مجلة الثقافة الرياضية

SPORTS CULTURE JOURNAL

Vol.17, No.1, (2026): 468-487.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

Tikrit University

IRAQI

Iraqi Academic Journals

DOI : https://doi.org/10.25130/sc.2026.17.1.27

ISSN: 2070 – 1234 / E - ISSN: 2616 – 5678

https://jsc.tu.edu.iq/index.php/jsc/index

# The impact of certain training scheduling methods on students learning some basic volleyball skills

*Ahmed Malek Ibrahim

Open Education College – Salah al-Din Academic Centre

## ARTICLE

Received: 15/ 3 / 2026

Revised: 24/ 4 / 2026

Accepted:26 / 4 / 2026

Available online: 30 /6/ 2026

## Keywords

- Open Education College
- Salah al
- Din Academic Centre

## ABSTRACT

The researcher aims to highlight the patterns of exercise scheduling during physical education lessons and their impact on learning certain volleyball skills. The researcher used the experimental method for the three experimental groups in the form of pre- and post-tests, as it was appropriate for the research problem and objectives. The research sample consisted of first-year secondary school students for the academic year (2025-2026). The researcher used the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) to process the data and obtain the results. The study concluded that the teaching units that used exercise scheduling contributed to the research sample students learning some of the volleyball skills under investigation The teaching units that used sequential and random exercise scheduling were effective in teaching students' certain volleyball skills under investigation. The study recommended using a combined exercise schedule for both methods (sequential and random) in learning volleyball skills and other sports activities. Conduct a similar study on other sporting events and conduct studies using various exercise scheduling models.

Corresponding Author;. Ahmed Malek Ibrahim
Open Education College – Salah al-Din Academic Centre
Email: mailto:ahmed.malek1011@gmail.com
ORCID: 0009-0005-2542-6723

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

# تأثير بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة للطلاب

**احمد مالك إبراهيم**

الكلية التربوية المفتوحة – مركز صلاح الدين الدراسي

**تفاصيل المقال**

تاريخ الاستلام: 2026 /3/15

النسخة المعدلة : 24 /4/ 2026

تاريخ القبول: 26 /4/ 2026

متوفر على الانترنت : 2026/6/30

**الخلاصة**

يهدف الباحث الى تسليط الضوء على أساليب جدولة التمرين خلال درس التربية البدنية وتأثيرها على تعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعات التجريبية الثلاث بأسلوب الاختبارات القبلية والبعدية لملائمته لمشكلة البحث وأهدافه وكانت عينة البحث من طلبة الصف الاول المتوسط ، للعام الدراسي (2025–2026م)، استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات والحصول على النتائج، وقد استنتجت الدراسة أن الوحدات التعليمية التي استخدمت جدولة التمرين ساهمت في تعلم الطلاب عينة البحث بعض المهارات في الكرة الطائرة قيد البحث و الوحدات التعليمية التي استخدمت جدولة التمرين المتسلسل والعشوائي كان له فاعلية على تعلم الطلاب لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة قيد البحث. وأوصت الدراسة باستخدام جدولة التمرين المدمج للأسلوبين (المتسلسل، العشوائي) في تعلم المهارات بكرة الطائرة والفعاليات الرياضية الأخرى واجراء دراسة مشابهة على فعاليات رياضية أخرى واجراء دراسات باستخدام نماذج متنوعة من جدولة التمرين.

**الكلمات المفتاحية**

- جدولة التمرين
- المهارات الأساسية
- الكرة الطائرة

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1- مقدمة البحث وأهميته

ان المتعلم هو محور العملية التعليمية التي تعتمد على القابلية والاستعداد ومقدار الوقت الذي يحتاجه المتعلم من اجل تنمية قدراته وقابلياته، لذلك يجب توافر مواقف تعليمية متنوعة تخدم عملية التعلم وتوفر فرص تحقيق الأداء الأمثل للمهارات التي تعكس قدرة المتعلم على فهم واكتساب أجزاء المهارة أو الحركة ومكوناتها. ويعد درس التربية البدنية الوحدة الأساسية في بناء البرنامج الموجه للطلاب فهو يساعد في بناء عملية التعلم الموجه لهم وتحسين الأداء الحركي وإكسابهم المهارات الأساسية ويعد المتعلم لمختلف الخبرات لممارسة الأنشطة الرياضية ومن خلال هذه الخبرات والأنشطة يستطيع استغلال مهاراته البدنية وقدراته الفكرية بصورة ايجابية حتى يتمكن من تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية بشكل فعال.

ويذكر (ماينل و شنابل ، 2007) بأن " التعلم الحركي يعتبر سلسلة من المتغيرات التي تحدث من خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الانسان وهو اكتساب وتطوير وتثبيت المهارات الحركية وكذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها وكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات الحركية" لذلك فان عملية التعلم تتطلب استخدام الأساليب الفعالة وتوظيفها لكي تتلاءم مع قدرات المتعلمين وامكانياتهم لغرض تعلم المهارات الحركية بشكل اسرع والتخلص من أخطاء الأداء بشكل مبكر . وبالرغم من ان النظرة التقليدية لعمليات التعلم والتعليم تؤكد على أهمية التكرار كنمط ممارسة، الا ان (ثيلين ، 1995) يؤكد على " المنهج الأكثر حداثة يعتمد على أهمية تباين التمرين وذلك وفقا لنظرية النظم الديناميكية في تعلم المهارات الحركية".

وتعد أساليب جدولة التمرين واحدة من الموضوعات الهامة التي لا زالت تخضع للدراسة للتحقق من مدى فاعليتها لإكساب المتعلمين المهارات الفنية مع اختلاف أنواعها والتي تتمثل في اشكال وأساليب التنظيم لتقديم التمارين للمتعلم حسب قدراته ومستواه للوصول الى الهدف المرجو اليه خلال فترة تعليمية محددة وهناك اشكال متعددة للتمرين تؤثر بشكل مباشر في الأداء المهاري والبدني والعقلي للمتعلمين.

ولعبة كرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالمواقف المتغيرة السريعة والمفاجئة والمتنوعة في أداءها الحركي والتي تلعب في الأماكن المفتوحة والمغلقة ، وأدى ذلك الى النمو المتزايد في شعبيتها على مستوى العالم، فهي ذات قيمة بدنية وحركية وهي من النشاطات المقررة في منهاج التربية البدنية للمرحلة المتوسطة، والمرحلة العمرية (13 – 15 سنة) هي مرحلة مهمة في اكتساب وتطوير المهارات الحركية إذ تظهر بها الكثير من التغيرات الفيسيولوجية والجسمية السريعة ويحاول

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الطالب إبراز قدراته ومهاراته وهذه المرحلة تحتاج إلى متطلبات تربوية وتعليمية من أجل مساعدته على التكيف مع الحياة بنمط سلوكي سليم .

**1-2- مشكلة البحث**

من خلال عمل الباحث لاحظ انه مازال الكثير من المدرسين يستخدم الأسلوب التقليدي دون غيره في تدريس المهارات الرياضية والذي يعتمد على التكرار كنمط أساسي للممارسة ، ونحن لا نقلل من شأن هذا الأسلوب وانما على مدرس التربية البدنية ادخال بعض الأساليب والوسائل الجديدة لتعلم المهارات الرياضية المختلفة،لأن المنهج الحديث يؤكد على أهمية تباين الممارسة وفقاً لنظرية النظم الديناميكية لـ(ثيلين ، 1995) ، لذلك ارتأى الباحث تسليط الضوء على أساليب جدولة التمرين (المتسلسل، العشوائي، المدمج) خلال درس التربية البدنية و معرفة مدى تأثيرها على تحقيق الأهداف التعليمية التربوية والتي تؤدي الى رفع مستوى أداء الطلاب لبعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة بشكل أفضل والتي يتضمنها المنهج الدراسي للمرحلة المتوسطة.

**1-3- أهداف البحث**

- اعداد وحدات تعليمية باستخدام أساليب جدولة التمرين لتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة للمرحة المتوسطة .

- التعرف على أثر استخدام أساليب جدولة التمرين بتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة لدى طلاب الأول المتوسط .

- التعرف على أفضلية أساليب جدولة التمرين (المتسلسل، العشوائي، المدمج) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة لطلاب الأول المتوسط .

**1-4- فروض البحث**

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث التجريبية الثلاث التي تستخدم أساليب جدولة التمرين (المتسلسل، العشوائي ، المدمج) في تعلم أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة لصالح نتائج الاختبارات البعدية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعات البحث التجريبية الثلاث التي تستخدم أساليب جدولة التمرين (المتسلسل، العشوائي ، المدمج) في تعلم أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

**1-5 - مجالات البحث**

1-5-1- المجال البشري: طلاب الصف الأول المتوسط في متوسطة حسن الصميدعي للبنين للعام الدراسي (2025 -2026 م) .

1-5-2- المجال الزماني :الفترة من ( 14/ 9 / 2025) الى (12 / 11 / 2025) .

1-5-3- المجال المكاني : الساحة الخارجية في متوسطة حسن الصميدعي للبنين .

**1-6- تحديد المصطلحات**

1- جدولة التمرين : تعرف بأنها تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية واتقانها ضمن وحدات تعليمية وتدريبية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم مع التركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ التمرين وتكراره والانتقال الى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات وتقنين وترتيب اشكال التدريب (شمدت، 2001 : 75)

2- التمرين المتسلسل: هو التكرارات المتعاقبة للأداء وتنفيذ ثابت ، اذ يخضع لمتغير واحد فقط خلال مدة الوحدة التعليمية . (وجيه محجوب : 2014، 202) .

3- التمرين العشوائي : هو أداء سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم الى متغيرات عدة في آن واحد خلال التمرين الواحدة . (يعرب خيون : 2002، 83) .

**2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية**

**2-1- منهج البحث**

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعات التجريبية الثلاث بأسلوب الاختبارات القبلية والبعدية لتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة.

**2-2- مجتمع البحث وعينته**

يتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الاول المتوسط في متوسطة حسن الصميدعي للبنين ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بصورة عمدية ومن طلبة الصف الاول المتوسط ، للعام الدراسي (2025-2026م) وكانت هناك اربع شعب تم اختيار ثلاث منها عن طريق القرعة لتكون المجموعات التجريبية ، والشعبة الرابعة تم اختيارها لتكون عينة للتجربة الاستطلاعية، وتم اخيار الطلبة من فئة عمرية واحدة من مواليدهم سنة (2012) حصراً ، وتم اخذها من سجل المدرسة وبلغ عددهم (25) طالب في كل مجموعة .والجدول رقم(1) يبين توزيع عينة البحث .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

جدول رقم (1)

توزيع عينة البحث

| | عينة البحث التجريبية | شعبة الأول(أ) تجريبية أولى | شعبة الأول(ب) تجريبية ثانية | شعبة الأول(ج) تجريبية ثالثة | شعبة الأول(د) العينة الاستطلاعية |
|---|---|---|---|---|---|
| العدد | 75 طالب | 25 طالب | 25 طالب | 25 طالب | 20 طالب |
| النسبة | %100 | %33 | %33 | %33 | %26 |

**3-3- وسائل جمع المعلومات والأجهزة و الادوات المستخدمة في البحث**

3-3-1- وسائل جمع المعلومات :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياس .
- التجربة الاستطلاعية .

3-3-2- والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- لابتوب نوع ( HP ) عدد ( 1 ).
- كرة طائرة عدد ( 10 ).
- شريط قياس عدد ( 2 ).
- شريط لاصق عدد ( 2 ).
- صافرة عدد ( 2 ).
- طباشير ملونة ( 4 ).

**3-4- تحديد بعض المهارات بالكرة الطائرة**

تم تحديد بعض المهارات بالكرة الطائرة موضوع البحث من قبل الباحث وفق مفردات المنهج للمهارات الموجودة في المنهج الدراسي المقرر من وزاره التربية (عبد الرزاق كاظم الزبيدي وآخرون، 2012: 135)، والمهارات المختارة بالكرة الطائرة (الارسال من الأسفل – استقبال الارسال من الأسفل – المناولة من الأعلى) .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

**3 – 5 – تحديد اختبارات قيد البحث :** (دحون عومري، 2024 :148-152)

**3-5-1- اختبار الارسال**

الغرض من الاختبار : قياس دقة الارسال.

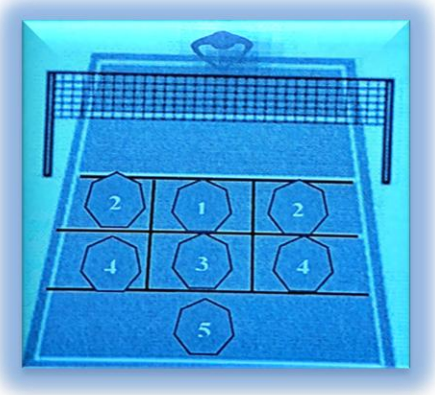
الأدوات : ملعب الكرة الطائرة ، عشر كرات طائرة ،

، شريط لاصق ،شريط قياس.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء عشر ارسالات قانونية

من نهاية الملعب مستهدفا مناطق الملعب المرقمة من (1-5) كل منطقة لها قيمة رقمية محددة. اذا سقطت الكرة داخل منطقة ما، يحصل المختبر على عدد النقاط المحدد لتلك المنطقة. يجب أن تكون جميع الارسالات متوافقة مع القوانين الرسمية للإرسال. وفي حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين، يتم احتساب النقاط للمنطقة الأعلى قيمة.

طريقة التسجيل: تسجيل درجة اللاعب بحسب مكان سقوط الكرة وكما مثبت بالملعب، فالدرجة العظمى (50) درجة كما لا يحصل المختبر على أي نقطة إذا لمست الكرة الشبكة أو في حالة سقوط الكرة خارج الملعب المخطط .




الشكل (1) يوضح اختبار الارسال

**3-5-2- اختبار المناولة من الأسفل (استقبال الارسال)**

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الاستقبال من الأسفل باليدين .

الأدوات : ملعب الكرة الطائرة، عشر كرات طائرة ،صندوق خشبي .

مواصفات الأداء: يتم وضع الصندوق في مركز (3) يقف المختبر في مركز (6) يقوم اللاعب الاخر بإرسال الكرة باتجاه اللاعب الأول الذي يحاول استقبال الكرة وتوجيهها الى الصندوق.

التسجيل : يحصل اللاعب على (4) نقاط اذا سقطة الكرة على

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الصندوق مباشرة ، وثلاث نقاط إذا لامست الكرة حافة الصندوق، ونقطتين اذا سقطت الكرة داخل دائرة نصف قطرها ثلاث أمتار حول الصندوق. الدرجة القصوى لهذا الاختبار (40) درجة، ويسمح للمختبر (10) محاولات .

**3-5-3- اختبار دقة التمرير (المناولة من الأعلى) على حلق كرة السلة**

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير من الأعلى .

الأدوات: حامل حلق كرة السلة ، مقعد سويدي ،

كرات طائرة .

مواصفات الأداء : يقف المختبر امام المقعد السويدي

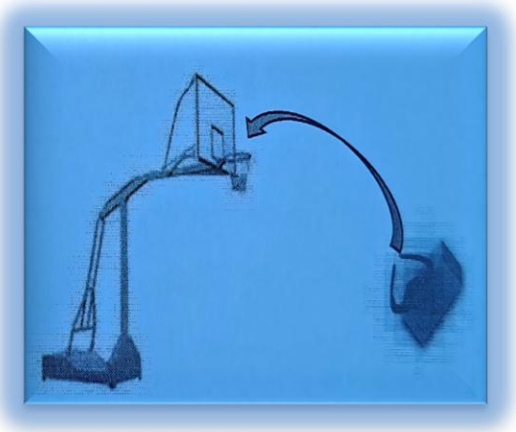
الذي يوضع أمام الحامل وعلى بعد (4) متر، يقوم

المختبر بأداء التمرير (30) مرة على حلق كرة السلة،

على أن تمر الكرة داخل الحلقة دون ملامسة

اللوحة .

التسجيل : (4) نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها . (3) نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامستها للحلق . (1)نقطة لكل تمريرة صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلق . الدرجة العظمى لهذا الاختبار (120) درجة .



**الشكل (2) يوضح اختبار دقة التمرير على حلق كرة السلة**

**3-6- التجربة الاستطلاعية**

بأشراف الباحث و مع مدرس التربية البدنية في المدرسة تم إعطاء محاضرتين تعليميتين لمهارات الكرة الطائرة لشعبة الأول(د) والبالغ عددهم (20) طالب الغير مشتركين في البحث ، وكان زمن المحاضرة (45) دقيقة وهو زمن الدرس في المدرسة ، خلال الفترة (5 – 11/ 10 /2025) وبعدها تم اجراء الاختبارات لبعض المهارات في الكرة الطائرة قيد البحث وكان الهدف منها :

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

- التأكد من توزيع مفردات الوحدة التعليمية على زمن الدرس .
- التأكد بأن الاختبارات مناسبة لمستوى الطلبة .
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات والاخطاء أو المعوقات التي قد ترافق العمل .
- صلاحية الأدوات المستخدمة والزمن الذي تستغرقه الاختبارات .

**3-7- تجانس و تكافؤ عينة البحث**

قام مدرس التربية البدنية وبأشراف الباحث بوحدتين تعليميتين لكل شعبة للمهارات المستخدمة في البحث. تم بعدها تم اجراء الاختبار القبلي لمهارات الكرة الطائرة للمجموعات التجريبية الثلاث وبمساعدة فريق العمل المساعد، وبحضور ثلاثة من الخبراء (ملحق رقم (1)) لغرض تقييم الأداء للطلبة بشكل مباشر. ولتأكد من تجانس واعتدالية عينة البحث تم ايجاد معامل الالتواء لعينة البحث التجريبية (75) طالب في المتغيرات المهارية قيد البحث (الارسال من الأسفل – استقبال الارسال من الأسفل – المناولة من الأعلى)، كما يبين الجدول رقم (2) نتائج الاختبارات للمهارات

الجدول رقم (2)

يبين الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج الاختبارات لبعض المهارات في الكرة الطائرة لمجاميع البحث التجريبية (ن = 75)

| ت | مهارات البحث | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | الارسال من الأسفل | 2.607 | 3.00 | 0.469 | 2.247 |
| 2 | استقبال الارسال من الأسفل | 3.141 | 4.00 | 0.403 | 2.083 |
| 3 | المناولة من الأعلى | 2.120 | 2.00 | 0.621 | 1.580 |

من خلال نتائج الجدول (2) يتبين تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية حيث إن معامل الالتواء يقع بين (+3 -) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات وانها تقع في حدود المنحنى الطبيعي الاعتدالي .

ولإيجاد التكافؤ للمجموعات التجريبية الثلاث في المتغيرات المهارية قيد البحث تم توزيع النتائج على مجاميع البحث لكل مجموعة (25) طالب، كما في الجدول رقم(3)

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الجدول رقم (3)
يبين دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث في نتائج الاختبارات لبعض المهارات في الكرة الطائرة

| اختبار المهارات | المجموعات | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | التباين | قيمة F المحسوبة | قيمة F الجدولية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الارسال من الأسفل | الأولى(أ) | بين المجموعات | 0.01 | 2 | 0.005 | 0.015 | 3.008 |
| | الثانية(ب) | داخل المجموعات | 5.236 | 72 | 0.233 | | |
| | الثالثة(ج) | المجموع | 5.246 | 74 | | | |
| استقبال الارسال من الأسفل | الأولى(أ) | بين المجموعات | 0.05 | 2 | 0.040 | 0.142 | 3.008 |
| | الثانية(ب) | داخل المجموعات | 6.421 | 72 | 0.202 | | |
| | الثالثة(ج) | المجموع | 6.471 | 74 | | | |
| المناولة من الأعلى | الأولى(أ) | بين المجموعات | 0.150 | 2 | 0.023 | 0.105 | |
| | الثانية(ب) | داخل المجموعات | 6.302 | 72 | 0.171 | | |
| | الثالثة(ج) | المجموع | 6.452 | 74 | | | |

(ن1 = ن2 = ن3 = 25 ) ، (قيمةF الجدولية عند مستوى دلالة 0.05=3.008)

من خلال نتائج الجدول (3) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في اختبارات المهارية ، وذلك لان قيمة F المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على تكافؤ المجموعات الثلاث التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث.

**3-8- التجربة الرئيسية**

بعد اجراء الاختبارات القبلية تم تطبيق برنامج البحث الذي ابتدأ في يوم (الاحد) الموافق (2025/10/12) ولمدة (4) أسابيع التعليمية وبواقع (8) وحدة تعليمية، زمن الوحدة التعليمية (الدرس) (45) دقيقة خلال وقت الدوام في المدرسة، لكل مجموعة وحدتين تعليمية في الأسبوع، وبزمن كلي بلغ (360) دقيقة، وكانت المجموعات التجريبية الثلاث متشابه في الجزء الإعدادي والجزء الختامي ومختلفة في الجزء الرئيس، إذ تم اعتماد أسلوب التمرين المتسلسل للمجموعة التجريبية الأولى شعبة الأول (أ)، وأسلوب التمرين العشوائي للمجموعة التجريبية الثانية شعبة الأول (ب) ، وأسلوب التمرين المدمج لشعبة الأول (ج) ، في تعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث.

أجزاء الوحدة التعليمية (الدرس) ومكوناتها للمجاميع التجريبية والتوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية. الملحق رقم (1)

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

**3-9- الاختبارات البعدية**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعات التجريبية الثلاث أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم (الأحد) الموافق (9 /11 /2025 ) واتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية مراعياً في ذلك الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبار والأدوات نفسها وفريق العمل المساعد ونفس الخبراء الذين استعان بهم الباحث في الاختبارات القبلية (ملحق رقم (1)) لغرض تقييم الأداء للطلبة .

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**4-1- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى**

الجدول رقم (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات في الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الأولى شعبة الأول(أ) التمرين المتسلسل

| الاختبارات المهارية | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة T المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| الارسال من الأسفل | 2.054 | 0.587 | 6.041 | 0.878 | 9.693 | معنوي |
| استقبال الارسال من الأسفل | 2.511 | 0.501 | 5.760 | 0.795 | 8.742 | معنوي |
| المناولة من الأعلى | 5.121 | 0.280 | 6.360 | 0.319 | 10.682 | معنوي |

(ن = 25 ، قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.06 )

من خلال نتائج الجدول (4) يتبين لنا قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التمرين المتسلسل ،ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم اعتماد اختبار (T) ، وعند مقارنة قيمت (T) المحسوبة بالقيمة الجدولية وقدرها (2.06) نجد ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية مما يدل على مستوى تعلم جيد لمهارات الكرة الطائرة لطلبة المجموعة الأولى باستخدام التمرين المتسلسل في تعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

### 4-2- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية

الجدول رقم (5)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات في الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الثانية شعبة الأول(ب) التمرين العشوائي

| الاختبارات المهارية | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة T المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| الارسال من الأسفل | 2.265 | 0.586 | 6.249 | 0.851 | 9.669 | معنوي |
| استقبال الارسال من الأسفل | 2.480 | 0.501 | 6.662 | 0.589 | 9.728 | معنوي |
| المناولة من الأعلى | 3.620 | 0.092 | 7.366 | 0.401 | 11.277 | معنوي |

(ن = 25 ، قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.06 )

من خلال نتائج الجدول (5) يتبين لنا قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التمرين العشوائي ،ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم اعتماد اختبار (T) ، وعند مقارنة قيمت (T) المحسوبة بالقيمة الجدولية وقدرها (2.06) نجد ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية مما يدل على مستوى تعلم جيد لمهارات الكرة الطائرة لطلبة المجموعة الأولى باستخدام التمرين العشوائي في تعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

### 4-3- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثالثة

الجدول رقم (6)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات في الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الثالثة

شعبة الأول(ج) التمرين المدمج

| الاختبارات المهارية | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة T المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| الارسال من الأسفل | 2.562 | 0.601 | 8.322 | 0.571 | 10.565 | معنوي |
| استقبال الارسال من الأسفل | 2.664 | 0.465 | 8.443 | 0.319 | 12.531 | معنوي |
| المناولة من الأعلى | 2.552 | 0.821 | 9.011 | 0.420 | 14.445 | معنوي |

(ن = 25 ، قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.06 )

من خلال نتائج الجدول (6) يتبين لنا قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت التمرين المدمج ،ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم اعتماد اختبار (T) ، وعند مقارنة قيمت (T) المحسوبة بالقيمة الجدولية وقدرها (2.06) نجد ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية مما يدل على مستوى تعلم جيد لمهارات الكرة الطائرة لطلبة المجموعة الأولى باستخدام التمرين المدمج في تعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث .

### 4-4- مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعات الثلاث

يتبين لنا من خلال نتائج الجداول (4) ، (5) ، (6) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعات التجريبية الاولى والثانية والثالثة ولصالح الاختبارات البعدية لكل منهم. ويعزو الباحث هذه النتائج الى إيجابية التدريس باستخدام جدولة التمرين (المتسلسل ، العشوائي ، المدمج ) والذي انعكس على أداء الطلاب وأدى الى تدعيم مسارات الاستجابات الحركية خلال مراحل التعلم المختلفة بشكل صحيح ساعد في تكوين برنامج حركي للمهارات في الذاكرة وتحسين مستوى الأداء لبعض المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

ان البرنامج التعليمي المستخدم اعتمد على جدولة التمرين بعدة أساليب في الوحدة التعليمية ، فان التمرين المتسلسل كان المستخدم للمجموعة الأولى كان يركز على الأداء من خلال التكرارات والتي تعتبر من الأمور المهمة في التعلم للمهارات الحركية والذي يؤدي الى تكرار المتعلم للمسارات الحركية الصحيحة وهذا أدى الى وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الأولى ولصالح الاختبارات البعدية .

اما المجموعة الثانية التي استخدمت التمرين العشوائي ، يرى الباحث انه بالرغم من ان التكرار والممارسة المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، الا ان التنوع واضافة بعض الصعوبات للواجب الحركي وأداء المهارة بشكل مختلف خلال الوحدة التعليمية يؤدي الى زيادة الدافعية لبذل الجهد دون الشعور بالتعب والملل والاستمرار الأداء بتشوق لدى المتعلمين مما ساعد على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الثانية ولصالح الاختبارات البعدية. ويؤكد (ميسر مصطفى : 1998، 51) بأنه من الشروط الأساسية للتعلم هو وجود دافع يدفع المتعلم للقيام بالنشاط الذي يتعلمه فالرغبة أو الحافز هي استثارة داخلية تجعل المتعلم مستعداً دون الإحساس بالتوتر .

ومن نتائج المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت التمرين المدمج في التعلم ، يرى الباحث ان تثبيت المهارة في المراحل الأولى للتعلم ثم التنوع في كيفية اداؤها يعتبر من أساليب جدولة التمرين التي تجمع بين مميزات كلا الاسلوبين (المتسلسل و العشوائي) والذي يسمى (المدمج) ساعد الطلاب على تعلم واكتساب مهارات الكرة الطائرة قيد البحث وادى الى وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الثالثة ولصالح الاختبارات البعدية . وهنا يشير ( Makanong ماكانونج : 2000، 171) لكي يتمكن المعلم من دفع المتعلمين الى التعلم فلا بد من استخدام طرق وأساليب مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم ان يكون ملماً إلماماً تلماً بطرق وأساليب التدريس المختلفة وكيفية حدوث التعلم من جانب الطلاب وكيف تؤثر الطرق المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعلم .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث التجريبية الثلاث التي تستخدم أساليب جدولة التمرين (المتسلسل، العشوائي ، المدمج) في تعلم أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة لصالح نتائج الاختبارات البعدية.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

**4-4- عرض نتائج دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث في نتائج الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها**

جدول رقم (7)

يبين دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث في نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة

| اختبار المهارات | المجموعات | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | التباين | قيمة F المحسوبة | قيمة F الجدولية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الارسال من الأسفل | الأولى(أ) | بين المجموعات | 6.325 | 2 | 3.233 | 4.661 | 3.008 |
| | الثانية(ب) | داخل المجموعات | 13.826 | 72 | 0.664 | | |
| | الثالثة(ج) | المجموع | 20.151 | 74 | | | |
| استقبال الارسال من الأسفل | الأولى(أ) | بين المجموعات | 7.624 | 2 | 6.842 | 5.242 | 3.008 |
| | الثانية(ب) | داخل المجموعات | 15.230 | 72 | 0.366 | | |
| | الثالثة(ج) | المجموع | 22.854 | 74 | | | |
| المناولة من الأعلى | الأولى(أ) | بين المجموعات | 7.552 | 2 | 6.221 | 8.306 | 3.008 |
| | الثانية(ب) | داخل المجموعات | 16.436 | 72 | 1.851 | | |
| | الثالثة(ج) | المجموع | 23.988 | 74 | | | |

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات في الكرة الطائرة قيد البحث للمجموعات التجريبية (الأولى و الثانية و الثالثة ) حيث ان قيمة ( F ) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) .

ولمعرفة أي المجاميع أفضل توجب علينا استخدام طريقة أقل فرق معنوي (L.S.D) للتعرف على اتجاه الفروق بين متوسطات أداء عينة البحث .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

جدول رقم (8)

يبين دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاث لاختبار (L.S.D)

اقل فرق معنوي

| اختبار المهارات | المجموعات | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الفرق بين المجموعات | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | الأولى | الثانية | الثالثة |
| الارسال من الأسفل | الأولى | 25 | 6.041 | 0.878 | | 0.708 | 2.281 |
| | الثانية | 25 | 6.749 | 0.851 | | | 1.573 |
| | الثالثة | 25 | 8.322 | 0.571 | | | |
| استقبال الارسال من الأسفل | الأولى | 25 | 5.760 | 0.795 | | 0.902 | 2.683 |
| | الثانية | 25 | 6.662 | 0.589 | | | 1.781 |
| | الثالثة | 25 | 8.443 | 0.319 | | | |
| المناولة من الأعلى | الأولى | 25 | 6.360 | 0.319 | | 1.006 | 2.651 |
| | الثانية | 25 | 7.366 | 0.401 | | | 1.645 |
| | الثالثة | 25 | 9.011 | 0.420 | | | |

من نتائج الجدول (8) يتبين اتجاه الفروق بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية كرة الطائرة قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وجود فروق إحصائية بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى (التمرين المتسلسل) ـ التجريبية الثانية (التمرين العشوائي) ـ التجريبية الثالثة (التمرين المدمج)) وكانت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات وكما يلي :

– المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الثانية في جميع الاختبارات.

– المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثالثة لصالح المجموعة التجريبية الثالثة في جميع الاختبارات.

– المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الثالثة لصالح المجموعة التجريبية الثالثة في جميع الاختبارات.

من خلال النتائج السابقة نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت (التمرين المدمج) .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

ويعزو الباحث ذلك الى إن عينة البحث من طلاب الصف الأول المتوسط لم يسبق لهم تعلم مهارات الكرة الطائرة لذا هم مبتدئون في تعلم المهارات الأساسية بكرة الطائرة قيد البحث ، وان عملية تثبيت المهارة من خلال الممارسة والتكرار للمهارة المتعلمة ثم إضافة الى ذلك التنوع في اداؤها من خلال تكرار المهارة بأشكال وأوضاع ومسافات مختلفة ساهم في زيادة الدافعية للاستمرار في بذل الجهد للتعلم وللوصول الى مستوى أداء جيد. وهذا يتفق مع ما ذكره (قاسم لزام : 2003، 21 ) ان التمرين المتغير يقوم بتطوير خطة الأداء وتطوير البرنامج الحركي وأن من فوائده زيادة نقل أثر التعلم الى مهارات أخرى جديدة بالإضافة الى ان المتعلم يؤدي أنواع جديدة من الواجب بكفاءة اكثر ويزيد المرونة في أداء الحركة وقابلية في انتاج الحركات .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعات البحث التجريبية الثلاث التي تستخدم أساليب جدولة التمرين (المتسلسل، العشوائي ، المدمج) في تعلم أداء بعض مهارات الأساسية بكرة الطائرة.

## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

1- الوحدات التعليمية التي استخدمت جدولة التمرين ساهمت بشكل فعال في تعلم الطلاب عينة البحث بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة قيد البحث .

2- الوحدات التعليمية التي استخدمت جدولة التمرين المتسلسل والعشوائي كان لها فاعلية في تعلم الطلاب لبعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة قيد البحث .

3- الوحدات التعليمية التي استخدمت جدولة التمرين المدمج كان لها إيجابية مقارنة بأسلوبي التمرين المتسلسل، العشوائي على مستوى تعلم طلاب عينة البحث لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة قيد البحث .

### التوصيات

1- استخدام جدولة التمرين المدمج للأسلوبين (المتسلسل، العشوائي) في تعلم المهارات بالكرة الطائرة والفعاليات الرياضية الأخرى .

2- اجراء دراسة مشابهة على فعاليات رياضية أخرى .

3- اجراء دراسات باستخدام نماذج متنوعة من جدولة التمرين .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

**References**


1. Al-Zubaidi, Abdul Razzaq Kadhim, et al. Physical Education Teacher's Guide (Intermediate Stage), 1st ed. Baghdad: Ministry of Education, General Directorate of Curricula, Republic of Iraq, 2012.
2. Aoumari, Dahoun. Volleyball: Scientific Foundations and Practical Applications, 1st ed. Algeria: Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities, Abdelhamid Ben Badis University of Mostaganem, 2024.
3. Sabr, Qasim Lazam. Topics in Motor Learning. Baghdad: College of Physical Education, University of Baghdad, 2003.
4. Nouri, Saeed Ghani. "The Effect of Distributed and Massed Practice Accompanied by an Educational Package on Developing the Accuracy of Volleyball Spike Performance." Journal of Physical Education Sciences, Vol. 6, No. 2, University of Maysan, 2013.
5. Ismail, Maysar Mustafa. The Effect of a Preparatory-Educational Program Using Massed and Distributed Practice Methods on the Acquisition and Retention of Discrete Tennis Skills. Master's Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 1998.
6. Mahjoub, Wajih. Motor Learning: Memory, Motivation, Transfer, Reinforcement, and Arousal. Cairo: Egyptian Book House, 2014.
7. Khayoun, Ya'arub. Motor Learning Between Theory and Practice. Baghdad: Al-Sakhra Printing Office, 2002.- Meinel,K.and Schnabel,G. Bewegungslekre Sport Motorik. Abriss Einer Theorie Sportlichen Motorik Unter Peadagogischem Aspekt (2007).
8. -Thelen,E. Motor Development,A new synthesis.American Psychologist,2 , P 79-95 .
9. -Schmidt. A. Richard ;Motor Learning and Performance Hunaan Kinetics Book Shamping Hions,2001.
10. Makanong,A.I. The Effects Of Constructivist Approach On Ninth Grade Algebra, Achievement in Thailand Secondary School Student s .DA:Vol.61, on 3


© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

**ملحق رقم (1)**

الوحدة التعليمية للمجمعة الأولى بالأسلوب المتسلسل

| أجزاء الوحدة التعليمية | المحتوى | الزمن |
|---|---|---|
| القسم الإعدادي | | (10) دقيقة |
| المقدمة | يقوم المدرس بتسجيل الحضور وتهيئة الأدوات اللازمة مدتها | (2) دقيقة. |
| الاحماء العام | تمرينات لتهيئة عضلات الجسم العامة كلها | (3) دقيقة |
| الاحماء الخاص | يقوم المدرس بإعطاء التمارين البدنية لأجزاء الجسم التي لها علاقة بالجزء الرئيس. | (5) دقيقة |
| القسم الرئيسي | | (30) دقيقة |
| النشاط التعليمي | يتم تقديم المهارة المراد تعليمها حيث يقوم المدرس بشرح وعرض المهارة بالكرة الطائرة والنواحي الفنية لها . | (5) دقيقة |
| النشاط التطبيقي | يكون أداء الطلاب وفقاً لنمط التمرين المتسلسل لتعلم المهارات بالكرة الطائرة من خلال تمرينات تمتاز بالتكرار بشكل ثابت | (25) دقيقة |
| القسم الختامي | وتكون مدته ويتم فيه لعبة ترويحية أو تمارين تهدئة واسترخاء مع تغذية راجعة متأخرة ثم الانصراف | (5) دقائق |

الوحدة التعليمية للمجموعة الثانية بالأسلوب العشوائي

| أجزاء الوحدة التعليمية | المحتوى | الزمن |
|---|---|---|
| القسم الإعدادي | | (10) دقيقة |
| المقدمة | يقوم المدرس بتسجيل الحضور وتهيئة الأدوات اللازمة مدتها | (2) دقيقة. |
| الاحماء العام | تمرينات لتهيئة عضلات الجسم العامة كلها | (3) دقيقة |
| الاحماء الخاص | يقوم المدرس بإعطاء التمارين البدنية لأجزاء الجسم التي لها علاقة بالجزء الرئيس. | (5) دقيقة |
| القسم الرئيسي | | (30) دقيقة |
| النشاط التعليمي | يتم تقديم المهارة المراد تعليمها حيث يقوم المدرس بشرح وعرض المهارة بالكرة الطائرة والنواحي الفنية لها . | (5) دقيقة |
| النشاط التطبيقي | يكون أداء الطلاب وفقاً لنمط التمرين العشوائي لتعلم المهارات بالكرة الطائرة من خلال تمرينات تمتاز بتغيير شكل الأداء من حيث السرعة وتغيير المكان والاتجاه أو ممارسة أكثر من مهارة خلال الوحدة التعليمية | (25) دقيقة |
| القسم الختامي | وتكون مدته ويتم فيه لعبة ترويحية أو تمارين تهدئة واسترخاء مع تغذية راجعة متأخرة ثم الانصراف | (5) دقائق |

الوحدة التعليمية للمجموعة الثالثة بالأسلوب المدمج

| أجزاء الوحدة التعليمية | المحتوى | الزمن |
|---|---|---|
| القسم الإعدادي | | (10) دقيقة |
| المقدمة | يقوم المدرس بتسجيل الحضور وتهيئة الأدوات اللازمة مدتها | (2) دقيقة. |
| الاحماء العام | تمرينات لتهيئة عضلات الجسم العامة كلها | (3) دقيقة |
| الاحماء الخاص | يقوم المدرس بإعطاء التمارين البدنية لأجزاء الجسم التي لها علاقة بالجزء الرئيس. | (5) دقيقة |

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

| | | |
|---|---|---|
| القسم الرئيسي | | (30) دقيقة |
| النشاط التعليمي | يتم تقديم المهارة المراد تعليمها حيث يقوم المدرس بشرح وعرض المهارة بالكرة الطائرة والنواحي الفنية لها . | (5) دقيقة |
| النشاط التطبيقي | يكون أداء الطلاب وفقاً لنمط التمرين المدمج لتعلم المهارات بالكرة الطائرة من خلال تمرينات تمتاز بالتكرار الأداء في البداية ثم تغيير الأداء بعد ذلك من حيث السرعة وتغيير المكان والاتجاه أو ممارسة أكثر من مهارة خلال الوحدة التعليمية | (25) دقيقة |
| القسم الختامي | وتكون مدته ويتم فيه لعبة ترويحية أو تمارين تهدئة واسترخاء مع تغذية راجعة متأخرة ثم الانصراف | (5) دقائق |

السادة الخبراء

| ت | الاسم | مكان العمل |
|---|---|---|
| 1 | م. م محمد رعد داود | الكلية التربوية المفتوحة – مركز صلاح الدين الدراسي |
| 2 | م. م احمد رحيم لطيف | الكلية التربوية المفتوحة – مركز صلاح الدين الدراسي |
| 3 | م. م محمد مصطفى ياسين | الكلية التربوية المفتوحة – مركز صلاح الدين الدراسي |

فريق العمل المساعد

| ت | الاسم | مكان العمل |
|---|---|---|
| 1 | إبراهيم غصوب رؤوف | معلم التربية البدنية – قسم تربية تكريت |
| 2 | محمود خيرالله غني | معلم التربية البدنية – قسم تربية تكريت |

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0