

تأثير وحدات تعليمية باستخدام أشكال جدولة الممارسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمبتدئين في رياضة الجودو

*خالد فريد عزت زيادة

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الجودو واحدة من رياضات المنازلات الفردية والتي تعد من الرياضات التي تتميز بقوة وجمالية الحركة والتي تتطلب متغيرات بدنية ومهارية خاصة، كما إنها تعتمد على مواصفات يخضع فيها الممارسين لقوانين وقواعد لتمكنهم من أداء المهارات الحركية بصورة سليمة وحسب متطلبات وخصائص الأداء لكل مهارة، إذ أن مجرد تكرار حركات تلك المهارات لا يؤدي فقط إلى عملية التعلم بل قد ينتج عن هذه الممارسة ما يقوي الشعور بالارتياح أو حالة الرضا الحركي لدى المتعلم، فقد يتطلب ذلك تنظيم وجدولة الوحدات والتمارين لتسهيل الاحتفاظ بالمهارة وتطويرها إلى الآلية، بغرض استثمار الوقت والجهد لتنظيم المحتوى التعليمي بشكل أفضل مما قد يساعد على تسريع وتحسين عملية التعلم، وعلى الرغم من التقدم الكبير في مجال التعلم الحركي وتطور نظرياته للوصول بالمتعلمين إلى أعلى مستوى، إلا أن تعلم المهارات الحركية الجديدة أو تعديل تعلم مهارة حركية خلال مسار عملية التعلم هو أحد أهداف البحث العلمي، التي كانت ومازالت موضع اهتمام الباحثين.

ولذا تعد عمليتي التعليم والتعلم من أهم العمليات التربوية التي تحتاج إلى التخطيط العلمي السليم لكي تصل إلى أهدافها، وهي توصيل نوع المعلومات إلى المتعلم بأفضل طريقة أو أسلوب ممكن، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والنفسية والخططية ومدى ارتباطها بتعلم المهارات الحركية للوصول إلى المستوى المقبول في الوقت المحدد لها، مما دفع العاملين في مجال التعلم الحركي إلى البحث عن أفضل الأساليب التعليمية لتحقيق الأهداف المختلفة. (10 : 1)

حيث يرى سشميدت Schmidt 1991م إلى أنه من أجل الوصول إلى التعلم المؤثر لابد من تنظيم وجدولة التمارين خلال الوحدات التعليمية مع مراعاة فترات الراحة بأشكالها المختلفة، وهذا ما قد يوفره أسلوب جدولة الممارسة بأشكاله المختلفة، والذي يشكل ضوابط مقننة للوحدات التعليمية من خلال ترتيب التمارين وتسلسلها وطرائق تنفيذ التكرارات وفترات العمل والراحة فيها، حتى يتمكن الطلاب المتعلمين من الممارسة بنشاط ودافعية بعيداً عن الملل والارهاق البدني والنفسي. (29 : 199-215)

*مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

كما تذكر ناهدة الدليمي 2002م بأن تنظيم التمرين من الامور الهامة في العملية التعليمية لأنها تسهم في تحقيق تنوع التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلا عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج واتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أدائه". (18 : 2)

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أنه في مجال الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة قد تنوعت وتعددت أساليب تعلم المهارات الحركية، مثل أساليب التعلم الفردية والتبادلية والتعاونية أو استخدام مستحدثات التعليم المختلفة ... وغيرها، الا ان أسلوب جدولة الممارسة بأشكاله المختلفة سواء: الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)، لم يستخدم بطريقة كافية في مجال تعليم المهارات الحركية في رياضة الجودو، ومن ثم فان التقدم بعملية التعلم خاصة للمبتدئين في رياضة الجودو يتطلب الاهتمام بالبحث عن الأساليب والطرق والوسائل التي يمكن من خلالها تنمية وترقية مستوى الاداء المهارى والبدنى، مما قد يسهم في سرعة إدراك وتصحيح الأخطاء واكتساب التكنيك الصحيح ورفع معدلات الصفات البدنية الخاصة وبالتالي تحسن مستوى الاداء الفنى، حيث يشير أبو النجا أحمد عز الدين 2000م أنه لا يوجد ما يلزم المعلم باتباع أسلوب أو طريقة معينة في العملية التعليمية بل عليه أن يختار ما يحقق أهداف درسه حتى لو استحدث طريقة خاصة به.

(25 : 2)

ومن خلال قيام الباحث بتدريس مقرر المنازلات الفردية (جودو) بقسم التربية البدنية بالكلية الجامعية للبنين بالنفذة - جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، لاحظ ضعف في مستوى أداء الطلاب المهارى، وليس هذا فحسب بل امتد وقوعهم في العديد من الأخطاء المهارية على الرغم من قيام المعلم بتقديم التغذية الراجعة باستمرار، ولم يكتفى الباحث بالملاحظة فقط بل قام بإجراء دراسة استطلاعية عن طريق تحليل نتائج درجات الطلاب في الامتحانات التطبيقية حيث وجد أنه بلغ متوسط درجات الطلاب نسبة 43%، الأمر الذى قد يطرح عدة تساؤلات كأسباب لظهور تلك المشكلة ومنها: قد يكون عدم ملائمة الأسلوب التدريسى للمواقف التعليمية المختلفة، وربما يكون ضعف في الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث خاصة للمبتدئين، وقد تكون المهارات الحركية لرياضة الجودو من المهارات الصعبة، أو ربما ترتيب وتنظيم الخطوات التعليمية، وقد تكون فترات العمل والراحة والتكرارات وغيرها من الأسباب.

الأمر الذى دعي للبحث عن أسلوب تدريسي جديد قد يحسن مستوى الاداء المهارى والبدني للمبتدئين في رياضة الجودو، وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة لم يجد الباحث دراسة تناولت استخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة من قبل سواء فى رياضة الجودو أو أى رياضة نزالية، وليس هذا فحسب بل لم يجد الباحث دراسة أوضحت أفضلية أى شكل من أشكال أسلوب جدولة الممارسة على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وكان ذلك احد الدوافع للتعرف على تأثير وحدات تعليمية باستخدام أشكال جدولة الممارسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمبتدئين في رياضة الجودو لطلاب المستوى الثالث بقسم التربية البدنية بالكلية الجامعية للبنين بالقنفذة - جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، وهذا ما سيخضعه الباحث للتجريب.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير وحدات تعليمية باستخدام أشكال جدولة الممارسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمبتدئين في رياضة الجودو، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- 1- التعرف على تأثير وحدات تعليمية باستخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] على بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمبتدئين في رياضة الجودو .
- 2- مقارنة أفضلية تأثير الوحدات التعليمية باستخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] على بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمبتدئين في رياضة الجودو .

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين(القبلي- البعدي) للمجموعات التجريبية الأربعة والتي تستخدم أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] على بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمبتدئين في رياضة الجودو، ولصالح القياسات البعدية فى المجموعات التجريبية قيد البحث.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الأربعة والتي تستخدم أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] على بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمبتدئين في رياضة الجودو، ولصالح القياسات البعدية لأحد المجموعات التجريبية الأربعة.

مصطلحات البحث:

1- جدولة الممارسة: Scheduling Practice

تعرف بأنها "تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم والتركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكرارها والانتقال إلى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات وتقنين وترتيب وتنظيم أشكال أحمال فترات الراحة والعمل" (21 : 167).

2- جدولة الممارسة الموزعة: the distributed practice tabulation

تعرف بأنها " التمرين الذي تكون فيه فواصل للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوبة للتعلم ربما تكون فترات الراحة بين المحاولات مساوية أو اكبر من الوقت المستغرق لإنجاز كل محاولة التي تعطي راحة اكبر في حالة تتابع التمرين" (21 : 215).

3- جدولة الممارسة المكثفة: the massed practice tabulation

تعرف بأنها "عملية تخطيط لتوزيع فترات الراحة القصيرة بين فترات الممارسة والمواقف التعليمية وبزمن يقل عن فترة الممارسة في الوحدة التعليمية" (11 : 16).

4- جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة):

The mixed practice tabulation (the distributed & the massed)

تعرف بأنها " عملية تخطيط لتوزيع فترات ممارسة النشاطات والمواقف التعليمية بصورة متناوبة بين فترات الراحة الطويلة لنصف الممارسات الأولى وفترات الراحة القصيرة لنصف الممارسات الأخيرة" (11 : 17).

5- جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة):

The mixed practice tabulation (The massed & the distributed)

تعرف بأنها " عملية تخطيط لتوزيع فترات ممارسة النشاطات والمواقف التعليمية بصورة متناوبة بين فترات الراحة القصيرة لنصف الممارسات الأولى وفترات الراحة الطويلة لنصف الممارسات الأخيرة" (11 : 18).

الدراسات السابقة:

1- دراسة طارق نزار مجيد الطالب 2001م(8) بعنوان " تأثير استخدام أسلوبى التمرين المكثف والموزع في تعلم ونقل تعلم بعض مهارات الجمناستك" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوبى التمرين المكثف والموزع في تعلم ونقل تعلم مهارتي (الكب من الثبات والكب من المرجحة)على جهازي المتوازي والعقلة، اشتملت عينة البحث على طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي 2000-2001م، وبلغ عدد أفراد العينة (64) طالبا مقسمين إلى (8) مجاميع تجريبية متساوية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميمان تجريبيان مختلفتان لدراسة أسلوب التمرين الموزع والتمرين المكثف في تعلم ونقل تعلم المهارات الحركية قيد البحث، تضمن البرنامج التعليمي عشرون وحدة تعليمية لكل مجموعة وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً، وتوصل الباحث إلى أن أسلوب التمرين الموزع أفضل من أسلوب التمرين المكثف في تعلم ونقل التعلم مهارة الطلوع بالكب من المرجحة على جهازي العقلة والمتوازي، وإن أسلوب التمرين المكثف أفضل من أسلوب التمرين الموزع في تعلم ونقل التعلم في مهارة الطلوع بالكب على العضدين على جهاز المتوازي .

2- دراسة جبريل أجريد عودات(2004م)(5) بعنوان "أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام أساليب الجدولة المختلفة للتمرين والأسلوب التقليدي في تعلم الأداء الفني والانجاز في فعاليتي قذف التقل ورمي الرمح، والمقارنة بين الطلاب والطالبات في تأثير استخدام أساليب الجدولة المختلفة، واشتملت عينة البحث من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية العلوم الرياضية في جامعة مؤتة بالأردن للعام الدراسي 2002-2003م، والبالغ عددهم(70) طالبا مقسمين على خمس مجموعات أربع منها تجريبية والخامسة ضابطة وبواقع (14) طالبا لكل مجموعة، توصل الباحث إلى أن كل من أساليب جدولة التمرين (المتجمع - العشوائي الموزع - العشوائي المتجمع) قد حققا تعلمًا بنسب مختلفة في الأداء الفني والانجاز في فعاليتي قذف التقل ورمي الرمح للطلبة، أن أساليب الجدولة الأربعة (الموزع والمتجمع والعشوائي الموزع والعشوائي المتجمع) لدى الطلاب كانت أفضل من الطالبات في تطوير الأداء الفني لفعالية قذف التقل، أما في تطوير الأداء الفني لرمي الرمح كان الطلاب أفضل من الطالبات في استخدام جدولة التمرين الموزع وجدولة التمرين العشوائي الموزع .

3- دراسة نوفل فاضل رشيد (2005م)(19) بعنوان "تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم"هدفت هذه الدراسة

إلى الكشف عن تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي 2003-2004م وبلغ عدد أفراد العينة (64) طالبا مقسمين على أربع مجموعات بواقع (16) طالبا لكل مجموعة: (التمرين المتسلسل المكثف - التمرين الموزع - الدمج المكثف - الدمج الموزع)، واحتوى البرنامج التعليمي المقترح على (48) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، وتوصل الباحث إلى أن لأساليب جدولة التمرين الأربعة تأثيرات ايجابية في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي لمادة كرة القدم، إذ أعطى أسلوب الدمج الموزع أكثر تطورا في التحصيل المعرفي والمهارات الأساسية بكرة القدم، فضلا عن تطوير بعض العناصر البدنية، أما الأسلوب المتسلسل العشوائي ساهم في تطوير عصري القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا والسرعة الانتقالية.

4- دراسة أحمد السيد الموافي (2011م) (3) بعنوان " تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة على تعلم مهارة الضرب الهجومي فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية" وهدفت هذه الدراسة إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة على تعلم مهارة الضرب الهجومي فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وتضمنت (60) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة شعبة تدريس التربية الرياضية (تخصص كرة طائرة) بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، للعام الجامعي 2011/2012م، وقسمت إلى أربعة مجموعات تجريبية متساوية وعددها (15) طالبة، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام شكل أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) قيد البحث ذو تأثير عند تعلم مهارة الضرب الهجومي فى الكرة الطائرة أكثر من استخدام باقى أشكال أسلوب جدولة الممارسة قيد البحث، وعند مقارنة نتائج المجموعات التجريبية الأربعة قيد البحث للتعرف على أفضلية ترتيب أشكال أسلوب جدولة الممارسة عند تعلم مهارة الضرب الهجومي فى الكرة الطائرة قيد البحث أظهرت النتائج الآتى: احتل المرتبة الأولى شكل جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة)، يليه فى المرتبة الثانية شكل جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة)، ثم فى المرتبة الثالثة شكل جدولة الممارسة (الموزعة فقط)، يليه فى المرتبة الرابعة شكل جدولة الممارسة (المكثفة فقط).

- الإفادة من الدراسات السابقة: بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة استخلص ما يأتي:

- 1- تناولت الدراسات بعض أساليب جدولة الممارسة حتى مع اختلاف مسمياتها وهي: (الموزعة، المكثفة، المتغيرة [الموزعة - المكثفة]، المتغيرة [المكثفة - الموزعة]).
- 2- اختلف التصميم التجريبي في الدراسات ما بين مجموعتين إلى خمسة مجموعات ما بين تجريبية وضابطة، أما الدراسة الحالية فقد تكونت من أربع مجموعات تجريبية.
- 3- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات في البحث الحالي.
- 4- تحديد طرق المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.
- 5- بناء على ما تقدم استفاد الباحث من النتائج والتوصيات التي تم توصل إليها الباحثون.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذو الأربعة مجموعات التجريبية، للقياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات قيد البحث، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث. ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، من طلاب المستوى الثالث بقسم التربية البدنية بالكلية الجامعية للبنين بالنفذة جامعة أم القرى بمكة المكرمة للعام الدراسي 2013م/2014م، والبالغ عددهم (131) طالب، حيث قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية، وبلغ عددها (60) طالب، بنسبة (45.8%) من إجمالي مجتمع البحث الكلي، وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات تجريبية متساوية، عدد كل مجموعة (15) طالب، كما تم اختيار عدد (10) طلاب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم، وذلك طبقاً للجدول (1):

جدول (1) توصيف عينة البحث الأساسية

م	عينة البحث	عدد	شكل أسلوب جدولة الممارسة المستخدم	تشكيل (العمل : الراحة)	المجموع	نسبة العينة من المجتمع الكلي
1	المجموعة التجريبية الأولى	15	الموزعة	(1:1)	60 طالب	45.8%
2	المجموعة التجريبية الثانية	15	المكثفة	(1:2)		
3	المجموعة التجريبية الثالثة	15	المتغيرة (الموزعة - المكثفة)	(1:1) ، (1:2)		
4	المجموعة التجريبية الرابعة	15	المتغيرة (المكثفة - الموزعة)	(1:1) ، (1:2)		
5	العينة الاستطلاعية	10	لتقنين البرنامج ولحساب ثبات وصدق الاختبارات قيد البحث			7.63%

وبين جدول رقم (2) اعتدالية توزيع مجموعات البحث الأربعة في القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث:

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في

متغيرات (السن- الطول- الوزن- المتغيرات البدنية- المتغيرات المهارية)

(ن=60)

م	المتغيرات/ الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	التفطح
1	السن	سنة	19.21	0.783	19	-0.406	-1.247
2	الطول	سم	171.7	2.18	172	-0.717	1.189
3	الوزن	كجم	70.23	2.76	70.5	0.163	-0.600
4	اختبار دفع كرة طبية 3كجم	متر	5.83	0.577	5.75	0.422	0.081
5	اختبار المرونة (الكوبري)	أفقية	54.2	8.47	54	0.174	-1.41
		رأسية	39.5	4.33	39	0.966	2.051
6	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	عدد	5.5	0.67	5	1.019	-0.135
7	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	68.73	5.69	69	0.760	0.730
8	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	8.79	0.771	8.9	-0.484	-0.249
9	اوشيرواوكيمي	درجة	3.48	3.55	0.39	-0.33	-1.08
10	يوكواوكيمي	ميحي	3.89	3.90	0.31	-0.67	0.43
		هيداري	3.60	3.60	0.31	-0.30	0.01
11	ماي موارى اوكيمي	ميحي	2.90	2.90	0.56	0.87	0.41
		هيداري	2.89	2.80	0.67	0.74	-0.16
12	اوجوشى	درجة	3.77	3.85	0.38	-0.40	-0.13
13	ايبونسيو ناجي	درجة	3.70	3.70	0.39	-0.40	-0.52
14	اوسوتو جارى	درجة	3.71	3.70	0.37	0.07	0.44

يتضح من جدول (2) تجانس أفراد البحث في المتغيرات قيد البحث حيث أن معامل الالتواء ومعامل التفطح يتراوحان بين $+3$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث، ويوضح جدول رقم (3) تكافؤ مجموعات البحث الأربعة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (3)

تحليل التباين بين المجموعات الاربعة فى المتغيرات
(السن - الطول - الوزن - الاختبارات البدنية) قيدالبحث

(ن=60)

م	المتغيرات/ الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	
1	السن	بين المجموعات	.983	3	.328	.521	.669	
		داخل المجموعات	35.2	56	.629			
		المجموع	36.183	59				
2	الطول	بين المجموعات	15.333	3	5.111	1.584	.203	
		داخل المجموعات	180.667	56	3.226			
		المجموع	196	59				
3	الوزن	بين المجموعات	38.6	3	12.867	1.748	.168	
		داخل المجموعات	412.133	56	7.360			
		المجموع	450.733	59				
4	اختبار دفع كرة طبية 3كجم	بين المجموعات	.612	3	.204	.599	.619	
		داخل المجموعات	19.087	56	.341			
		المجموع	19.699	59				
5	اختبار المرونة (القولبي)	أفقية	بين المجموعات	28.933	3	9.644	.128	.943
			داخل المجموعات	4206.667	56	75.119		
			المجموع	4235.6	59			
5	اختبار المرونة (القولبي)	رأسية	بين المجموعات	60.333	3	20.111	1.076	.367
			داخل المجموعات	1046.667	56	18.690		
			المجموع	1107	59			
6	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	بين المجموعات	.6	3	.200	.424	.736	
		داخل المجموعات	26.4	56	.471			
		المجموع	27	59				
7	اختبار باس المعدل للثوازن الديناميكي	بين المجموعات	21.667	3	7.222	.322	.810	
		داخل المجموعات	1256.933	56	22.445			
		المجموع	1278.6	59				
8	اختبارالدوائر المرقمة	بين المجموعات	.292	3	.097	.157	.925	
		داخل المجموعات	34.8	56	.621			
		المجموع	35.092	59				

قيمة ف الجدولية عند $0.05 = 2.690$

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبالية للمجموعات التجريبية الاربعة فى المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعات الاربعة .

جدول (4)

تحليل التباين بين المجموعات الاربعة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=60)

م	المتغيرات المهارية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
1	اوشيرواوكيمى	بين المجموعات	.427	3	.142	.944	.425
		داخل المجموعات	8.443	56	.151		
		المجموع	8.870	59			
2	يوكواوكيمى	بين المجموعات	.331	3	.110	1.146	.339
		داخل المجموعات	5.395	56	.096		
		المجموع	5.726	59			
	هيدارى	بين المجموعات	.143	3	.048	.489	.691
		داخل المجموعات	5.467	56	.098		
		المجموع	5.610	59			
3	ماى موارى اوكيمى	بين المجموعات	.553	3	.184	.570	.637
		داخل المجموعات	18.096	56	.323		
		المجموع	18.649	59			
	هيدارى	بين المجموعات	.246	3	.082	.177	.912
		داخل المجموعات	25.951	56	.463		
		المجموع	26.197	59			
4	اوجوشى	بين المجموعات	.667	3	.222	1.585	.203
		داخل المجموعات	7.851	56	.140		
		المجموع	8.517	59			
5	ايونسيو ناجى	بين المجموعات	.095	3	.032	.203	.894
		داخل المجموعات	8.735	56	.156		
		المجموع	8.830	59			
6	اوسوتو جارى	بين المجموعات	.046	3	.015	.109	.954
		داخل المجموعات	7.848	56	.140		
		المجموع	7.894	59			

قيمة ف الجدولية عند $0.05 = 2.690$

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعات

التجريبية الاربعة فى المتغيرات المهارية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعات الاربعة.

ثالثاً: وسائل جمع البيانات:

1- المسح المرجعي للصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو:

قام الباحث بالمسح المرجعي للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية (6)، (7)، (15)، (17)، (20)، (22)، (25)، (26)، (27)، (30)، (31)، لتحديد أهم مكونات الصفات البدنية في رياضة الجودو، حيث ارتضى الباحث بنسبة 60% فأكثر لقبول الصفات البدنية في رياضة الجودو قيد البحث، حيث تمثلت في الاتي: (الرشاقة-المرونة-التوافق حركي-القوة المميزة بالسرعة-التوازن حركي-سرعة حركية-سرعة رد فعل-تحمل قوة)، مرفق (1).

2- استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد الصفات البدنية قيد البحث:

تم وضع القدرات البدنية المستخلصة من نتائج المسح المرجعي في استمارة استطلاع آراء الخبراء، مرفق (5)، لتحديد أهم الصفات البدنية المناسبة لطبيعة البحث، مرفق (2)، كما يبين جدول رقم (5) نسبة اتفاق الخبراء على الصفات البدنية في رياضة الجودو، كما يلي:

جدول (5): الصفات البدنية قيد البحث وفقاً لنتائج استطلاع آراء الخبراء

ن = 8

مسلسل	الصفات البدنية	عدد الموافقة	النسبة
1	الرشاقة	8	100%
2	مرونة	8	100%
3	التوازن حركي	8	100%
4	القوة المميزة بالسرعة	7	87.5%
5	التوافق حركي	7	87.5%
6	السرعة الحركية	4	50%
7	سرعة رد الفعل	2	25%
8	تحمل قوة	1	12.5%

يتضح من جدول (5) أن نتائج استطلاع رأى الخبراء وطبقاً لقانون معنوية النسبة، ارتضى الباحث بنسبة 60% فأكثر لقبول الصفات البدنية، وبذلك تكون الصفات البدنية في رياضة الجودو قيد البحث هي: (الرشاقة - المرونة - التوازن حركي- القوة المميزة بالسرعة - التوافق حركي).

3- اختبارات الصفات البدنية قيد البحث:

تم وضع الصفات البدنية المستخلصة واختباراتها في استمارة لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الاختبارات والتي تقيس تلك الصفات البدنية قيد البحث. مرفق (3)، كما يبين جدول رقم (6) نسبة اتفاق الخبراء على الصفات البدنية في رياضة الجودو، كما يلي:

جدول (6)

الصفات البدنية واختباراتها الخاصة قيد البحث وفقاً لنتائج استطلاع آراء الخبراء

ن = 8

م	الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	عدد الموافقة	النسبة	المراجع
1	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث.	عدد	8	100%	(12): (280:279)
2	المرونة	اختبار المسافة الأفقية والرأسية الكوبري.	سم	8	100%	(117 : 12)
3	التوازن الحركي	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	6	87.5%	(116 : 22)
4	القوة المميزة بالسرعة	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين.	متر	6	75%	(256 : 12)
5	التوافق الحركي	اختبار الدوائر المرقمة.	ثانية	7	87.5%	(123 : 22)

يتضح من جدول (6) أن نتائج استطلاع آراء الخبراء وطبقاً لقانون معنوية النسبة، ارتضى الباحث بنسبة 75 % فأكثر لقبول الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية قيد البحث، مرفق (4).

4- اختبارات المتغيرات المهارية قيد البحث:

تم تصوير افراد عينة البحث الاساسية فى اختبار المهارات الأساسية لرياضة الجودو قيد البحث مرتين (قبلي - بعدى)، وذلك باستخدام "كاميرا فيديو رقمية" ، وتم تحويل شريط الفيديو إلى اسطوانات مدمجة عبر متخصصين وعرضها على ثلاثة محكمين لتقييم مستوى الأداء المهارى قيد البحث، مرفق (6)، وقد أعطى كل حكم درجة من عشر درجات لكل مهارة، حيث يذكر محمد صبحى حسانين (1995م) إلى أن التقويم الاعتباري SubjectiveEvaluation هو نوع من التقويم الذي لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات ولكن يعتمد على خبرات القائمين بالقياس، ويستخدم في العديد من الأنشطة الرياضية وبخاصة الغطس والجمباز الإيقاعي والبالية المائي، حيث توضع شروط موحدة يتم الاتفاق عليها مسبقاً بين المحكمين، للوصول إلى قدر عالي من الموضوعية. (42:14).

5- استمارات تفرغ وتسجيل البيانات:

- استمارات تفرغ درجات وتسجيل بيانات الطلاب لقياس المتغيرات قيد البحث، مرفق (8).
رابعاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:

- ساعات إيقاف. - جهاز رستاميتز لقياس ارتفاع الجسم. - ميزان طبي لقياس الوزن.
 - أقماع أو جير. - بساط رياضة الجودو. - أشرطة قياس.
 - كرات طبية وزن 3 كجم. - مسطرة مدرجة. - مقاعد سويدية.
- خامساً: المساعدين:

تم اختيار المساعدين من الزملاء بقسم التربية البدنية بالكلية الجامعية للبنين بالقفزة -
جامعة ام القرى بالمملكة العربية السعودية، وبلغ عددهم (3) مساعدين، مرفق (7).
سادساً: الخطابات الادارية:

قام الباحث بأخذ موافقة جهة العمل قبل تطبيق البحث، مرفق (9).

سابعاً: الدراسات الاستطلاعية قيد البحث:

1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2013/9/15م إلى 2013/9/18م، على
عدد (10) من طلاب المستوى الثالث بقسم التربية البدنية بالكلية الجامعية للبنين بالقفزة جامعة
أم القرى بمكة المكرمة، مماثلة لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية بهدف إيجاد معامل
الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى إيجاد معامل
الثبات للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Test
Retest بنفس ظروف التطبيق الأول أي في نفس التوقيت والمكان والأدوات لإمكانية ضبط
المتغيرات، والجدول رقم (7) يوضح معامل الثبات للاختبارات قيد البحث:

جدول (7)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية فى الاختبارات قيد البحث

ن=10

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		اختبارات الصفات البدنية	م
	الانحراف معياري	متوسط	الانحراف معياري	متوسط		
0.76	0.68	5.856	0.62	5.77	اختبار القوة المميزة بالسرعة	1
0.87	9.07	53.1	8.41	52.5	اختبار المرونة (الكوبري)	2
0.86	3.01	39.2	2.36	38.3		
0.81	0.67	5.7	0.71	5.5	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث.	3
0.84	4.93	67.9	3.88	67	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.	4
0.84	0.84	8.605	0.74	8.93	اختبار الدوائر المرقمة	5

دال=*

قيمة (ر) عند مستوى معنوية 0.05 = 0.70

يتضح من جدول رقم (7) وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى جميع قيد البحث، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، مما يدل على ثبات الاختبار.

2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة بتاريخ 2013/9/19م على عدد (20) طالب مقسمين بالتساوى الى عدد (10) طلاب مميزين والمشاركين فى فريق رياضة الجودو بجامعة أم القرى بمكة المكرمة وأخرى عددها (10) طلاب غير مميزين، بهدف حساب معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى إيجاد معامل الصدق للاختبارات قيد البحث، كما بالجدول رقم (8):

جدول (8): دلالة الفروق بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة لحساب

صدق التمايز للاختبارات قيد البحث ن=1 ن=2=10

مستوي الدلالة	قيمة "T"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		اختبارات الصفات البدنية	م
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
.000	-8.631	-2.186	.499	7.96	.626	5.77	اختبار القوة المميزة بالسرعة	1
.026	2.428	8.3	6.196	44.2	8.86	52.5	اختبار المرونة (الكوبري)	2
.000	-5.189	-4.8	1.523	43.1	2.49	38.3		
.000	-8.333	-2.9	.843	8.4	.707	5.5	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	3
.000	-7.208	-12.3	3.74	79.3	3.88	67	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	4
.000	9.040	3.64	1.032	5.29	.745	8.93	اختبار الدوائر المرقمة	5

دال = *

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في جميع الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

3- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2013/9/22 إلى 2013/9/25، على عينة مماثلة لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبلغ عددها (10) طلاب، وكانت أهداف هذه الدراسة هي:

- 1-تحديد الأماكن التي سيقام عليها تطبيق التجربة الأساسية.
- 2-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة قبل تطبيق التجربة الأساسية.
- 3-تحديد أساسيات الوحدات التعليمية المقترحة للوصول إلى الشكل النهائي وذلك من خلال: أ- تقنين البرنامج التعليمي وذلك بتحديد زمن الأداء وزمن الراحة لكل شكل من أشكال جدولة الممارسة.

ب- تحديد زمن الخطوات التعليمية التي يمكن تطبيقها خلال الزمن المخصص للمحاضرة = (90) دقيقة وطبقاً للجدول الدراسي، شاملة أجزاء الوحدة من إحماء وجزء رئيسي وختامى للوحدات التعليمية قيد البحث، كما بالجدول رقم (9)، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن تحقيق أهدافها.

جدول (9) التوزيع الزمني لمكونات أجزاء الوحدة التعليمية للأسلوب الواحد قيد البحث

زمن الوحدة = 90ق

م	مكونات الوحدة التعليمية		أزمنة تنفيذ الوحدة التعليمية	اجمالي الوحدات التعليمية
1	الإحماء		13.5 دقيقة	216 دقيقة
			النسبة	15 %
2	الجزء الرئيسي	مهاري	67.5 دقيقة	1080 دقيقة
		بدني	النسبة	75 %
3	الختام		9 دقيقة	144 دقيقة
			النسبة	10 %
		الإجمالي	90ق - 100 %	1440 ق - 100 %

يتضح من جدول رقم (9) أن اجمالي زمن أجزاء الوحدات التعليمية قيد البحث والبالغ عددها (16) وحدة تعليمية كان زمنها يساوي (1440 دقيقة).

ثامناً: خطوات إعداد الوحدات التعليمية قيد البحث:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الجودو وذلك لتحديد الأهداف والإجراءات العامة، كالتالي:

1- تحديد الهدف من الوحدات التعليمية قيد البحث:

- تهدف إلى تعلم وتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة الجودو لطلاب المستوى الثالث بقسم التربية البدنية بالكلية الجامعية للبنين بالقفزة جامعة أم القرى بمكة المكرمة من خلال استخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة: (الموزعة - المكثفة - المتغيرة) {الموزعة - المكثفة} {المتغيرة - المكثفة}.

2- أسس وضع الوحدات التعليمية قيد البحث:

اعتمد الباحث عند وضع تلك الوحدات التعليمية على بعض الأسس التالية:

- مراعاة الهدف من الوحدات التعليمية بما يتناسب مع المحتوى العلمي لتوصيف مقرر الجودو لطلاب المستوى الثالث بقسم التربية البدنية بالكلية الجامعية للبنين بالقفزة جامعة أم القرى بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية.
- توفر الإمكانيات والأدوات المستخدمة في الوحدات قيد البحث.
- تدرج الخطوات والتدريبات التعليمية من السهل إلى الصعب.
- مراعاة التكرارات وفترات الراحة المناسبة للمتغيرات البدنية والمهارات قيد البحث.
- مراعاة تقديم تعليمات وإرشادات ومعلومات معرفية توضح النواحي الفنية الصحيحة لكل خطوة والتدريبات لتلاشى الأخطاء وتصحيحها.

3- محتوى الوحدات التعليمية:

تتضمن الوحدات التعليمية مجموعة من التمرينات المشابهة لطبيعة المهارات الأساسية قيد البحث لتنمية الصفات البدنية الخاصة في رياضة الجودو، وكذلك مجموعة من التمرينات المختلفة لتعليم المهارات الأساسية قيد البحث في رياضة الجودو: (أوشيرواوكيمي - ميجي يوكواوكيمي - هيداري يوكواوكيمي - ميجي ماى موارى أوكيمي - هيداري ماى موارى أوكيمي - أوجوشى - ايونسيوناجى - اوسوتوجارى)، مرفق (10).

4- خطوات وضع وتصميم الوحدات التعليمية:

راعى الباحث عند تصميمه للوحدات التعليمية:

- تقسيم تعلم كل مهارة إلى مراحل رئيسة طبقاً لعمل أجزاء الجسم داخل طبيعة المهارة، ثم وضع مجموعة من الخطوات التعليمية والتدريبات البسيطة لكل مرحلة للوصول إلى أداء المهارة (قيد البحث) ككل.
- وضع بعض التمرينات البدنية والفنية والخطوية والمرتبطة بقانونية المهارة.

تاسعاً: الخطوات التنفيذية للبحث:

أ- القياس القبلي : تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث الأساسية بتطبيق الاختبارات للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من 2013/10/20م حتى 2013/10/23م
ب- تجربة البحث الأساسية: تم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة قيد البحث على المجموعات التجريبية الأربعة، وبواقع (8) أسابيع، وعدد (2) وحدة أسبوعياً بإجمالي عدد (16) وحدة تعليمية لكل مجموعة وزمن الوحدة (90 ق)، وذلك في الفترة من 2013 /10/27م حتى 2013 /12/19م.

ج- القياس البعدي : تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وبنفس الطريقة والترتيب التي مرت بها القياسات القبليّة بعد انتهاء تطبيق الوحدات التعليمية مباشرة وذلك في الفترة من 2013/12/22م حتى 2013/12/25م.

عاشراً: المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS للمعالجات الإحصائية وتمثلت في:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد (البسيط)
- اختبار (ت) .
- نسب التحسن.
- أقل فرق معنوي (L.S.D)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (10)

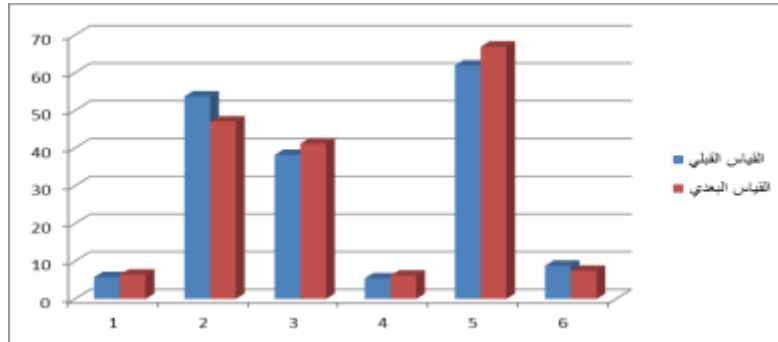
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى بأسلوب جدولة الممارسة بالشكل (الموزع) في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=15)

م	اختبارات المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	النسبة المئوية للتحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين.	5.791	.566	6.446	.92	-.655	-2.22	11.315
2	اختبار المرونة (الكوبري)	53.73	8.539	47.066	3.217	6.666	2.749	12.406
		3	38.2	3.189	41.2	3.609	-3	-2.493
4	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	5.466	.639	6.206	1.064	-.74	-2.455	13.536
5	اختبار باس المعدل للتوازن الدينامي	61.93	4.589	66.933	3.514	-5	-3.423	8.073
6	اختبار الدوائر المرقمة	8.824	.729	7.453	.533	1.37	6.19	15.533

دال = *

قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 = 1.761



شكل (1): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى بأسلوب

جدولة الممارسة بالشكل (الموزع) في المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (10)، وشكل رقم (1) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم أسلوب جدولة الممارسة بالشكل (الموزع) في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05.

جدول (11)

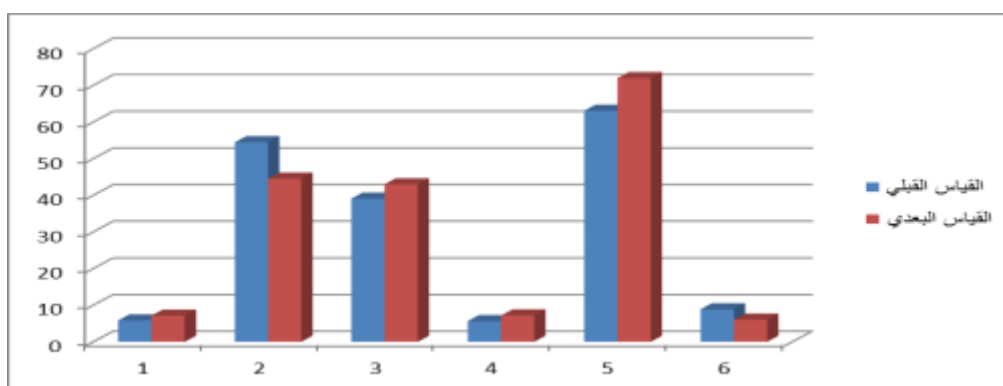
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب جدولة الممارسة بالشكل (المكثف) في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=15)

م	اختبارات المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	النسبة المئوية للتحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين.	5.844	.555	7.173	1.133	-1.329	-4.11	22.747
2	اختبار المرونة أفقية رأسية	54.466	8.879	44.533	3.159	9.933	4.083	18.237
		39.066	3.594	43	2.507	-3.933	-3.222	10.0683
4	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	5.666	.723	7.18	.542	-1.513	-6.536	26.705
5	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	63.066	3.731	72	2.9032	-8.933	-5.456	14.164
6	اختبار الدوائر المرقمة	8.89	.783	6.08	.564	2.81	12.03	31.613

* دال =

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 1.761



شكل (2): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب جدولة الممارسة بالشكل (المكثف) في المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (11)، وشكل رقم (2) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي تستخدم أسلوب جدولة الممارسة بالشكل (المكثف) في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (12)

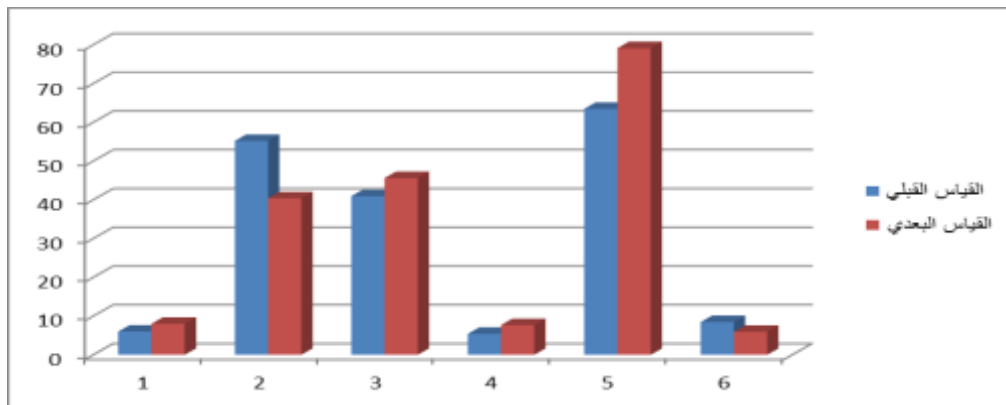
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة بأسلوب جدولة الممارسة بالشكل المتغيرة (الموزع- المكثف) في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=15)

م	اختبارات المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	النسبة المئوية للتحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين.	5.998	.634	8.026	.531	-2.028	-9.8	33.822
2	اختبار المرونة (الكوبري)	40.933	5.675	45.6	2.72	-4.666	-2.687	11.4
	أفقية	55.2	8.897	40.4	4.289	14.8	5.518	26.811
4	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	5.4	0.736	7.693	0.423	-2.293	-12.36	42.469
5	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	63.466	6.577	79.133	2.972	-15.666	-8.488	24.684
6	اختبار الدوائر المرفقة	8.724	.6469	5.4	.736	3.324	14.558	38.101

دال = *

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 1.761



شكل (3): دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب

جدولة الممارسة بالشكل (الموزع - المكثف) في المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (12)، وشكل رقم (3) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي

والقياس البعدى للمجموعة التجريبية الثالثة والتي تستخدم أسلوب جدولة الممارسة بالشكل

المتغيرة (الموزع- المكثف) في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة

"ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (13)

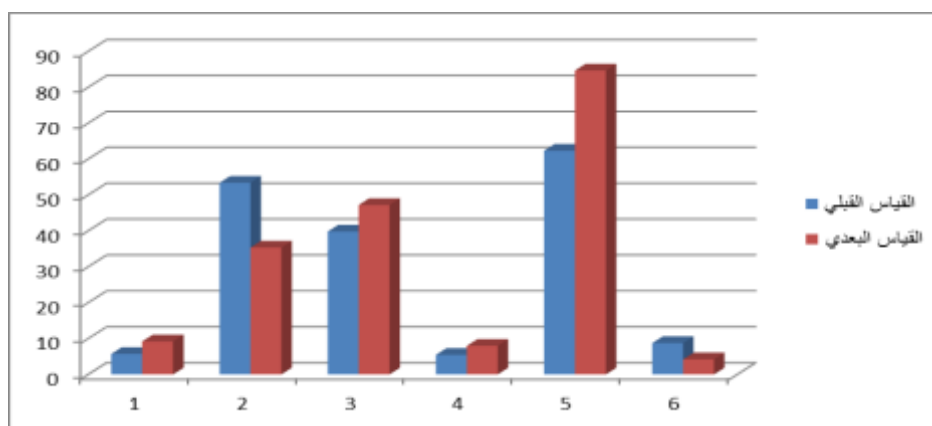
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الرابعة بأسلوب جدولة الممارسة بالشكل المتغيرة (المكثف - الموزع) في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=15)

م	اختبارات المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	النسبة المئوية للتحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين.	5.724	0.576	9.213	0.306	-3.489	-23.833	60.959
2	اختبار المرونة (الكوبري) رأسية	53.4	8.339	35.333	2.768	18.066	8.851	33.832
		39.8	4.411	47.2	2.858	-7.4	-7.077	18.593
4	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	5.466	.639	7.973	.395	-2.506	-14.892	45.853
5	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	62.333	3.394	84.666	5.433	22.33	-12.152	35.823
6	اختبار الدوائر المرقمة	8.728	0.959	4.2	1.567	4.528	8.424	51.879

* = دال

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 1.761



شكل (4): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الرابعة بأسلوب جدولة الممارسة بالشكل المتغيرة (المكثف - الموزع) في المتغيرات البدنية قيد البحث يتضح من جدول (13)، وشكل رقم (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية الثالثة والتي تستخدم أسلوب جدولة الممارسة بالشكل المتغيرة (المكثف - الموزع) في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (14)

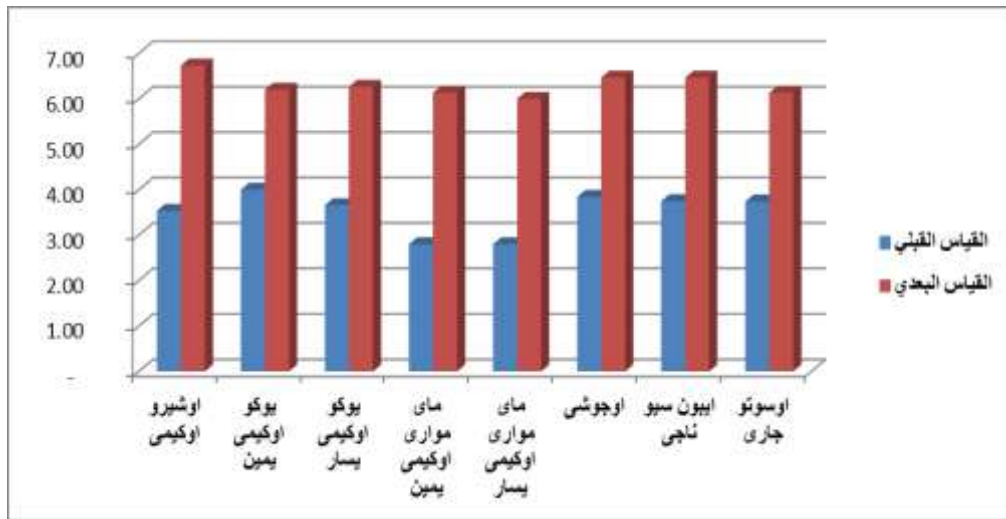
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى بأسلوب جدولة الممارسة بالشكل (الموزع) فى اختبارات المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=15)

م	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	النسبة المئوية للتحسن
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
1	اوشيرواوكيمى	0.38	6.73	0.70	6.73	- 3.20	15.05	90.57
2	يوكواوكيمى	0.17	6.20	0.77	6.20	2.20	11.40	55.00
		0.29	6.27	0.59	6.27	- 2.61	14.11	71.22
3	ماى موارى اوكيمى	0.16	6.13	0.52	6.13	-3.33	22.84	119.05
		0.28	6.00	0.38	6.00	3.20	28.33	114.29
4	اوجوشى	0.42	6.47	0.64	6.47	- 2.63	12.09	68.40
5	ايونسيو ناجى	0.38	6.47	0.52	6.47	- 2.72	13.42	72.60
6	اوسوتو جارى	0.24	6.13	0.35	6.13	- 2.39	21.89	63.99

* دال =

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 1.761



شكل (5): القياس القبلي والبعدى للمجموعة الموزعة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

يتضح من جدول (14) وشكل رقم (5)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم أسلوب جدولة الممارسة بالشكل (الموزع) فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (15)

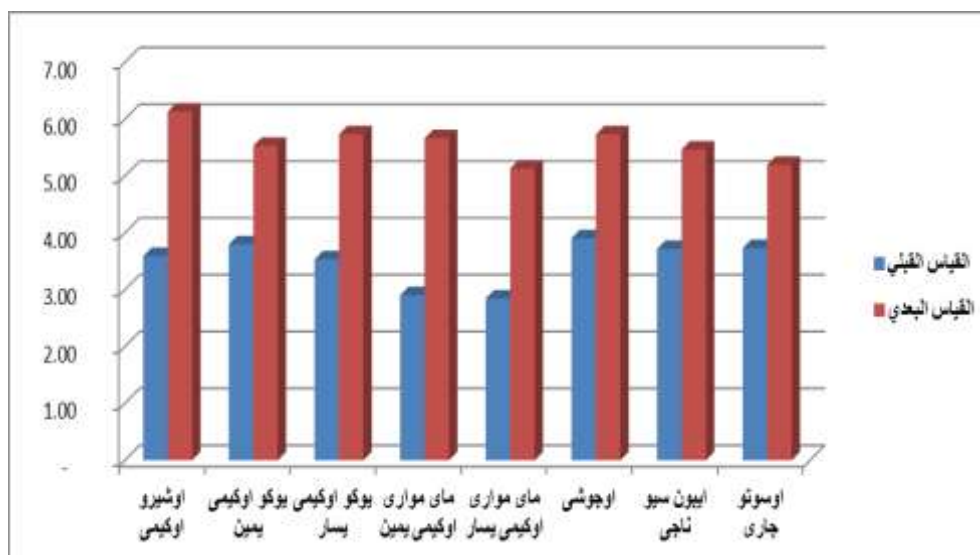
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب جدولة الممارسة بالشكل (المكثف) في اختبارات المتغيرات المهنية قيد البحث

(ن=15)

م	المتغيرات المهنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	النسبة المئوية للتحسن
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
1	اوشيرواوكيمي	3.59	0.41	6.13	0.74	- 2.54	12.67	70.69
2	يوكواوكيمي	3.80	0.22	5.53	0.92	- 1.73	-7.31	45.61
	يسار	3.53	0.18	5.73	0.96	-2.20	-8.74	62.26
3	ماي موارى	2.91	0.34	5.67	0.49	-2.76	-18.11	94.95
	اوكيمي	2.85	0.51	5.13	0.35	-2.29	23.93	80.33
4	اوجوشى	3.91	0.22	5.73	0.96	-1.83	-6.63	46.76
5	ايونسيو ناجى	3.72	0.09	5.47	0.74	-1.75	-8.77	46.95
6	اوسوتو جارى	3.73	0.42	5.20	0.41	- 1.47	-10.23	39.29

دال = *

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 1.761



شكل (6): القياس القبلي والبعدي للمجموعة المكثفة في المتغيرات المهنية قيد البحث يتضح من جدول (15) وشكل رقم (6)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي تستخدم أسلوب جدولة الممارسة بالشكل (المكثف) في المتغيرات المهنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05.

جدول (16)

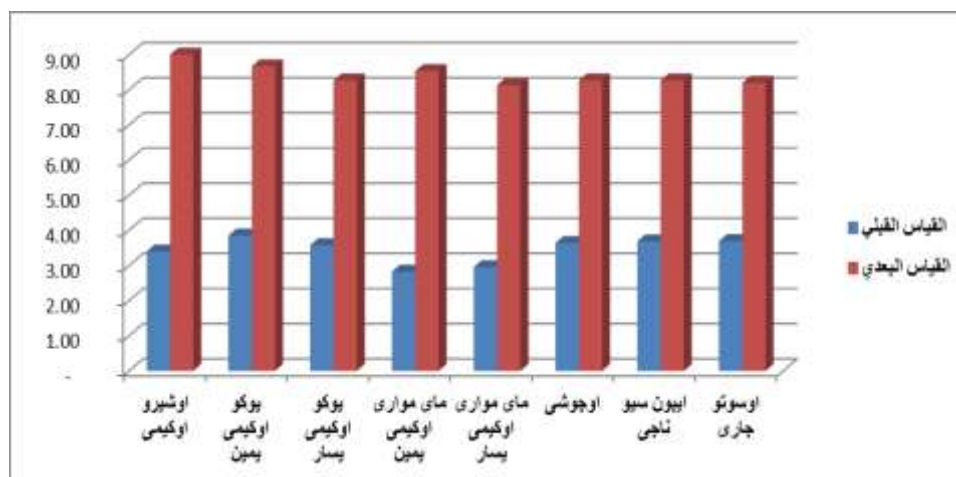
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة بأسلوب جدولة الممارسة بالشكل المتغيرة (الموزع - المكثف) في اختبارات المتغيرات المهنية قيد البحث

(ن=15)

م	المتغيرات المهنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	النسبة المئوية للتحسن
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
1	اوشيرواوكيمي	3.40	0.45	9.00	0.65	-5.60	-23.83	164.71
2	يوكواوكيمي	3.85	0.43	8.67	0.72	-4.81	-20.31	124.91
		3.58	0.40	8.27	0.70	-4.69	-21.95	130.91
3	ماي موارى اوكيمي	2.83	0.81	8.53	0.74	-5.71	19.02	201.89
		2.95	0.87	8.13	0.64	-5.18	-21.08	175.40
4	اوجوشى	3.64	0.46	8.27	0.88	-4.63	-18.76	127.11
5	ايبونسيو ناجى	3.69	0.39	8.27	0.70	-4.58	-18.71	124.23
6	اوسوتو جارى	3.69	0.32	8.20	0.68	-4.51	-28.61	122.02

* دال =

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 1.761



شكل (7): القياس القبلي والبعدي للمجموعة الموزعة المكثفة في المتغيرات المهنية قيد البحث يتضح من جدول (16) وشكل رقم (7)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة والتي تستخدم أسلوب جدولة الممارسة بالشكل (الموزع- المكثف) في المتغيرات المهنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (17)

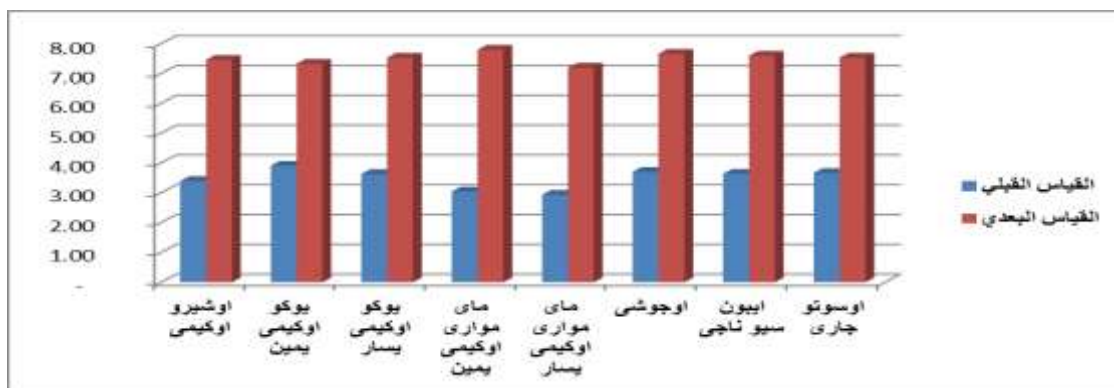
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الرابعة بأسلوب جدولة الممارسة بالشكل (المكثف - الموزع) في اختبارات المتغيرات المهنية قيد البحث

(ن=15)

م	المتغيرات المهنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين ن	قيمة "ت"	نسب التحسن
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
1	اوشيرو او كيمي	3.40	0.30	7.47	0.52	-4.07	-28.71	119.61%
2	يوكو او كيمي	3.91	0.35	7.33	0.82	-3.42	-18.75	87.39%
		3.63	0.35	7.53	0.92	-3.90	-14.72	107.34%
3	ماي موارى او كيمي	3.05	0.71	7.80	0.68	-4.75	16.46	156.02%
		2.94	0.88	7.20	0.68	-4.26	-12.56	144.90%
4	اوجوشى	3.71	0.36	7.67	0.49	-3.96	-29.77	106.83%
5	ايونسيو ناجى	3.64	0.56	7.60	0.74	-3.96	-17.20	108.79%
6	اوسوتو جارى	3.67	0.47	7.53	0.64	-3.86	-25.60	105.08%

* دال =

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 1.761



شكل (8): القياس القبلي والبعدي للمجموعة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) في المتغيرات المهنية قيد البحث يتضح من جدول (17) وشكل رقم (8)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الرابعة والتي تستخدم أسلوب جدولة الممارسة بالشكل المتغيرة (المكثف - الموزع) في المتغيرات المهنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من جداول أرقام (10)، (11)، (12)، (13)، وأشكال أرقام (1)، (2)، (3)، (4)، وجود فرق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الأربعة في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة- المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق) ولصالح القياس البعدي، حيث أن جميع قيم"ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05.

ويعزو الباحث الفروق الدالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الاربعة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي الى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب جدولة الممارسة بأشكاله المختلفة [الموزعة فقط، المكثفة فقط، المتغيرة (الموزعة-المكثفة)، المتغيرة (المكثفة -الموزعة)]، والذي اشتمل على تمارينات متنوعة ومختلفة في تركيبها الديناميكي لتنمية الصفات البدنية قيد البحث، مما ساهم في استثارة اهتمام الطلاب ودفعهم نحو المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمتغيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية، مما عمل علي تطور وتحسن الصفات البدنية قيد البحث، كما ادى تقنين الحمل للتمرينات المستخدمة قيد البحث من حيث الشدة والحجم والراحة الى حدوث تغيرات فسيولوجية والتي تعتبر انعكاساً وردود أفعال لتلك الأحمال البدنية الواقعة على عاتق عينة المجموعات التجريبية الاربعة، مما ساعد في تقدم ورفع مستوى الحالة البدنية لديهم، وذلك على الرغم من اختلاف عملية التقنين بين مجموعات البحث الاربعة الا ان تقنين الحمل وتوجيهه بما يخدم الصفات البدنية ساهم على رفع المستوى البدني للمجموعات التجريبية الاربعة قيد البحث، حيث يذكر بسطويسى احمد 1999م ان تنمية الصفات البدنية سواء كانت العامة او الخاصة للأنشطة الرياضية تتطلب تقنين المحتوى تقنياً متوازناً من حيث الشدة والحجم والراحة المستحسنة بين تلك التمرينات، حتى يكون لها تأثير ايجابي على كفاءة ونشاط اجهزة واعضاء الجسم المختلفة.

(4: 59)

كما يتضح من جداول أرقام (14)، (15)، (16)، (17)، وأشكال أرقام (5)، (6)، (7)، (8)، وجود فرق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الأربعة في جميع المتغيرات المهارية(اوشيرواوكيمي-ميجى يوكواوكيمي، هيدارى يوكواوكيمي-ميجى ماى موارى اوكيمي، هيدارى ماى موارى اوكيمي- اوجوشى-ايبونسيوناجى - اوسوتوجارى)

ولصالح القياس البعدي، حيث أن جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05.

ويعزو الباحث الفروق الدالة احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الاربعة في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي الى الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام اسلوب جدولة الممارسة بأشكاله المختلفة [الموزعة فقط، المكثفة فقط، المتغيرة (الموزعة-المكثفة)، المتغيرة (المكثفة -الموزعة)] ، حيث اشتمل الوحدات التعليمية المقترحة على مجموعة من التمرينات النوعية التي تتشابه مع طبيعة مراحل الأداء في المهارات قيد البحث، مما ساهم في التخلص السريع من أخطاء التكنيك وسرعة ادراك أو تمييز المبتدئين لخصائص ودقائق الاداء الصحيح، وبالتالي تحسن عمليات التوافق الخاص بالأداء، وتكوين التصور الحركي الصحيح للمهارات، وهذا بدوره انعكس في تحسن مستوى الاداء المهارى، فالتعليم والتدريب الصحيح والمقنن للمهارات الحركية قيد البحث ساهم في تطوير عمليات البرمجة والتوجيه والضبط السليم لحركات واتجاهات جسم المبتدئ أثناء مراحل الاداء (كوزوشى- تسكورى - كاكى)، وزيادة قدرته على استغلال القوى وتقليل المقاومات وبالتالي تحسن مستوى التكنيك.

حيث يذكر مفتى ابراهيم حماد (1998) ان المعلومات المرتبطة بالأداء الحركي والمهارى المركب يتم تلخيصها وبرمجتها على شكل صور ذهنية تتطبع في ذاكرة المتعلم خلال عملية التعلم الحركي، بحيث يمكن ان يتم الاستفادة بها اثناء تنفيذ الاداء المهارى، ومع استمرار عملية تدريب التكنيك تتكامل المدركات أو الصور الحسية للحركة لتكون قابلا للحركة يسمى بالبرنامج الحركي، وبالتالي يتوقف تحسن الاداء المهارى على مدى تطور البرنامج الحركي الذهني، والذي يتأثر تطوره بعدد من المؤثرات أهمها التنظيم الصحيح للعملية التعليمية من حيث بناء وحدات برنامج التدريب واختيار التمرينات المناسبة وتوفير الشكل المناسب للتغذية المرتدة الذي يقدم المعلومات الحسية الناقصة لدى المتعلم (16: 181-183)، كما يرى محمد عبدالغنى عثمان (1994) أن بناء التصور الحركي السليم داخل خطة التعلم يتطلب أن يستخدم المعلم الوسائل التكنيكية (التدريبات النوعية) كمثيرات تعليمية تُقدم تغذية مرتدة عن مراحل الاداء الحركي، فالارتقاء بالمستوى المهارى والانتقال السريع الى مرحلة الالية والتثبيت لن يحدث في غياب الوسائل التعليمية المناسبة التي تمد المتعلمين بالمعلومات الصحيحة عن تكنيك الحركات المراد تعلمها، للدرجة التي جعلت نجاح العملية التعليمية يتوقف كلية على بناء التصور الحركي السليم.

(13: 160-162)

ويرى الباحث ان الوحدات التعليمية المقترحة قد ساهم ايضا فى تحسين القدرة على ضبط العلاقات المتبادلة بين الجهاز العصبي، والعضلي- الحركي وتثبيتها وبالتالي زيادة القدرة على توجيه وضبط العلاقات بين العضلات الاساسية والمضادة والمساعدة، وكذا تحسين القدرة على توجيه وضبط العلاقات بين وصلات الجسم مما انعكس فى انخفاض نسبة الخطأ أثناء تنفيذ الواجبات الحركية، وبالتالي ارتفع مستوى الاداء المهارى من خلال القياسات البعدية عما كان عليه فى القياسات القبلية للمجموعات التجريبية الاربعة، وهذا ما ذكره **1994 Cordo et al** م ان المعلومات المرتبطة بالأداء يتم استخلاصها أثناء التعليم والمران وتنظيمها بالجهاز العصبي وبالتالي تساهم فى سرعة التعلم وتقليل الاخطاء (24).

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة نوفل فاضل رشيد (2005م) (19) ، واحمد السيد الموافق 2011م (3) والذى اشارت نتائجهم الى ان استخدم اسلوب جدولة الممارسة بأشكاله قد ادى الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسات لصالح القياسات البعدية.

الأمر الذى يتحقق معه صحة الفرض الأول والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي- البعدي) للمجموعات التجريبية الأربعة والتي تستخدم أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] على بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمبتدئين فى رياضة الجودو، ولصالح القياسات البعدية".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (18)

تحليل التباين للقياسات البعدية للمجموعات التجريبية الأربعة في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=1ن=2ن=3ن=4=15)

م	اختبارات المتغيرات البدنية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة	
1	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين.	بين المجموعات	63.663	3	21.221	33.844	.000	
		داخل المجموعات	35.113	56	.627			
		المجموع	98.777	59				
2	اختبار المرونة (الكوبري)	أفقية	بين المجموعات	1184.733	3	394.911	34.044	.000
			داخل المجموعات	649.6	56	11.6		
			المجموع	1834.333	59			
		رأسية	بين المجموعات	320.85	3	106.95	12.263	.000
			داخل المجموعات	488.4	56	8.721		
			المجموع	809.25	59			
3	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	بين المجموعات	27.187	3	9.062	20.570	.000	
		داخل المجموعات	24.672	56	.441			
		المجموع	51.859	59				
4	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	بين المجموعات	2740.983	3	913.661	61.794	.000	
		داخل المجموعات	828	56	14.786			
		المجموع	3568.983	59				
5	اختبار الدوائر المرقمة	بين المجموعات	80.029	3	26.676	28.853	.000	
		داخل المجموعات	51.775	56	.925			
		المجموع	131.803	59				

دال = *

قيمة ف الجدولية عند 0.05 = 3.110

يتضح من جدول (18) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الأربعة في

القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف)

الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (19)
دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الاربعة في
المتغيرات البدنية قيد البحث باستخدام LSD

م	اختبارات المتغيرات البدنية	المجموعة	المتوسط	الفرق بين المتوسطات			مستوى الدلالة
				الموزعة	المكثفة	الموزعة المكثفة	
1	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين.	الموزعة	6.446	.7266*	1.58*	2.766*	.015
		المكثفة	7.173		.8533*	2.04*	
		الموزعة المكثفة	8.026			1.186*	
		المكثفة الموزعة	9.213				
2	اختبار المرونة (الكوبري)	الموزعة	47.06 6	2.533*	6.666*	11.733*	.046
		المكثفة	44.53 3		4.133*	9.2*	
		الموزعة المكثفة	40.4			5.066*	
		المكثفة الموزعة	35.33 3				
3	الاينطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	الموزعة	41.2	1.8*	4.4*	6*	.019
		المكثفة	43		2.6*	4.2*	
		الموزعة المكثفة	45.6			1.6*	
		المكثفة الموزعة	47.2				
3	الاينطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	الموزعة	6.206	.9733*	1.486*	1.7666*	.002
		المكثفة	7.18		.5133*	.7933*	
		الموزعة المكثفة	7.693			.28*	
		المكثفة الموزعة	7.973				
4	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	الموزعة	66.93 3	5.0666*	12.2*	17.733*	.001
		المكثفة	72		7.133*	12.666*	
		الموزعة المكثفة	79.13 3			5.533*	
		المكثفة الموزعة	84.66 6				
5	اختبار الدوائر المرقمة	الموزعة	7.453	1.3733*	1.52*	3.253*	.000
		المكثفة	6.08		.1466*	1.88*	
		الموزعة المكثفة	5.933			1.733*	
		المكثفة الموزعة	4.2				

دال*=

يتضح من جدول (19) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الاربعة المستخدمة اسلوب جدولة الممارسة بأشكاله المختلفة (الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)، في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة الرابعة المتغيرة (المكثفة- الموزعة) عند مستوى

معنوية 0.05، كما يوضح الجدول وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المكثفة) عند مستوى معنوية 0.05، كما يوضح الجدول وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبتين الثانية والثالثة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) عند مستوى معنوية 0.05.

جدول (20)

النسبة المئوية للتحسن بين المجموعات التجريبية الأربعة في المتغيرات البدنية قيد البحث

م	اختبارات المتغيرات البدنية	النسبة المئوية للتحسن للمجموعات التجريبية الأربعة		
		الموزعة	المكثفة	الموزعة المكثفة
1	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين.	11.315	22.747	33.822
2	اختبار المرونة أفقية (الكوبري) رأسية	7.853	10.0683	11.4
		12.406	18.237	26.811
3	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث	13.536	26.705	42.469
4	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	8.073	14.164	24.684
5	اختبار الدوائر المرقمة	15.533	31.613	38.101

يتضح من جدول (20) أن المجموعة التجريبية الرابعة والمستخدمة أسلوب جدولة الممارسة بالشكل المتغيرة (المكثف- الموزع) قد حصلت على أعلى نسب تحسن بين المجموعات التجريبية الأربعة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في متغير القوة المميزة بالسرعة وبلغ نسبة تحسنه (60.959%) وذلك لدى عينة المجموعة التجريبية الرابعة المتغيرة (المكثفة- الموزعة)، بينما كانت أقل نسبة تحسن في متغير المرونة الرأسية وبلغ نسبة تحسنه (7.853%) وذلك لعينة المجموعة التجريبية الأولى (الموزعة).

جدول (21)

تحليل التباين للقياس البعدى للمجموعات التجريبية الاربعة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=1ن=2ن=3ن=4=15)

مستوي الدلالة	قيمة "F"	مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات المهارية	
.000	*52.736	22.978	3	68.933	بين المجموعات	اوشيرواوكيمى	1
		.436	56	24.4	داخل المجموعات		
			59	93.333	المجموع		
.000	*43.082	28.311	3	84.933	بين المجموعات	ميچى	يوكواوكيمى
		.657	56	36.8	داخل المجموعات		
			59	121.733	المجموع		
.000	*30.819	20.106	3	60.317	بين المجموعات	هيدارى	2
		.652	56	36.533	داخل المجموعات		
			59	96.850	المجموع		
.000	*72.847	27.578	3	82.733	بين المجموعات	ميچى	ماى موارى اوكيمى
		.379	56	21.2	داخل المجموعات		
			59	103.933	المجموع		
.000	*92.137	26.106	3	78.317	بين المجموعات	هيدارى	3
		.283	56	15.867	داخل المجموعات		
			59	94.183	المجموع		
.000	*33.441	19.667	3	59	بين المجموعات	اوجوشى	4
		.588	56	32.933	داخل المجموعات		
			59	91.933	المجموع		
.000	*53.798	24.978	3	74.933	بين المجموعات	ايونسيو ناچى	5
		.464	56	26	داخل المجموعات		
			59	100.933	المجموع		
.000	*94.634	27.489	3	82.467	بين المجموعات	اوسوتو جارى	6
		.290	56	16.267	داخل المجموعات		
			59	98.733	المجموع		

دال = *

قيمة ف الجدولية عند 0.05 = 3.110

يتضح من جدول (21) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعات التجريبية الاربعة فى المتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05.

جدول (22)
دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الاربعة في المتغيرات المهارية قيد
البحث باستخدام LSD

مستوي الدلالة	الفرق بين المتوسطات				المتوسط	المجموعة	المتغيرات المهارية	م
	المكثفة الموزعة	الموزعة المكثفة	المكثفة	الموزعة				
.016	*.73	*2.27	*0.6		6.73	الموزعة	اوشيرواوكيمي	1
	*1.33	*2.86			6.13	المكثفة		
	*1.54				9	الموزعة المكثفة		
					7.46	المكثفة الموزعة		
.000	*1.13	*2.46	*.67		6.2	الموزعة	ميجي	يوكواوكيمي
	*1.8	*3.13			5.53	المكثفة		
	*1.33				8.66	الموزعة المكثفة		
					7.33	المكثفة الموزعة		
0.04	*1.27	*2	*.53		6.26	الموزعة	هيداري	ي
	*1.8	*2.53			5.73	المكثفة		
	*.73				8.26	الموزعة المكثفة		
					7.53	المكثفة الموزعة		
.042	*1.67	*2.4	*.47		6.13	الموزعة	ميجي	ماي مواي اوكيمي
	*2.14	*2.87			5.66	المكثفة		
	*.73				8.53	الموزعة المكثفة		
					7.8	المكثفة الموزعة		
.000	*1.2	*2.13	*.87		6	الموزعة	هيداري	ي
	*2.07	*3			5.13	المكثفة		
	*.93				8.13	الموزعة المكثفة		
					7.2	المكثفة الموزعة		
.011	*1.2	*1.8	*.73		6.46	الموزعة	اوجوشي	4
	*1.93	*2.53			5.73	المكثفة		
	*.6				8.26	الموزعة المكثفة		
					7.66	المكثفة الموزعة		
.010	*1.14	*1.8	*1		6.46	الموزعة	ايبونسيو ناجي	5
	*2.14	*2.8			5.46	المكثفة		
	*0.66				8.26	الموزعة المكثفة		
					7.6	المكثفة الموزعة		
.001	*1.4	*2.07	*.93		6.13	الموزعة	اوسوتو جاري	6
	*2.33	*3			5.2	المكثفة		
	*.67				8.2	الموزعة المكثفة		
					7.53	المكثفة الموزعة		

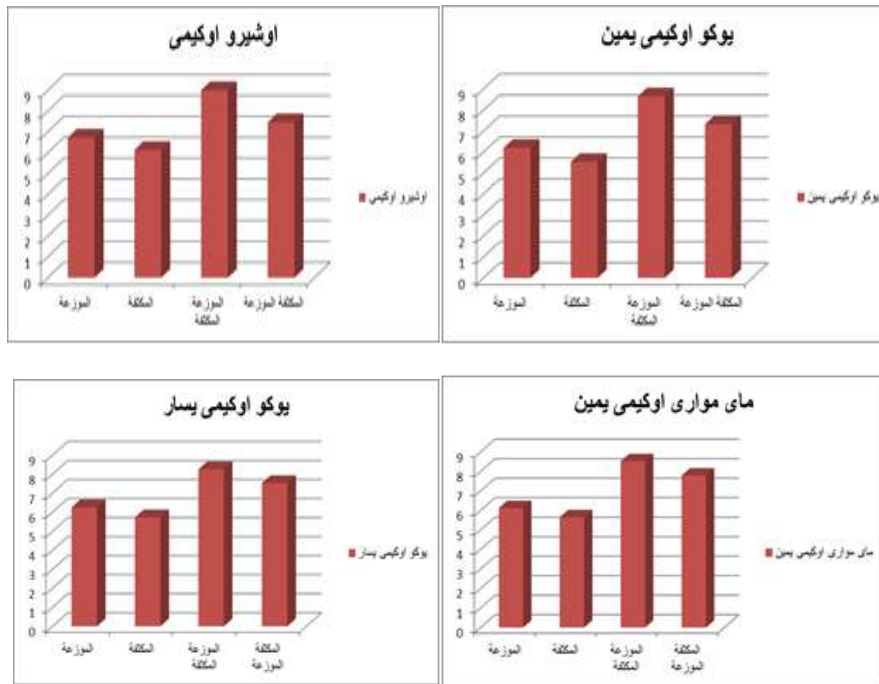
دال=*

يتضح من جدول (22) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الاربعة (الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)، في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) عند مستوى معنوية 0.05.

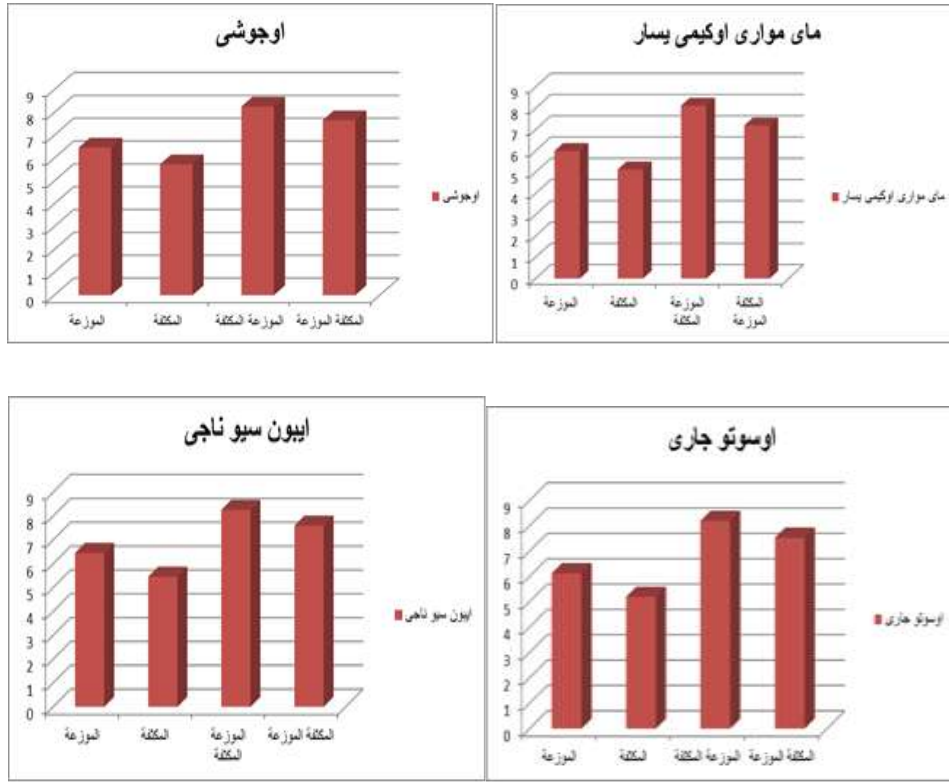
بينما توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية الاولى (الموزعة) والثانية (المكثفة) في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (الموزعة) عند مستوى معنوية 0.05.

بينما توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية الثانية (المكثفة) والرابعة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الرابعة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) عند مستوى معنوية 0.05.

بينما توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية الاولى (الموزعة) والرابعة المتغيرة (المكثفة- الموزعة) في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الرابعة المتغيرة (المكثفة- الموزعة) عند مستوى معنوية 0.05.



شكل رقم (9) دلالة الفروق في القياسات البعدية بين المجموعات التجريبية الأربعة للمهارات قيد البحث



تابع شكل رقم (9) دلالة الفروق البعدية بين المجموعات التجريبية الأربعة للمهارات قيد البحث جدول (23): النسبة المئوية للتحسن للمجموعات التجريبية الأربعة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات المهارية	النسبة المئوية للتحسن للمجموعات		
		الموزعة	المكثفة	الموزعة المكثفة
1	اوشيرو اوكىمى	90.57	70.69	164.71
2	ميچى	55.00	45.61	124.91
	هيدارى	71.22	62.26	130.91
3	ماى موارى	119.05	94.95	201.89
	اوكيمى	114.29	80.33	175.40
4	اوجوشى	68.40	46.76	127.11
5	ايونسيوناجى	72.60	46.95	124.23
6	اوسوتو جارى	63.99	39.29	122.02

يتضح من جدول (23)، وشكل (9) أن المجموعة التجريبية الثالثة والمستخدم أسلوب جدولة الممارسة بالشكل المتغيرة (الموزعة- المكثفة) قد حصلت على أعلى نسب تحسن بين المجموعات التجريبية الأربعة فى جميع المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث كانت أعلى نسبة تحسن فى مهارة ميچى ماى موارى اوكىمى وبلغ نسبة تحسنه (201.89%) وذلك لدى

عينة المجموعة التجريبية الثالثة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) ، بينما كانت اقل نسبة تحسن في مهارة اوسوتوجارى وبلغ نسبة تحسنه (39.29%) وذلك لعينة المجموعة التجريبية الثانية (المكثفة).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (18) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الأربعة في القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، كما يتضح من جدول (19) ، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الأربعة المستخدمة اسلوب جدولة الممارسة بأشكاله المختلفة (الموزعة - المكثفة - المتغيرة {الموزعة المكثفة} - المتغيرة {المكثفة الموزعة})، في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة الرابعة المتغيرة (المكثفة الموزعة) عند مستوى معنوية 0.05، كما يوضح جدول (19) وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المكثفة) عند مستوى معنوية 0.05، كما يوضح جدول (19) وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبيتين الثانية والثالثة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) عند مستوى معنوية 0.05.

ويرى الباحث ان وجود فروق داله احصائيا بين المجموعات التجريبية الاربعة في المتغيرات البدنية قيد البحث يرجع الى التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية المقترحة والذي اظهر الفروق الفردية بين عينة المجموعات التجريبية الاربعة، وبمقارنة نتائج القياسات البعدية بين المجموعات التجريبية المستخدمة اسلوب جدولة الممارسة بأشكاله المختلفة (الموزعة - المكثفة - المتغيرة {الموزعة المكثفة} - المتغيرة {المكثفة الموزعة}) في المكونات البدنية قيد البحث، نجد ان المجموعة الرابعة والتي استخدمت جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) كانت افضل من المجموعات الثلاثة التجريبية الاخرى، حيث كانت العلاقة بين الحمل والراحة للمجموعة الرابعة بتشكيل (2: 1)، (1: 1) والذي اثر ايجابيا عن باقي المجموعات، وبمقارنة نتائج القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت جدولة الممارسة (الموزعة) بتشكيل حمل (1: 1) والمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت جدولة الممارسة (المكثفة) بتشكيل حمل (2: 1) نجد ان المجموعة التجريبية الثانية اظهرت فروق داله احصائيا

عن المجموعة التجريبية الاولى في الصفات البدنية قيد البحث، كما ان نتائج القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت جدولة الممارسة (المكثفة) بتشكيل حمل (1:2) والمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) بتشكيل حمل (1:1)، (1:2) نجد ان المجموعة التجريبية الثالثة اظهرت فروق داله احصائيا عن المجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث يتضح مما سبق ان التكيف الحادث لعينة المجموعة الرابعة هو نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة والتي استخدمت تشكيل حمل (2:1)، (1:1) لتنمية المتغيرات البدنية قيد البحث، كما ان التحديد الامثل لفترات الراحة وعلاقتها بالحمل اسهم في رفع مستوى الاداء البدني لطلاب المجموعة الرابعة عن باقى المجموعات، وهذا ما اظهره جدول (20)، والذي اشار الى وجود فروق فى نسب التحسن بين المجموعات التجريبية الاربعة، حيث كانت نسبة التحسن لطلاب المجموعة التجريبية الاولى (الموزعة) في اختبار القوة المميزة بالسرعة هو 11.315٪، بينما كانت نسبة التحسن لعينة المجموعة التجريبية الثانية (المكثفة) هو 22.747 ٪، وبلغت نسبة التحسن لعينة المجموعة الثالثة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) 33.822٪، بينما كانت نسبة التحسن لعينة المجموعة الرابعة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) 60.959٪، كما يشير جدول (20)، ان نسبة التحسن لعينة المجموعة التجريبية الاولى (الموزعة) في اختبار المرونة الافقية هو 12.406٪، والرأسية 7.853٪ بينما كانت نسبة التحسن لعينة المجموعة التجريبية الثانية (المكثفة) للمرونة الافقية هو 18.237٪، والرأسية 10.0683٪، وبلغت نسبة التحسن لعينة المجموعة الثالثة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) في المرونة الافقية 26.811٪، والرأسية 11.4٪، بينما كانت نسبة التحسن لعينة المجموعة الرابعة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) في المرونة الافقية 33.832٪، والرأسية 18.593٪، كما يشير جدول (20) ان نسبة التحسن لعينة المجموعة التجريبية الاولى (الموزعة) في اختبار الرشاقة هو 13.536٪، بينما كانت نسبة التحسن لعينة المجموعة التجريبية الثانية (المكثفة) هو 26.705٪، وبلغت نسبة التحسن لعينة المجموعة الثالثة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) 42.469٪، بينما كانت نسبة التحسن لعينة المجموعة الرابعة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) 45.853٪، كما يشير جدول (20) ان نسبة التحسن لعينة المجموعة التجريبية الاولى (الموزعة) في اختبار التوازن هو 8.073٪، بينما كانت نسبة التحسن لعينة المجموعة التجريبية الثانية (المكثفة) هو 14.164٪، وبلغت نسبة التحسن لعينة المجموعة الثالثة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) 24.684٪، بينما كانت نسبة التحسن لعينة المجموعة الرابعة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) 35.823٪، كما يشير جدول

(20) ان نسبة التحسن لعينة المجموعة التجريبية الاولى (الموزعة) في اختبار التوافق هو 15.533%، بينما كانت نسبة التحسن لعينة المجموعة التجريبية الثانية (المكثفة) هو 31.613%، وبلغت نسبة التحسن لعينة المجموعة الثالثة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) 38.101%، بينما كانت نسبة التحسن لعينة المجموعة الرابعة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) 51.879%.

وبذلك وبناءا على فروق نسب التحسن الظاهرة بين مجموعات البحث الاربعة، يرى الباحث ان استخدام اسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) هو الانسب لتنمية الصفات البدنية قيد البحث في رياضة الجودو، وهذا يتفق مع نتائج دراسة نوفل فاضل رشيد (2005م) (19) والتي اشارت الى ان استخدم اسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) كان اكثر ايجابية في رفع معدلات اللياقة البدنية لعينة البحث مقارنة بالمجموعات التجريبية الاخرى.

كما يتضح من جدول (21) وشكل (9)، وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الأربعة في القياسات البعدية للمتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، كما يتضح من جدول (22)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الاربعة المستخدمة اسلوب جدولة الممارسة بأشكاله المختلفة (الموزعة - المكثفة - المتغيرة {الموزعة المكثفة} - المتغيرة {المكثفة الموزعة}) في جميع المتغيرات المهارية (اوشيرواوكيمي - ميجى يوكواوكيمي، هيدارى يوكواوكيمي - ميجى ماى موارى اوكيمي، هيدارى ماى موارى اوكيمي - اوجوشى - ايبونسيوناجى - اوسوتو جارى)، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) عند مستوى معنوية 0.05، كما يوضح الجدول وجود فروق دالة إحصائية فى القياس البعدي بين المجموعتين التجريبيتين الأولى (الموزعة)، والثانية (المكثفة) في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (الموزعة) عند مستوى معنوية 0.05، كما يوضح جدول (22)، وجود فروق دالة إحصائية فى القياس البعدي بين المجموعتين التجريبيتين الثانية (المكثفة)، والرابعة المتغيرة (المكثفة- الموزعة) في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الرابعة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) عند مستوى معنوية 0.05، كما يوضح جدول (22)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية الاولى (الموزعة) والرابعة المتغيرة

(المكثفة- الموزعة) في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الرابعة المتغيرة (المكثفة- الموزعة) عند مستوى معنوية 0.05. كما يتضح من جدول (23) انه توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعات التجريبية الاربعة حيث كانت الافضلية للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت اسلوب جدولة الممارسة بالشكل المتغيرة (الموزعة - المكثفة)، حيث بلغت نسبة التحسن في مهارة اوشيرواوكيمي (164.71%)، وبلغت نسبة التحسن في مهارة يوكواوكيمي (124.91%)، وبلغت نسبة التحسن في مهارة هيدارى يوكواوكيمي (130.91%)، وبلغت نسبة التحسن في مهارة ميجى ماى موارى اوكيمي (201.89%)، وبلغت نسبة التحسن في مهارة هيدارى ماى موارى اوكيمي (175.40%)، وبلغت نسبة التحسن في مهارة اوجوشى (127.11%)، وبلغت نسبة التحسن في مهارة ايبونسيوناجى (124.23%)، وبلغت نسبة التحسن في مهارة اوسوتوجارى (122.02%).

وفي ضوء النتائج الذي تم الحصول عليها والمعروضة في جدولى (21)، (22)، وشكل (9) تبين وجود فرق دالة إحصائياً بين القياسات البعدي للمجموعات التجريبية الأربعة قيد البحث ولصالح المجموعة الثالثة والتي تستخدم شكل أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) بتشكيل حمل (1:1)، (1:2)، حيث يرجع الباحث أسباب الفاعلية والتأثير الإيجابي لهذا الشكل عن الأشكال الأخرى إلى أن الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة)، والذي راعى بين أنواع من فترات الراحة والعمل بتشكيل أحمال تدرجت من الشدة المتوسطة إلى أن انتقلت إلى شدة عالية تناسبت مع المهارات الحركية قيد البحث، الامر الذى عمل على مساعدة الطلاب في بداية الوحدة التعليمية أن يكتسبوا اكبر قدر من المعلومات عن المهارة وفن أدائها بصورة سريعة والذي انعكس على التقليل من الأخطاء، كما كون لديهم الأساس الصحيح للمسار الحركي فتقدموا بأداء التمرينات ومكنهم من السيطرة على أنواع التطبيقات في الوحدة التعليمية نفسها وعلى مدار الوحدات التعليمية قيد البحث، متغلبين على الصعوبات البدائية لاكتساب المعلومات فكانت التكرارات الموزعة متوسطة الحمل في بداية كل تمرين في الوحدة التعليمية إلى أن تحولت إلى التكرارات المكثفة بأحمال أعلى حيث كان ذلك كافياً لبناء المسار الصحيح والتقدم بالمهارات الحركية قيد البحث مقارنة بالمجموعات التجريبية الثلاثة الأخرى، كما ان فترات الراحة بين التكرارات داخل الوحدات التعليمية أعطت فرصة للطلاب لمراجعة أدائهم ذهنياً وأن يستوعبوا الواجب الحركي، ويبعدهم عن الخوف والتعب والملل الذي قد يصيب المتعلم إذا حُجبت عنه فترة الراحة، الأمر الذي زاد من عملية

التركيز لديهم بشكل أفضل والذي انعكس على التعزيز المبكر لاكتساب المعلومات التي شكلت الأساس السليم لتعلم وتطور الواجبات الحركية نتيجة تكرار المهمات.

حيث يشير كل من سيج 1984م، سشميدت 1991م، على أن شكل أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) هو عملية تخطيط لتوزيع فترات ممارسة النشاطات والمواقف التعليمية بصورة متناوبة بين فترات الراحة الطويلة لنصف الممارسات الأولى وفترات الراحة القصيرة لنصف الممارسات الأخيرة، وأن عملية تعلم الفرد تتميز في المراحل الأولى لاكتساب أي نمط مهاري معين بمتنوعات واختلافات من الاستجابات، فالجسم بأكمله يميل للزيادة في التوتر العضلي، ويواجه المتعلم المبتدئ صعوبات في أداء كثير من الحركات، وبناء على ذلك فمن الواجب ألا تكون الدروس المبكرة معقدة أو صعبة، كما أن التعلم والتكرار السريع لا يؤدي إلى زيادة التعلم بل يمكن أن يزيد أو يثبت الأخطاء الحركية من خلال أداء المهارات، كما يمكن للتكرار في موقف تعليمي أن يغير ويبدل من التعلم بصورة لم تكن مقصودة أو مطلوبة، كما أن الممارسة والتدريبات الموزعة تحقق معدل أداء أفضل في مراحل الأولى للتعليم في حين المكثف يحقق معدلاً أفضل في المراحل الأخيرة لعملية التعليم، إذ أن الإنقاص التدريجي في طول فترات التعليم في أثناء مرحلة التعلم يدفع لزيادة فاعلية التعلم، وأنه من الممكن تعزيز الاكتساب المبكر عن طريق الممارسات الموزعة في حين يتم الاكتساب المتأخر عندما تكون التدريبات مركزة، كما يعمل الدمج أو التداخل بين عدد من جدولة الممارسات بشكل يؤثر إيجابياً في الحصول على عملية تعلم المهارات الحركية في الألعاب الجماعية المختلفة. (28: 417) (29: 89).

كما يرى الباحث ان محتوى الوحدات التعليمية المقترحة قد راعت الفروق الفردية بين الطلاب حيث أدى ذلك إلى زيادة تحكمهم في توجيه توازنهم لعمليات (الكف - الاستثارة)، وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى، وهذا بدوره انعكس على مستوى الاداء بين المجموعات التجريبية الاربعة، الا ان اختلاف تشكيل درجات الحمل بين المجموعات التجريبية الاربعة على الرغم من ثبات المحتوى التعليمي لجميع المجموعات التجريبية قيد البحث، هو الذي اظهر افضلية للمجموعة التجريبية الثالثة، والذي استخدمت اسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) بتشكيل حمل (1:1)، (1:2)، ثم ظهرت افضلية للمجموعة التجريبية الرابعة والتي استخدمت اسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) بتشكيل حمل (1:2)، (1:1) عن المجموعتين

التجريبيتين (الموزعة)،(المكثفة)، حيث تم استخدام تشكيل حمل للمجموعة التجريبية (الموزعة) (1:1)، والمجموعة التجريبية المكثفة (2: 1).

حيث يشير كل من أبو العلا أحمد عبدالفتاح، محمد صبحي حسانين 1997م على أن التدرج في مكونات الحمل وعلاقته بفترات الراحة يعدان أكثر العوامل أهمية للارتفاع بمستوى الانجاز الرياضي وتطويره، حيث ظل الاعتماد على زيادة حجم حمل التدريب لفترة طويلة هو العامل الأكثر أهمية من حيث التأثير، ثم اتجه الباحثون إلى زيادة فاعلية حمل التدريب عن طريق حساب العلاقة بين مكوناته وفترات الراحة مع ضمان عدم الوصول إلى التعب أو الإجهاد من أجل الوصول للمستويات الرياضية العالية. (1: 76)

كما يذكر كل من يعرب خيون 2002م، عبد الله حسين اللامي 2006م أن المبدأ الأساس الذي يحدد عملية التعلم بالأسلوب الموزع أو أسلوب المكثف أو الدمج بينهم هو أوقات الراحة بين تمرين وآخر أو بين تكرارات كل تمرين إذ إن التمرين الموزع يعني وجود راحة تامة وكافية بين التكرارات عكس التمرين المكثف الذي تقل فيه أو تتعدم فترات الراحة، ويمكن المعلم أن يغير بين أوقات الراحة بين كل محاولة ومحاولة ثانية أو قد تكون بين كل ثلاث محاولات أو قد تكون بين كل خمس محاولات. (23: 85)، (9: 91)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة طارق نزار مجيد الطالب 2001م (8)، احمد السيد الموافق 2011م (3)، على تفوق أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) في المتغيرات المهارية قيد الدراسة والتي عكست التأثير الايجابي لهذا الشكل عن باقي أشكال أسلوب جدولة الممارسة، وبناءا على فروق نسب التحسن الظاهرة بين مجموعات البحث الاربعة، يرى الباحث ان استخدام اسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) هو الانسب لتعليم المتغيرات المهارية قيد البحث في رياضة الجودو.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الأربعة والتي تستخدم أشكال أسلوب جدولة الممارسة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] على بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمبتدئين في رياضة الجودو، ولصالح القياسات البعدية لأحد المجموعات الأربعة".

- الاستنتاجات:

- أن أسلوب جدولة الممارسة بأشكاله المختلفة [الموزعة - المكثفة - المتغيرة (الموزعة - المكثفة) - المتغيرة (المكثفة - الموزعة)] كان له تأثيراً إيجابياً على المتغيرات المهارية والبدنية قيد البحث لطلاب قسم التربية البدنية المستوى الثالث بالكلية الجامعية للبنين بجامعة أم القرى بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية.

- أفضلية ترتيب تأثير أشكال أسلوب جدولة الممارسة على المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث على النحو التالي: احتل المرتبة الأولى شكل جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة)، يليه في المرتبة الثانية شكل جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة)، ثم في المرتبة الثالثة شكل جدولة الممارسة (المكثفة فقط)، يليه في المرتبة الرابعة شكل جدولة الممارسة (الموزعة فقط)، بينما كانت أفضلية ترتيب تأثير أشكال أسلوب جدولة الممارسة على تعلم المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث على النحو التالي: احتل المرتبة الأولى شكل جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة)، ثم في المرتبة الثانية شكل جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة)، يليه في المرتبة الثالثة شكل جدولة الممارسة (الموزعة فقط)، ثم في المرتبة الرابعة شكل جدولة الممارسة (المكثفة فقط).

- التوصيات:

- تطبيق شكل أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) في كليات التربية الرياضية لمقرر رياضة الجودو لما حققه من تأثير إيجابي في تحسين نتائج المتغيرات البدنية قيد البحث لطلاب قسم التربية البدنية المستوى الثالث بالكلية الجامعية للبنين بجامعة أم القرى بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية.

- تطبيق شكل أسلوب جدولة الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) في كليات التربية الرياضية لمقرر رياضة الجودو لما حققه من تأثير إيجابي في تحسين نتائج المتغيرات المهارية قيد البحث لطلاب قسم التربية البدنية المستوى الثالث بالكلية الجامعية للبنين بجامعة أم القرى بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية.

- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام أشكال جدولة الممارسة على باقي المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة الجودو خاصة من ناحية، ومن ناحية أخرى على مجتمعات وعينات أخرى، وباقي رياضات المنازلات والألعاب الجماعية والرياضات الفردية عامة.

المراجع

- المراجع العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبدالفتاح، محمد صبحى حسنين (1997م): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 2- ابو النجا احمد عز الدين (2000م): الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، دار الأصدقاء، المنصورة.
- 3- أحمد السيد الموفى محمد خطاب (2011م): تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام أشكال أسلوب جدولة الممارسة على تعلم مهارة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية، بحث منشور، المجلة العلمية الدولية، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، الاسكندرية.
- 4- بسطويسى أحمد بسطويسى (1999م): أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 5- جبريل أجريد عودات(2004م): أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض المسابقات الرمي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الأردن.
- 6- خالد فريد عزت (2007م): تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة.
- 7- خلف محمود الدسوقي، هالة نبيل (2010م): بعض الأسس النظرية والتطبيقية في رياضة الجودو، مكتبة الجلاء الجامعية بورفؤاد، السويس.
- 8- طارق نزار مجيد الطالب (2001م): تأثير استخدام أسلوبي التمرين المكثف والموزع في تعلم ونقل تعلم بعض مهارات الجمناستك، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- 9- عبد الله حسين اللامي (2006م): أساسيات التعلم الحركي، مجموعة مؤيد الفنية، جامعة القادسية، الأردن.
- 10- عفاف المفتي، و داد الكاتب (2004م) : أثر استخدام بعض أساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة، بحث منشور، مجلة الدراسات، مؤتمر التربية الرياضية، عدد خاص، الجامعة الاردنية.
- 11- ليث محمد داود البنا (2001م): اثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن أداء ودقة بعض الارسلات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الأردن.
- 12- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان (1994م): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 13- محمد عبد الغنى عثمان (1994م): التعلم الحركي والتدريب الرياضى، الطبعة الثانية، دار القلم للنشر، الكويت.
- 14- محمد صبحى حسنين (1995م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط3، الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة.

- 15- مراد إبراهيم طرفة (2001م): الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 16- مفتى إبراهيم حماد (1998م): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 17- مي عاصم محمد محمود (2010م): تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو، رسالة ماجستير، جامعة طنطا.
- 18- ناهدة عبد زيد الدليمي (2002م) : تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- 19- نوفل فاضل رشيد (2005م): تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في مستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الأردن.
- 20- نيفين حسين محمود (2000م): تأثير استخدام التعليم المبرمج على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات في رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- 21- وحيه محجوب (2002م): التعلم والتعليم والبرامج الحركية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 22- يحي الصاوي محمود، محمد حامد شداد، ياسر يوسف عبد الرؤوف (2006م): أساسيات التدريب في الجودو، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 23- يعرب خيون (2002م): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، العراق.

-المراجع الأجنبية:

- 24- Cordo, P., Carlton, L., Bevan, Keer (1994) Proprioceptive Coordination of Movement Sequences: Role of Velocity and Position Information. Journal of Neurophysiology, Vol(71), No.(5), May.
- 25-David B. Yoffie., Mary Kwak (2001): Judo strategy "Turning your competitors strength to your Advantage. Harvard Business school pub corporation, U.S.A.,
- 26- Jimmy Pedro (2001): Judo Techniques & Tactics. 10 th. Ed. Human kinetics, U.S.A.
- 27-Kozomi,g (2009) : My Study of judo ,corner stone library,newyork.
- 28 - Sage H. (1984) : " Motor Learning and control aneuro psychological approach , WMC . Brown publishers Iowa , U. S. A .
- 29 - Schmidt A. Richard (1991): "Motor Learning and Performance" Human Kinetics Books, champing, ilion's .
- 30-Pat Harrington., (1996): Judo a pictorial manual. 3ed, Tuttle company, Inc , Singapore.
- 31-Yamamoto, (2005): The training of judo to beginners, kodokan judo, Tokyo, japan.

تأثير وحدات تعليمية باستخدام أشكال جدول الممارسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمبتدئين في رياضة الجودو

*خالد فريد عزت زيادة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير وحدات تعليمية باستخدام أشكال جدول الممارسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمبتدئين في رياضة الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتضمنت (60) طالب من طلاب المستوى الثالث بقسم التربية البدنية بالكلية الجامعية للبنين بالقفزة بجامعة أم القرى للعام الجامعي 2013م/2014م، وتم تقسيمها إلى أربعة مجموعات تجريبية متساوية حيث بلغ عدد كل مجموعة (15) طالب، واستخدم الباحث الوسائل والادوات التي تعمل على تحقيق هدف البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أشكال جدول الممارسة ذو تأثير إيجابي على المتغيرات المهارية والبدنية قيد البحث، وعند مقارنة نتائج المجموعات التجريبية الأربعة قيد البحث للتعرف على أفضل ترتيب أشكال أسلوب جدول الممارسة على المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة الجودو قيد البحث أظهرت النتائج: احتل المرتبة الأولى شكل جدول الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة)، يليه شكل جدول الممارسة المتغيرة (الموزعة-المكثفة)، ثم شكل جدول الممارسة (المكثفة فقط)، يليه شكل جدول الممارسة (الموزعة فقط) وذلك عند تنمية المتغيرات البدنية في رياضة الجودو، بينما احتل المرتبة الأولى شكل جدول الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة)، يليه شكل جدول الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة)، ثم شكل جدول الممارسة (الموزعة فقط)، يليه شكل جدول الممارسة (المكثفة فقط) وذلك عند تعلم المتغيرات المهارية قيد البحث في رياضة الجودو.

وفي ضوء النتائج يوصى الباحث بضرورة استخدام شكل جدول الممارسة المتغيرة (المكثفة - الموزعة) عند تنمية القدرات البدنية، واستخدام شكل جدول الممارسة المتغيرة (الموزعة - المكثفة) عند تعلم مهارات رياضة الجودو للمبتدئين، وذلك لما تم تحقيقه من تأثير أكثر ايجابية عن باقي أشكال جدول الممارسة.

*مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

Abstract

The impact of using educational modules forms of scheduling practice on some of the physical and skillful variables for beginners in the sport of Judo **Khalid FaredEzzatZyada*³**

This study aims to identify the impact of using educational modules forms of scheduling practice on some of the physical and skillful variables for beginners in the sport of Judo. The researcher used the experimental method, the research sample was chosen by the random method that included 60 students from the third level, Department of Physical Education at the University College – Alqunfudah- Umm Al-Qura University for the academic year 2013/2014. The sample has been divided into four equal experimental groups with the number of (15) students in each group. The researcher used the means and tools that work to achieve the goal of the study.

The results of the study revealed that the proposed educational modules using the forms of scheduling practice has positive effect on the physical and skillful variables under discussion and when comparing the results of the four experimental groups to identify the priority order of forms of style scheduling practice on the physical and skill variables in the sport of judo, the results showed the following : Ranked first the form of the mixed practice tabulation (The massed & the distributed), followed by the form of the mixed practice tabulation (the distributed &The massed), then the form of scheduling practice (the distributed only), followed by the form of scheduling practice (distributed only) and this when developing physical variables in sport of judo, While ranked first the form of scheduling practice changing (distributed - The massed), followed by the form of scheduling practice changing (The massed - distributed), then the form of scheduling practice (distributed only), followed by the form of scheduling practice (The massed only) and this when learning variables skills in the sport of judo.

In light of the results the researcher recommends the need to use a form of the mixed practice tabulation (the distributed &The massed) when developing the physical abilities, and the form of the mixed practice tabulation (The massed & the distributed) when learning the skills of judo for beginners, and this is what has been achieved from more positive effect on the rest of the forms of scheduling practice.

* Theacher in Department of Curriculum and Teaching methods Physical Education -Faculty of Physical Education- Mansoura University.