

اثر اسلوب المراجعة الذاتية المعززة بجدولة التمرين الثابت والمتغير في تنمية بعض مظاهر الانتباه وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

أ.م.د. امينة كريم حسين

[ameena\\_kareem@uokirkuk.edu.iq](mailto:ameena_kareem@uokirkuk.edu.iq)

جامعة كركوك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. علي فتاح رشيد

[alirashed@uomosul.edu.iq](mailto:alirashed@uomosul.edu.iq)

جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية

م.د. سعدالله سعيد مجيد

[sadullasaeed@uokirkuk.edu.iq](mailto:sadullasaeed@uokirkuk.edu.iq)

جامعة كركوك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 18/7/2023 تاريخ نشر البحث 28/11/2023

#### الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر تعزيز أسلوب مراجعة الذات من خلال ترتيب التمارين الثابتة والمتغيرة المستخدمة في تنمية جوانب معينة من الانتباه في ثلاث مجموعات بحثية. بالإضافة إلى تعزيز تأثير أسلوب المراجعة الذاتية من خلال ترتيب التمرينات الثابتة والمتغيرة والأسلوب المستخدم من قبل مجموعات البحث الثلاث في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، وقد بلغت عينة البحث (30) طالباً من طلاب المرحلة الأولى في جامعة الموصل في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/محافظة نينوى، إذ تم تقسيم العينة إلى (3) مجاميع وبواقع (10) طلاب في كل مجموعة، يتم تعليم المجموعة التجريبية الأولى على وفق أسلوب المراجعة الذاتية المعززة بجدولة التمرين الثابت، أما المجموعة التجريبية الثانية فيتم تعليمها على وفق أسلوب المراجعة الذاتية المعززة بجدولة التمرين المتغير، في حين المجموعة الضابطة يتم تعليمها على وفق أسلوب المدرس المتبع، وقد اشتمل المنهج التعليمي على (24) وحدة تعليمية بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع لكل مجموعة، زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة. واستنتج الباحثان ما يأتي: اظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً لاسلوب المراجعة الذاتية المعززة بجدولة التمرين الثابت والمتغير والأسلوب المتبع في تنمية بعض مظاهر الانتباه. وكذلك تفوقت المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية) التي استخدمت لاسلوب المراجعة الذاتية المعززة بجدولة التمرين الثابت والمتغير على المجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتبع في تنمية بعض مظاهر الانتباه.

الكلمات المفتاحية: المراجعة الذاتية - المعززة - التمرين الثابت - التمرين المتغير - مظاهر الانتباه - مهارات الكرة الطائرة.

The effect of the self–review method enhanced by scheduling fixed and variable exercises in developing some aspects of attention and learning some basic skills in volleyball.

Mother. Dr. Amina Karim Hussein

[ameena\\_kareem@uokirkuk.edu.iq](mailto:ameena_kareem@uokirkuk.edu.iq)

Kirkuk University/College of Physical Education and Sports Sciences

a. M. Dr. Ali Fattah Rashid

[alirashed@uomosul.edu.iq](mailto:alirashed@uomosul.edu.iq)

University of Mosul / College of Basic Education

M. Dr. Saadallah Saeed Majeed

[sadullasaheed@uokirkuk.edu.iq](mailto:sadullasaheed@uokirkuk.edu.iq)

Kirkuk University/College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research: 18/7/2023 Date of publication of the research: 28/11/2023

#### Abstract

The current study aimed to reveal the effect of enhancing the self–review method through the arrangement of fixed and variable exercises used to develop certain aspects of attention in three research groups. In addition to enhancing the effect of the self–review method through the arrangement of fixed and variable exercises and the method used by the three research groups in learning the technical performance of some basic volleyball skills.

The researchers used the experimental method by designing equal groups. The research sample amounted to (30) students from the first stage at the University of Mosul in the College of Basic Education, Department of Physical Education and Sports Sciences / Nineveh Governorate. The sample was divided into (3) groups with (10) students. In each group, the first experimental group is taught according to the method of self–review enhanced by scheduling the fixed exercise, while the second experimental group is taught according to the method of self–review enhanced by scheduling the variable exercise, while the control group is taught according to the teacher’s method followed, and the curriculum included The educational unit consists of (24) educational units, one educational unit per week for each group. The educational unit time is (90) minutes. The researchers concluded the following: The results showed a positive effect of the self–review method enhanced by scheduling fixed and variable exercises and the method used in developing some aspects of attention. The two experimental groups (first and second), which used the method of self–review enhanced by scheduling constant and variable, also outperformed the control group, which used the method used to develop some aspects of attention.

**Keywords: self–review – enhanced – fixed exercise – variable exercise – manifestations of attention – volleyball skills.**

## 1- المقدمة:

يعد اكتساب المهارات الحركية هدفاً شاملاً للتربية البدنية، وفهم كيفية اكتساب المهارات الحركية أمر بالغ الأهمية لتخطيط تجارب تعلم المهارات الحركية والتحكم فيها. من الواضح أن الوقت له قيمة كبيرة في مجال تعلم المهارات الحركية، وخاصة المهارات البدنية. فئة التعليم. ولكل مهارة رياضية أسلوبها المناسب والاقتصادي لتحقيق الهدف بأقل قدر من الطاقة والوقت، وقد أشار (1981.Mosston) إن تنوع وتطوير أساليب تدريس التربية الرياضية يتيح للمعلمين فرصة استخدام أكثر من طريقة وطريقة لإيصال المعلومات إلى الطلاب مع مراعاة الفروق الفردية، ويعتبر ترتيب الألعاب الرياضية من الأساليب التي حظيت بالاهتمام. "والى جانب أساليب التعلم ظهرت أيضاً أساليب تعليمية جديدة، يتم تطبيقها في التمارين لتحقيق غرض تطوير أساليب التعلم وتحسين الأداء، ومنها الأساليب المتسلسلة والعشوائية، وأساليب التوزيع والتعزيز، والأساليب الثابتة والمتغيرة، وغيرها من الأساليب" (الطائي: 2000، 2) يعد أسلوب التقييم الذاتي من أساليب التدريس الفعالة، حيث يهدف إلى تفعيل الفهم الذاتي لدى الطلاب وجعله نقطة انطلاق أو نقطة انطلاق لربط المعلومات الجديدة، وبالتالي تنمية تفكير الطلاب. مساعدة المعلمين على إضافة خطوات جديدة تناسب قدرات الطلاب المعرفية وتتوافق مع تفكيرهم. يساعد في خلق الوعي لدى الطلاب لتحقيق أهدافهم. ويتحقق ذلك من خلال سلسلة من الإجراءات التي يقوم بها الطلاب، مثل الوعي والوعي بالأنشطة والعمليات العقلية قبل وأثناء وبعد الفصل. وتشمل هذه العمليات فهم المبادئ الأساسية للمواد التعليمية، وتخطيط المهام التعليمية، والمراقبة والمراجعة والمراجعة. ثم قم بتقييم ما إذا كانت الخطة ناجحة. إن تنمية القدرات النفسية والفنية لدى المتعلمين تعتمد بشكل كامل على درجة تفاعلهم واستجاباتهم للاستراتيجيات أو الأساليب أو الأساليب أو الأساليب التعليمية المتبعة.

ولذلك يرى الباحثون أن إجراء مثل هذه الدراسة له أهمية كبيرة في الدراسة الحالية من خلال فهم الآليات المتداخلة لترتيبات الممارسة (الثابتة والمتغيرة) والأجزاء الرئيسية من التطبيق العملي لأساليب المراجعة الذاتية لممارسة المهارة. المنهج والتأثير على المهارات الحركية المراد تعلمها، مما يكسب المزيد من المهام التي يجب تعلمها بطريقة إيجابية لتسريع وتسهيل عملية تعلم المهارة المتعلمة حالياً.

مشكلة البحث:

تعد مرحلة التطبيق العملي أهم وأصعب المراحل الواجب الاهتمام بها، مما دفع الباحثون الى القيام باستخدام الاسلوب المراجعة الذاتية وإدخالها على الجانب العملي من خلال جدولتها بالتمرينين الثابت والمتغير ومعرفة مدى الفائدة التي تحققها هذه الدراسة في التطبيق العملي لتعلم اهم المهارات الحركية بالكرة الطائرة لدى افراد الدراسة الحالية، لتكون تجربة جديدة لهذه الدراسة في الجانب العملي وهذا ما يساعد في إمكانية الطالب في التطبيق العملي للمهارات قيد الدراسة، من هنا برزت مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤلات الآتية:

1- هل أن لتداخل جدولة التمرين الثابت والمتغير مع المراجعة الذاتية ستعمل على تنمية بعض مظاهر الانتباه لطلاب السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية/جامعة الموصل؟

2- هل لتداخل جدولة التمرين الثابت والمتغير مع المراجعة الذاتية الدور ايجابي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية/جامعة الموصل؟

ويهدف البحث الى:

1- اثر تداخل جدولة التمرين الثابت والمتغير مع المراجعة الذاتية في تنمية بعض مظاهر الانتباه لمجاميع البحث الثلاث.

2- اثر تداخل جدولة التمرين الثابت والمتغير مع المراجعة الذاتية في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لمجاميع البحث الثلاث.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية والمتمثلة بطلبة السنة الدراسية الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية بجامعة الموصل للعام الدراسي 2023/2022، والبالغ عددهم (71) طالب وطالبة موزعين على (3) قاعات دراسية هي (A,B,C)، وكان عدد طلاب القاعة الدراسية الاولى (A) (23) طالب والقاعة الدراسية الثانية (B) (23) طالبا والقاعة الثالثة (C) (25) طالبا وطالبة.

الجدول (1) يبين افراد مجتمع البحث وعينته والاسلوب المستخدم

القاعة الدراسية	مجاميع البحث	المتغير المستقل	العدد الكلي	الطلاب المستبعدون	عدد افراد العينة النهائي
الاولى	الضابطة	اسلوب المدرس المتبع	23	13	10
الثانية	التجريبية الاولى	المراجعة الذاتية المعززة بالتمرين الثابت	23	13	10
الثالثة	التجريبية الثانية	المراجعة الذاتية المعززة التمرين المتغير	25	15	10
المجموع					
71					
41					
30					

2-3 التصميم التجريبي: أقدّم الباحثون تم استخدام تصميم تجريبي يسمى (تصميم المجموعات المختارة عشوائياً مع مراقبة جيدة للملاحظات القبلية والبعديّة) (العساف، 1989، 316)

2-4 وسائل جمع البيانات: أستخدم الباحثون وسائل بحثية عديدة لجمع المعلومات للوصول إلى البيانات والنتائج المطلوبة على وفق ما يأتي: (الاستبيان، المصادر والمراجع العلمية، الملاحظة، المقابلات الشخصية، الاختبارات والمقاييس).

2-5 تجانس عينة البحث: تم التجانس لأفراد عينه البحث في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الكتلة) الجدول (2) يتبين المعالم الإحصائية لنتائج المتغيرات (العمر والطول والكتلة) لدى افراد عينة البحث .

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة	قيمة sig
1	العمر	شهر	بين المجموعات	186.067	2	93.033	0.211	0.504
			داخل المجموعات	4909.800	27	181.844		
			المجموع	5095.867	29			
2	الطول	سم	بين المجموعات	20.467	2	10.233	0.548	0.604
			داخل المجموعات	769.400	27	28.496		
			المجموع	789.867	29			
3	الكتلة	كغم	بين المجموعات	2.067	2	1.033	0.602	0.900
			داخل المجموعات	1090.100	27	40.374		
			المجموع	1092.167	29			

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في كل من (العمر والطول والكتلة) إذ تراوحت قيمة (sig) على التوالي (0.504, 0.604, 0.900) وهي أكبر من نسبة خطأ  $\leq 0.05$  مما يشير إلى تجانس مجموعات البحث الثلاث في تلك المتغيرات.

2-6 تكافؤ مجاميع البحث الثلاث:

2-6-1 التكافؤ في مظاهر الانتباه (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع الانتباه): والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين نتائج مجموعات البحث الثلاث الضابطة والتجريبيتين في اختبارات مظاهر الانتباه

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة	قيمة sig
1	حدة الانتباه	درجة	بين المجموعات	0.021	2	0.010	0.122	0.886
			داخل المجموعات	2.280	27	0.084		
			المجموع	2.301	29			
2	تركيز الانتباه	درجة	بين المجموعات	0.067	2	0.033	0.027	0.973
			داخل المجموعات	33.400	27	1.237		
			المجموع	33.467	29			
3	توزيع الانتباه	درجة	بين المجموعات	5.267	2	2.633	0.239	0.789
			داخل المجموعات	298.100	27	11.041		
			المجموع	303.367	29			

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الثلاث بعض مظاهر الانتباه إذ تراوحت قيمة (sig) على التوالي (0.886, 0.973, 0.789) وهي أكبر من نسبة خطأ (0.05) مما يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في تلك المتغيرات .

2-6-2 التكافؤ في مهارات الدراسة الحالية: والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4) يبين نتائج تحليل التباين بين المجموعات في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة	قيمة sig
1	الارسال المواجه من الاسفل	درجة	بين المجموعات	0.018	2	0.009	0.122	0.886
			داخل المجموعات	7.394	27	0.274		
			المجموع	7.412	29			
2	التمريرة من فوق الراس للأمام	درجة	بين المجموعات	0.005	2	0.002	0.027	0.973
			داخل المجموعات	35.129	27	1.301		
			المجموع	35.134	29			
3	التمريرة من الاسفل بالساعدين	درجة	بين المجموعات	0.005	2	0.002	0.001	0.999
			داخل المجموعات	71.394	27	2.644		
			المجموع	71.399	29			

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الثلاث وهي أكبر من نسبة خطأ (0.05) مما يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في تلك المتغيرات.

2-7 المجموعة التجريبية الأولى: تؤدي عينة البحث المجموعة التجريبية الأولى الواجبات والمهام على وفق الوحدات التعليمية المراجعة الذاتية المعززة بجدولة التمرين الثابت الفترة (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وللتأكد من صلاحية هذه الخطط، فقد عرضها الباحثان على مجموعة من السادة المختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس فضلا عن مدرس المادة لبيان رأيهم السديد في صلاحيتها، وبعد استعادة الاستبيان الخاص بها تبين موافقتهم على هذه الخطط مع إجراء بعض التعديلات عليها وقدموا للباحثون عدداً من الملاحظات التي تم الأخذ بها في ضوء آرائهم وتوجيهاتهم ومقترحاتهم

2-8 المجموعة التجريبية الثانية: تؤدي عينة البحث المجموعة التجريبية الثانية الواجبات والمهام على وفق الوحدات التعليمية المراجعة الذاتية المعززة بجدولة التمرين المتغير الفترة (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة

-خطوات تنفيذ الوحدات التعليمية على النحو الآتي:

1- إعطاء كل متعلم ورقة الواجب الخاصة بالمهارات المراد تعلمها ليعمل بمفرده، وهنا يتم التنفيذ حسب خطوات تداخل جدول التمرين الثابت أو المتغير مع المراجعة الذاتية حيث يتم جدول التمارين للمهارة المراد تعلمها.

2- يقوم المدرس أداء المتعلمين وتوجيههم نحو العمل الصائب.

3- يعمل المدرس على شرح توضيح المهارة المراد تعلمها.

4- يطلب من المتعلمين أن يركزوا ويفهموا المهام المعدة من قبل المدرس.

5- يقوم المتعلمين بأخذ ورقة الواجب الخاصة بهم وتطبيق المهارة وتقييم أدائهم بأنفسهم.

6- يكون دور المدرس هو توجيه وارشاد المتعلمين.

7- يطبق المتعلمين الواجبات المطلوبة منهم بأسلوب جدول التمرين الثابت أو المتغير مستعينين الورقة المعدة لتلك المهارة.

2-9 التجربة الرئيسية: نفذت الوحدات التعليمية على مجموعات البحث الثلاثة وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد، تنفذ يوم (الأحد) من كل أسبوع وتم تطبيق وتنفيذ الخطط الخاصة بكل مجموعة من قبل مدرس المادة في تعلم الاداء الفني لمهارات الدراسة الحالية وحسب المنهج المقرر للمجموعات الثلاث في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الاساسية -جامعة الموصل، وكان مجموع عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة للمجاميع البحث الثلاث وبواقع (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) د.

2-10 الاختبارات البعدية النهائية:

2-10-1 الاختبار الخاص لتنمية مظاهر الانتباه: طبق هذه الاختبار يوم الثلاثاء وتم مراعات الظروف والاجراءات نفسها في عملية تطبيق الاختبارات القبلية والزمن المحدد علما انها نفذت في القاعة الرياضية المغلقة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-10-2 الاختبار البعدي لتقييم الاداء المهاري: تم تنفيذ نفس شروط الاختبار القبلي في عملية تطبيق الاختبارات البعدية حيث تم تصوير الاداء الفني وعرضه ب (cd) على مجموعة من السادة المختصين في لعبة الكرة الطائرة.

2-11 الوسائل الإحصائية: تمت معالجة البيانات التي توصل إليها الباحثون إحصائيًا من خلال الحقيبة الإحصائية (V.25 Spss): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط المتعدد، النسبة المئوية، تحليل تباين باتجاه واحد، اختبار أقل معنوي (L.S.D).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض النتائج وتحليلها:

1-1-3 عرض نتائج الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث في تنمية بعض مظاهر الانتباه لطلاب السنة الدراسية الاولى.

الجدول (5) يبين نتائج تحليل التباين للاختبار البعدي بين المجموعات الثلاث (التجريبيين والضابطة) في تنمية بعض مظاهر الانتباه

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة	قيمة sig
1	حدة الانتباه	درجة	بين المجموعات	4.867	2	2.433	8.343	0.002
			داخل المجموعات	7.875	27	0.292		
			المجموع	12.742	29			
2	تركيز الانتباه	درجة	بين المجموعات	33.067	2	16.533	7.710	0.002
			داخل المجموعات	57.900	27	2.144		
			المجموع	90.967	29			
3	تحويل الانتباه	درجة	بين المجموعات	166.867	2	83.433	28.515	0.000
			داخل المجموعات	79.000	27	2.926		
			المجموع	245.867	29			

معنوي عند نسبة خطأ  $(0.05) <$  وأمام درجتي حرية (27) قيمة (ف) الجدولية = (3.35)

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاث في تنمية بعض مظاهر الانتباه ، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لمتغيرات البحث الحالي هي (على التوالي) (8.343, 7.710, 28.515, 16.203)، وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ  $(0.05) <$  وأمام درجتي حرية (27) والبالغة (3.35). ولما كان تحليل التباين لا يشير إلى الفروق بين مجاميع البحث الثلاثة ولصالح أياً منها، لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل معنوي (L.S.D) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتوسطات فيما إذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية. والجدول (6) يبين ذلك

الجدول (6) يبين اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية في متغيرات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	الفرق في المتوسطات	المعنوية
1	حدة الانتباه	درجة	مج 1	مج 2	-1.0800*
				مج 3	-1.2400*
			مج 2	مج 1	1.0800*
				مج 3	-0.1600
			مج 3	مج 1	1.2400*
				مج 2	0.1600
2	تركيز الانتباه	درجة	مج 1	مج 2	-0.9900*
				مج 3	-1.3600*
			مج 2	مج 1	0.9900*
				مج 3	-0.3700
			مج 3	مج 1	1.3600*
				مج 2	0.3700
3	تحويل الانتباه	درجة	مج 1	مج 2	-0.7000
				مج 3	-1.2800*
			مج 2	مج 1	0.700
				مج 3	-0.5800
			مج 3	مج 1	1.2800*
				مج 2	0.5800

3-1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الأولى.

الجدول (7) يبين نتائج تحليل التباين للاختبار البعدي بين المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) في تعلم الاداء الفني لعدد من المهارات الكرة الطائرة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة *	قيمة Sig
1	الارسال المواجه من الاسفل	درجة	بين المجموعات	9.099	2	4.549	6.856*	0.004
			داخل المجموعات	17.916	27	0.664		
			المجموع	27.015	29			
2	التمريرة من فوق الراس للامام	درجة	بين المجموعات	7.349	2	3.674	4.894*	0.015
			داخل المجموعات	20.270	27	0.751		
			المجموع	27.619	29			
3	التمريرة من الاسفل بالساعدين	درجة	بين المجموعات	7.449	2	3.724	3.895*	0.033
			داخل المجموعات	25.818	27	0.956		
			المجموع	33.267	29			

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجتي حرية (27) قيمة (ف) الجدولية = (3.35)

من الجدول (7) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاث في تعلم الاداء الفني لبعض المهارات الكرة الطائرة ، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لمهارات البحث الحالي هي (6.856\* ، 4.894\* ، 3.895\*) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجتي حرية (27) والبالغة (3.35). ولما كان تحليل التباين لا يشير إلى الفروق بين مجاميع البحث الثلاثة ولصالح أيها منها، لجأ الباحثون إلى استخدام اختبار أقل معنوي (L.S.D) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتوسطات فيما إذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية. والجدول (8) يبين ذلك

الجدول (8) يبين اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية في متغيرات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	الفرق في المتوسطات	المعنوية
1	الارسال المواجه من الاسفل	درجة	مج 1	-1.0800*	0.006
			مج 2	1.0800*	0.006
			مج 3	-1.2400*	0.002
			مج 1	0.1600	0.664
			مج 2	0.1600	0.664
			مج 3	1.2400*	0.002
2	التمريية من فوق الراس للامام	درجة	مج 1	-0.6700	0.95
			مج 2	0.6700	0.95
			مج 3	-1.2100*	0.004
			مج 1	1.2100*	0.004
			مج 2	0.5400	0.175
			مج 3	0.5400	0.175
3	التمريية من الاسفل بالساعدين	درجة	مج 1	-0.8300	0.068
			مج 2	0.8300	0.068
			مج 3	-1.1900*	0.011
			مج 1	1.1900*	0.011
			مج 2	-0.3600	0.418
			مج 3	0.3600	0.418

## 3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي في تنمية بعض مظاهر الانتباه لمجاميع البحث الثلاث: في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمعروضة في الجداول (5) يعزو الباحثون التطور الحاصل في ضوء النتائج التي عرضت في الجدول (5) للاختبارات البعدية والذي يبين نتائج الفروق بين المجاميع البحثية الثلاث (الضابطة والتجريبيتين)، في بعض مظاهر الانتباه، يظهر إن النتائج تميل لصالح المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية التي استخدمت جدولة التمرين الثابت والمتغير المصحوبة المراجعة الذاتية ، وبما إن جميع قيم (sig) في اختبار تحليل التباين هي اصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، لذا فان الفروق بين نتائج مجاميع البحث ذات قيمة معنوية، ولمعرفة هذه الفروق ولأي مجموعة من مجاميع البحث الثلاث لجأ الباحث الى استخدام اختبار (L.S.D) اقل فوق معنوي كما مبينة في الجدول (6) لمعرفة افضلية الاختبار ولصالح أي مجموعة.

تبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية في تنمية بعض مظاهر الانتباه ولصالح المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية)، ويرى الباحثون إلى أن الوحدات التعليمية المعدة حسب خطوات جدولة التمرين المصحوبة بالمراجعة الذاتية في القسم الرئيسي من الدرس بالأسلوبين الثابت والمتغير كان لها أثر كبير وبما تضمنته من تقسيم الوقت الزمني للتعلم والعرض التفصيلي مع تزويد المتعلم بالنصح والإرشاد المتواصل لتصحيح الأخطاء التي يقع بها.

يرجح الباحثون تحسن القياس البعدي للمجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية إلى تأثير الخطط التعليمية باستخدام جدولة التمرين الثابت والمتغير المصحوبة بالمراجعة الذاتية، الذي ساعد على إثارة اهتمام المتعلمين وتحفيزهم وعدم شعورهم بالملل، بجانب الفهم والتثبيت الجيد للمهارة وللاخطاء الشائعة وطرق إصلاحها، وأوجه التشابه والاختلاف بين المهارات، وكذلك التصور الحركي الصحيح، وبالتالي الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء المهاري، ويتفق ذلك مع ما يشير إليه (عبدالقادر، 45، 2015) حيث يرى (أن استخدام الوحدات التعليمية تؤدي إلى زيادة استيعاب الطالب لمفردات المهارة الاساسية، والعمل على صقل المهارة وعرض وتوضيح أجزاء الجسم أثناء أداء المهارة، والتركيز على الأجزاء المهمة في الأداء المهاري، بجانب تنظيم المعلومات بصورة منطقية متسلسلة من العام إلى الخاص مما أدى إلى زيادة في المستوى المهاري للطلاب) (عبدالقادر، 75، 2015)

وفيما يخص الجدول (7) للاختبارات البعدية والذي يبين نتائج الفروق بين المجاميع البحثية الثلاث (الضابطة والتجريبيتين)، في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، ظهرت النتائج لصالح المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية التي استخدمت جدولة التمرين الثابت والمتغير المصحوبة المراجعة الذاتية ، وبما إن جميع قيم (sig) في اختبار تحليل التباين هي اصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، لذا فان الفروق بين نتائج مجاميع البحث ذات قيمة معنوية، ولمعرفة هذه الفروق ولأي مجموعة من مجاميع البحث الثلاث لجأ

الباحث الى استخدام اختبار (L.S.D) اقل فوق معنوي كما مبينة في الجدول (8) لمعرفة افضلية الاختبار ولصالح أي مجموعة.

تبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية في بين مجاميع البحث الثلاث ولمصلحة المجموعتين الاولى والثانية حيث كان لمصاحبة المراجعة الذاتية لافراد مجموعتي البحث الاثر الواضح التي جعلت من افراد المجموعتين التي استخدمتا جدولة التمرين الثابت والمتغير بالدخول من المستوى الذي يراه الفرد مناسباً له مما دفع بالمتعلم الى تعلم افضل لان اختياره للتمرين الذي يناسبه ادى الى تقدمه في الاداء المهاري وهذا ما اكده (السامرائي، 1991) ان المعلومات المقدمة للطلاب والوقت المخصص للمتعلم وتصميم الاخطاء والاجابة عن الاسئلة ضمن ورقة المعايير الموضوعية وجعل التعليم يراعي الفروق الفردية بين الطلاب المتعلمين ، جاعلا لمجموعتي البحث التجريبية التي استخدمت جدولة التمرين الثابت والمتغير المصحوبة بالمراجعة الذاتية افضل من المجموعة الضابطة من خلال النتائج التي تم الحصول عليها حيث ان طريقة التعلم الجيد تقاس بمدى تأثيرها في الطلاب وهي المسؤولة عن نوعية العمل ومقدار الوقت الذي يقضيه المتعلمون في التعلم (السامرائي، 1991، 98)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

1- اظهرت النتائج تأثيراً ايجابياً لجدولة التمرين الثابت والمتغير المصحوبين بالمراجعة الذاتية في تنمية مظاهر الانتباه

2- تفوق المجموعتين التجريبيتين على المجموعة الضابطة في تنمية مظاهر الانتباه.

3- تفوقت المجموعتين التجريبيتين (الاولى والثانية) التي استخدمت جدولة التمرين الثابت والمتغير المصحوبين بالمراجعة الذاتية على المجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتبع في تعلم الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

#### 4-2 التوصيات:

1- ضرورة استخدام المراجعة الذاتية المعززة بجدولة التمرين الثابت والمتغير في تعليم مقررات مادة الكرة الطائرة في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- اجراء دراسات وبحوث باستخدام جدولة التمرين بمصاحبة المراجعة الذاتية في تعليم مهارات اخرى بالكرة الطائرة.

3- الاهتمام بمظاهر الانتباه لما له من دور كبير في عملية تعلم المهارات الرياضية والوصول بالأداء الى مستوى مرتفع

المصادر

- طلافحة, حامد عبدالله (2012): "أثر استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم في التحصيل المباشر والمؤجل لطلاب الصف السادس الاساسي في مبحث الجغرافيا " بحث منشور, العلوم التربوية/مجلة39, العدد2, الاردن.
- الطائي, نغم حاتم حميد (2000): "اثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الاداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها " رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد.
- محجوب, وجيه (1989): علم الحركة، التعلم الحركي، جامعة الموصل، الموصل .
- الشمري, زينب حسن (2012): " فاعلية استراتيجية الخرائط المفاهيمية في تكوين الصورة الفنية الكتابية وتنمية مهارات التفكير الابداعي في مادة التعبير لدى طالبات الصف الثالث متوسط في المملكة العربية السعودية", مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية, المجلد العشرون, العدد الثاني, كلية التربية, جامعة حائل.
- الجبيلي, سناء(1990):أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس-حركي للزمن والمسافة ومستوى الأداء في السباحة ، المؤتمر العلمي الأول، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، المجلد(2)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة الزقازيق.
- العميري، أحمد عبد الحميد(2010): تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر.
- شلش، نجاح مهدي ومحمود، أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- محجوب، وجيه (2000): التعلم وجدولة التدريب الرياضي، مكتبة العادل للطباعة الفنية، بغداد.
- محجوب، وجيه (2001): محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد .
- ظافر هاشم الكاظمي (2002): الأسلوب التدريبي المتداخل واثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس. اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد.
- الهويدي، زيد(2010): أساليب تدريس العلوم في المرحلة الأساسية، دار الكتاب الجامعي، ط2، العين، الإمارات العربية المتحدة.

Dxu,Hong,&,Jli,Chan(2004):Effect of Tai Chi Exercise on Proprioception of Ankle and Knee Joints in old people .Bri. J.of sport Med. Japan..

Hiertz,P. & Ludwing, A.(2003): Bewegungsjk ompetenzen–Bewegungsgef Fuhl. [1]

Verlag Karl Hoffmann.London.