



Journal of

# STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 1 | Issue 2

Article 41

## The effect of scheduling distributed practice according to the kinetic behavior system in learning artistic performance and retain some basic football skills

Mustafa Sabah Jumaah  
*University of Tikrit, Iraq, mustafa.sabah@tu.edu.iq*

Sarmad Ahmed Mousa  
*University of Tikrit, Iraq*

Follow this and additional works at: <https://www.steps-journal.com/jshss>



Part of the [Arts and Humanities Commons](#), [Business Commons](#), [Education Commons](#), [Law Commons](#), and the [Political Science Commons](#)

### Recommended Citation

Jumaah, Mustafa Sabah and Mousa, Sarmad Ahmed (2022) "The effect of scheduling distributed practice according to the kinetic behavior system in learning artistic performance and retain some basic football skills," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 1 : Iss. 2 , Article 41.

Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1051>

This Original Study is brought to you for free and open access by Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS). It has been accepted for inclusion in Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences by an authorized editor of Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS).

## أثر جدولة الممارسة الموزعة على وفق نظام التصرف الحركي في تعلم الأداء الفني

### والاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

أ.د. سرمد أحمد موسى

\* مصطفى صباح جمعة

تاريخ القبول: 2022/06/24

تاريخ الاستلام: 2022/04/21

#### المستخلص

تهدف الدراسة الى:

- إعداد منهج تعليمي باستخدام الأسلوب الموزع وفق نظام التصرف الحركي في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
- التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام الأسلوب الموزع وفق نظام التصرف الحركي في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
- الكشف عن أثر استخدام الأسلوب الموزع وفق نظام التصرف الحركي في الاحتفاظ بمستوى الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
- واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكون مجتمع البحث من لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي للناشئين بأعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم (50) لاعباً، أما عينة البحث فقد تكونت من (24) لاعباً يمثلون نسبة (48%) من مجتمع الأصل تم تقسيمهم عشوائياً بطريقة القرعة الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (12) لاعباً لكل مجموعة، استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبليّة والبعدية المحكمة الضبط، وتم معالجة البيانات التي تم التوصل إليها من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بالاعتماد على الوسائل الاحصائية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة، معادلة نسبة التطور).
- وتوصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات اهمها:
- تطور مستوى الأداء الفني في تعلم مهارة (التهديف) لناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة (جدولة الممارسة الموزعة على وفق نظام التصرف الحركي) في الاختبارات البعدية.
- فاعلية البرنامج التعليمي للمجموعتين التجريبيتين من حيث التنظيم والترتيب وتوزيع عدد التمارين في الوحدة التعليمية الواحدة وعدد التكرارات وفترات الراحة لكل تمرين واستخدام الوسائل التعزيزية المساعدة مما جعل البرنامج أكثر فاعلية وإثارة فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية.
- حققت مجموعتي البحث التجريبيتين احتفاظ جيد في اختبارات الاحتفاظ في المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم (الدرجة - المناولة - الإخماد - التهديف) مما يدل على الأثر الإيجابي في المزوجة بين جدولة الممارسة الموزعة ونظام التصرف الحركي.

**كلمات مفتاحية:** جدولة الممارسة، التصرف الحركي، الاحتفاظ، مهارات كرة القدم.

\* كلية التربية الرياضية، جامعة تكريت، العراق.

<https://doi.org/10.55384/2790-4237.1051>

2790-4237/© 2022 Golden STEPS Ltd. This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## **The effect of scheduling distributed practice according to the kinetic behavior system in learning artistic performance and retain some basic football skills**

\* **Mustafa Sabah Jumaah**, *University of Tikrit, Iraq*

**Prof. Dr. Sarmad Ahmed Mousa**, *University of Tikrit, Iraq*

### **Abstract**

- Preparing an educational curriculum using the distributed method according to the kinetic behavior system in learning the technical performance of some basic skills for young footballers.
- Recognizing the impact of the educational curriculum using the distributed method according to the kinetic behavior system in learning the technical performance of some basic skills for junior footballers.
- Detecting the effect of using the distributed method according to the kinetic behavior system in maintaining the level of technical performance of some basic skills of football juniors.

The researchers used the experimental method, and the research community consisted of the players of Salah El-Din Sports Club for juniors aged (14-16) years, and their number was (50) players, and the research sample consisted of (24) players representing (48%) of the community. Originally, they were divided randomly by lottery into two experimental groups of (12) players for each group. Statistics (SPSS) based on statistical means: (percentage, arithmetic mean, standard deviation, skew coefficient, t-test for linked and independent samples, evolution ratio equation).

The researchers reached a number of conclusions, the most important of which are:

The development of the level of technical performance in learning the skill (scoring) for junior footballers for the second experimental group used (scheduling the practice distributed according to the kinetic behavior system) in the post tests.

- The effectiveness of the educational program for the two experimental groups in terms of organization, arrangement, distribution of the number of exercises in one educational unit, the number of repetitions and rest periods for each exercise, and the use of reinforcement aids, which made the program more effective and exciting as well as fun and suspense and increased motivation.

- The two experimental research groups achieved a good retention in the retention tests in the basic skills of football juniors (dribbling - handling - putting down - scoring), which indicates the positive effect in the pairing between the distributed practice scheduling and the kinetic behavior system.

**Keywords:** Practice scheduling, Motor behavior, Retention, Football skills.

**- التعريف بالبحث:****1 – 1 المقدمة وأهمية البحث:**

تسعى جميع دول العالم بالتسابق والتطور في المجال الرياضي والأخذ بكل ما هو جديد ومفيد في علوم التربية الرياضية والخروج بأساليب تعليمية – تدريبية حديثة ، وحظيت لعبة كرة القدم باهتمام متزايد من قبل المعنيين والباحثين واحتلت مكاناً مهماً ومحبيها في نفوس شعوب العالم لأنها من الألعاب الشعبية المشوقة والأكثر جماهيرية من بين الألعاب الأخرى ، وهو ما دفع الكثير من أصحاب الاختصاص والخبرة في مجال كرة القدم أن يبحثوا لإيجاد أفضل الأساليب التعليمية التي تعمل على تطوير الامكانيات البدنية والمهارية ومنذ الصغر ، وتعد فئة الناشئين من الفئات العمرية المهمة ومرحلة انتقالية بين فئتي الأشبال والشباب.

وتعد استخدام جدولة التمرينات من الأمور ذات الأهمية في العملية التعليمية ، إذ نالت اهتمام المعنيين وذلك لإسهامها الفعال في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها ، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها من خلال التدرج واتباع التنظيم في أساليب جدولة الممارسة بصيغ وأساليب مختلفة والتوزيعات في النسب بين الراحة والممارسة ومن هذه الأساليب أسلوب جدولة الممارسة الموزعة كإحدى الأساليب في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ضمن الوحدات التعليمية قيد الدراسة ، ويذكر ( ميسر مصطفى ، 1998 ) " إن من أولى اهتمامات المدرسين هو تعليم مهارات الألعاب الرياضية وإتقانها وتطويرها ضمن وحدات تعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الموسم والتركيز على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكرارها "(1).

لذا يسعى الباحثون والمهتمون في هذا المجال إلى البحث عن أفضل الأساليب التعليمية الحديثة في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية المختلفة للألعاب الرياضية وعلى وجه الخصوص المهارات الأساسية بكرة القدم.

وفي هذا السياق يذكر ( جاسم الرومي ، 1998 ) " إن الوحدة التعليمية التي تحتوي على أعداد من التمرينات لا بد أن يتم وضع برنامج عملي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرائق تنفيذها وتكراراتها وأوقات العمل والراحة فيها ، لكي يمارسها الطلبة بدافعية ونشاط أكثر مما هو عليه ، وأن لا يتم استخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل والضجر في نفوس الطلبة ، إذ إن الأسلوب العلمي الحديث والذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية "(2).

ولعل أبرز ما يطمح إليه القائمون على تطوير الأساليب التعليمية الحديثة هو الابتعاد عن أسلوب التلقين والأساليب التقليدية من خلال البحث عن أساليب وطرق في الدراسات والبحوث ومنها نظام المعلومات بأنواعه بهدف إفساح المجال أمام المتعلم ليكون شريكاً في العملية التعليمية وأكثر تفاعلاً في مجال تخصصه.

ونتيجة لذلك ظهرت أساليب متنوعة في التعلم والتدريب منها جدولة الممارسة وأنظمة المعلومات التي تشمل نظام نظام التصرف الحركي.

(1) ميسر مصطفى الحميري ؛ تأثير برنامج تهيدي – تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها : ( رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ) ص 33.

(2) جاسم محمد نايف الرومي ؛ أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصة الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض : ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1999 ) ص 16 - 17.

فنظام التصرف الحركي " هو توقع مسبق لصورة المهارة التي وضعت كهدف لتأديتها فهي توقع مسبق للمهارة ، إذ يتصور الفرد عند أدائه الواجب ( المهارة ) وفق الصورة الذهنية التي يحملها لتلك المهارة ليطبقها عملياً بالأداء "(3).

إن تعلم أداء المهارة الحركية في هذا النظام يتم من خلال رسم التصور الحركي في الدماغ أي رسم تكتيك المهارة وضبط الحركة مع الهدف المطلوب والتكرار في الأداء حتى يتطابق الأداء الحركي مع الهدف المرسوم بالدماغ.

مما تقدم فإن الدراسة الحالية تبرز من خلال استخدام برنامج تعليمي يعتمد بالأساس ولأول مرة على التداخل بين جدولة الممارسة الموزعة ونظام المعلومات والتصرف الحركي ، وفي ضوء ذلك تكمن أهمية الدراسة الحالية في :

- تحديد مدى الفائدة التي يحققها المنهاج التعليمي باستخدام جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
- كيفية التنوع بعملية ترتيب وتنظيم المهارات وتسلسلها وطريقة توزيع الراحة والممارسة وتكراراتها للتمرين الواحد وللتمارين كافة في الوحدة التعليمية للحصول على تعلم واحتفاظ أفضل.

## 2-1 مشكلة البحث :

على الرغم مما توصلت إليه الدراسات والبحوث في بعض النتائج الإيجابية في أساليب التعلم ، إلا إن العملية التعليمية في مجال تعلم المهارات الحركية ومنها المهارات الأساسية في كرة القدم لناشئين ظلت تعاني من العديد من المعوقات ومنها افتقار بعض القائمين على العملية التعليمية لاستخدامهم أساليب لم تحقق المستوى المطلوب في التعلم واعتمادها بالأساس على المدرس وتجاهله دور المتعلمين.

ومن خلال متابعة الباحثان لبعض فرق الناشئين في محافظة صلاح الدين لاحظوا هناك قصور في الأداء المهاري والبدني مما دفع الباحثان إلى الاطلاع على أدبيات التعلم والتدريب واستشارة المختصين في مجال التعلم الحركي واختيار استراتيجية جديدة في التعلم ، وعلى حد علم الباحثان تعد هذه أول محاولة في هذا المجال للتجريب والتي تعتمد على المزوجة بين جدولة الممارسة الموزعة ونظام المعلومات ( التصرف الحركي ) ، ومن هنا تحدد مشكلة البحث بالتساؤل الآتي :

- هل إن استخدام جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي يعد مؤثراً في تعلم الأداء الفني والاحتفاظ لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ؟

## 3-1 أهداف البحث :

- إعداد منهج تعليمي باستخدام الأسلوب الموزع وفق نظام التصرف الحركي في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
- التعرف على تأثير المنهاج التعليمي باستخدام الأسلوب الموزع وفق نظام التصرف الحركي في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
- الكشف عن أثر استخدام الأسلوب الموزع وفق نظام التصرف الحركي في الاحتفاظ بمستوى الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

(3) وجيه محجوب ، أحمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي : ( الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2002 ) ص46.

## 1 – 4 فروض البحث :

- من أجل تحقيق اهداف البحث فقد افترض الباحثان ما يلي :
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث التجريبيين (جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) في تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.
  - وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبيين في تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
  - عدم وجود فروق معنوية في نتائج اختبارات الاحتفاظ لمجموعي البحث التجريبيين في تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

## 1 – 5 مجالات البحث

- المجال البشري : ناشئي نادي صلاح الدين الرياضي بكرة القدم / مدينة تكريت.
- المجال الزمني : للفترة من 2021/1/15 ولغاية 2021/8/10 .
- المجال المكاني : ملعب نادي صلاح الدين الرياضي / مدينة تكريت.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

### 2 – 1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

### 2 – 2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي للناشئين بأعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم (50) لاعباً، اما عينة البحث فقد تكونت من (24) لاعباً يمثلون نسبة (48%) من مجتمع الأصل تم تقسيمهم عشوائياً بطريقة القرعة الى مجموعتين تجريبيين بواقع (12) لاعباً لكل مجموعة، وقد تم اختيار (6) لاعبين من مجتمع الأصل لأجراء التجارب الاستطلاعية عليهم والجدول (1) يبين ذلك.

### الجدول (1) مجتمع البحث وحجم العينة

العدد الكلي	التجارب الاستطلاعية	حجم العينة	المجموعات	مجتمع البحث
30	6	12	التجريبية الأولى	50
		12	التجريبية الثانية	

### 2 – 3 تحديد متغيرات البحث :

وتمثلت متغيرات البحث بالاتي :

### 2 – 3 – 1 المتغيرات المستقلة في الدراسة :

- المتغير المستقل ( التجريبي ) : جدولة الممارسة الموزعة على وفق نظام التصرف الحركي.

## 2 - 3 - 2 المتغير التابع :

تعلم الأداء الفني والاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .

## 2 - 4 تحديد التمارين المهارية قيد الدراسة :

بعد تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم من قبل السادة الخبراء والمختصين تم ترشيح مجموعة من التمارين المهارية قيد الدراسة والبالغ عددها (40) تمريناً وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ، وتم الاتفاق على تحديد (24) تمريناً مهارياً والمعتمدة في الدراسة الحالية .

## 2 - 5 البرنامج التعليمي :

بعد عرض مقترح البرنامج التعليمي على السادة الخبراء والمختصين ومقابلتهم ، حول بعض التعديلات المقترحة ، تم الاتفاق على الصيغة النهائية للبرنامج التعليمي وإمكانية تطبيقه على مجموعتي البحث والمتضمنة ( اثر جدولة الممارسة الموزعة على وفق نظام التصرف الحركي في تعلم الأداء الفني والاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم) ، انموذج عن بعض الوحدات التعليمية في البرنامج بصيغته النهائية والتي تم تطبيقها .

اعتمد تنفيذ البرنامج التعليمي على الفقرات الاتية :

## 2 - 5 - 1 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي :

- مدة البرنامج التعليمي (16) وحدة تعليمية لكل مجموعة تجريبية
- استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (8) أسابيع بواقع (2) وحدة تعليمية بالأسبوع ولكل مجموعة تجريبية
- تم توزيع التمارين المهارية على الوحدات التعليمية للمجموعتين بواقع (6) تمارين لكل وحدة تعليمية وتم تكرار كل تمرين (4) مرات خلال الوحدات التعليمية الواحدة .
- تم تسلسل التمارين في انموذج الوحدات التعليمية حسب ترتيبها في تعلم الأداء الفني للمهارات الأربعة (الدرجة - المناولة - الاخمد - التهديد) .

## 2 - 5 - 2 اقسام ومحتوى الوحدات التعليمية:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة تم اعداد اقسام ومحتوى الوحدات التعليمية وعرضها على السادة الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ، لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامج التعليمي وتعديل ما يرونه مناسباً على ضوء نتائج التجارب الاستطلاعية التي حددت للباحثين الزمن المتحقق في الوحدة التعليمية وخاصة القسم التطبيقي من حيث الزمن والتكرار والراحة بين التمرين ومجموع الراحة بين التمارين .

## 2 - 6 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة :

### 2 - 6 - 1 الأجهزة :

- كامرة فيديو نوع (Nikon) عدد (2) .
- حاسوب (lap top) نوع (DELL) عدد (1) .

## 2 – 6 – 2 لأدوات

- كرات قدم عدد (30) .
- شواخص عدد (120) .
- اهداف صغير قياس (1.5 م × 1 م ) عدد (12) .
- ميزان طبي نوع (Nova) عدد (1) .
- ساعة توقيت عدد (4) .
- أقراص مدمجة (DVD-CD) .
- شريط قياس .
- صافرة .

## 2 – 6 – 3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- استمارات الاستبيان
- استمارات تقييم الأداء
- الاختبارات والقياس

## 2 – 7 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (6) لاعبين الساعة (الخامسة) عصرأ في يوم الاحد الموافق 2021/5/9، وعلى ملعب نادي صلاح الدين الرياضي وذلك لتطبيق البرنامج التعليمي المتمثل بالمجموعة التجريبية الثانية جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي لغرض التعرف على :

- قدرة افراد العينة على تطبيق البرنامج .
- تحديد زمن أداء التمرين لكل لاعب .
- تحديد زمن الراحة البينية بن كل تكرار وبين كل تمرين .

## 2 – 8 الإجراءات الميدانية:

## 2 – 8 – 1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث في الساعة (الخامسة) عصرأ من يومي الجمعة و السبت 2021/5/15-14، وعلى ملعب نادي صلاح الدين الرياضي بكرة القدم ، وبمساعدة فريق العمل

المساعد ومدرب الفريق ، اذ أجريت الاختبارات القبلية على بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ( الدرجة – المناولة – الاخاماد – التهديف ).

### 2 – 8 – 2 التجربة الرئيسية:

بدأ تنفيذ التجربة الرئيسية للبرنامج التعليمي يوم الاثنين 2021/5/17، والمتضمن (16) وحدة تعليمية لكل مجموعة تجريبية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة تجريبية ، قام بتنفيذ البرنامج التعليمي للمجموعتين التجريبيتين مدرب نادي صلاح الدين الرياضي بكرة القدم (\*).

### 2 – 8 – 3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الساعة ( الخامسة ) يومي الثلاثاء والاربعاء 20-2021/7/21 وبنفس الإجراءات العلمية للاختبارات القبلية ، وتم تصوير الاختبارات عن طريق التصوير الفيديوي باستخدام كامرة نوع (Nikon) وعرضها على السادة المقومين وفق استمارة خاصة لتقييم الاداء الفني للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة.

### 2 – 8 – 4 اختبارات الاحتفاظ

تم اجراء اختبارات الاحتفاظ لمجموعتي البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي و الاختبارات البعدية بعد (9) أيام يومي السبت 2021/7/31 و 2021/8/1 ، وبنفس الإجراءات العلمية للاختبارات القبلية والبعدية. وتم تصوير الاختبارات عن طريق التصوير الفيديوي باستخدام كامرة نوع (Nikon) وعرضها على السادة المقومين وفق استمارة خاصة لتقييم الاداء الفني للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة الملحق.

### 2 – 9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي تم التوصل إليها وعن طريق المعادلات الآتية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة.
- معادلة نسبة التطور.

### 3 - عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض نتائج الأداء المهاري بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث التجريبتين ونسبة التطور :

(\* ) منهل عباس كريم : مدرب نادي صلاح الدين الرياضي بكرة القدم.

### 3 – 1 – 1 عرض نتائج الأداء المهاري بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) :

الجدول ( 2 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( ت ) المحتسبة ومستوى الدلالة الإحصائية للأداء المهاري بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء بعض مهارات كرة القدم لمجموعة البحث التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي )

نسبة التطور	مستوى الدلالة ( sig )	قيمة (ت)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات البدنية	ت
			ع	س	ع	س		
%39,019	0,000	28,336	1,930	65,500	1,886	47.116	الدرجة	1
%41,466	0,000	26,007	1,898	67,833	1,780	47,950	المناوله	2
%40,735	0,000	27,165	1,267	63,166	1,977	44,883	الإخماد	3
%74,254	0,000	46,671	1,341	78,066	1,846	44,800	التهدف	4

\* معنوي إذا كانت مستوى الدلالة ( sig )  $\geq ( 0,05 )$ .

يتبين من الجدول ( 2 ) إن الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار القبلي قد بلغ ( 47.116 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.886 ) ، في حين إن الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاختبار البعدي قد بلغ ( 65.500 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.930 ) ، علماً إن قيمة مستوى الدلالة ( sig ) ( 0.000 ) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وكانت نسبة التطور ( 28.067 % ) للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ).

إن الوسط الحسابي لمهارة المناولة في الاختبار القبلي قد بلغ ( 47.950 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.780 ) ، في حين إن الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاختبار البعدي قد بلغ ( 67.833 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.898 ) ، علماً إن قيمة مستوى الدلالة ( sig ) ( 0.000 ) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وكانت نسبة التطور ( 29.312 % ) للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ).

ويتبين أيضاً إن الوسط الحسابي لمهارة الإخماد في الاختبار القبلي قد بلغ ( 44.883 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.977 ) ، في حين إن الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاختبار البعدي قد بلغ ( 63.166 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.267 ) ، علماً إن قيمة مستوى الدلالة ( sig ) ( 0.000 ) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وكانت نسبة التطور ( 28.944 % ) للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ).

إن الوسط الحسابي لمهارة التهدف في الاختبار القبلي قد بلغ ( 44.800 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.846 ) ، في حين إن الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاختبار البعدي قد بلغ ( 78.066 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.341 ) ، علماً إن قيمة مستوى الدلالة ( sig ) ( 0.000 ) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وكانت نسبة التطور ( 74.254 % ) للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ).

42.613% ) للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) ، والشكل ( 4 ) يوضح ذلك .

3 - 1 - 2 عرض نتائج الأداء المهاري بكرة القدم للاختبارين البعدي والاحتفاظ لمجموعة البحث التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) :

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة الاحصائية بين الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ للمجموعة التجريبية الثانية (جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي) في تقييم أداء المهارات (الدرجة - المناولة - الإخماد - التهديف) بكرة القدم

نسبة التطور	مستوى الدلالة (sig)	قيمة (ت)	اختبار الاحتفاظ		الاختبار البعدي		المتغيرات البدنية	ت
			ع	س	ع	س		
11.83-	0.000	9.940	1.422	57.750	1.930	65.500	الدرجة	1
11.67-	0.000	27.529	1.443	59.916	1.898	67.833	المناولة	2
13.06-	0.000	10.451	20.20	54.916	1.267	63.166	الإخماد	3
11.72-	0.000	9.654	2.906	68.916	1.341	78.066	التهديف	4

\* معنوي إذا كانت مستوى الدلالة ( sig )  $\geq ( 0,05 )$  .

يتبين من الجدول ( 3 ) إن الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) قد بلغ ( 65.500 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.930 ) ، في حين إن الوسط الحسابي لنفس المهارة في اختبار الاحتفاظ لنفس المجموعة قد بلغ ( 57.750 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.422 ) ، علماً إن قيمة مستوى الدلالة ( sig ) ( 0.000 ) ، مما يدل على إن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) .

إن الوسط الحسابي لمهارة المناولة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) قد بلغ ( 67.833 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.898 ) ، في حين إن الوسط الحسابي لنفس المهارة في اختبار الاحتفاظ لنفس المجموعة قد بلغ ( 59.916 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.443 ) ، علماً إن قيمة مستوى الدلالة ( sig ) ( 0.000 ) ، مما يدل على إن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) .

إن الوسط الحسابي لمهارة الإخماد في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) قد بلغ ( 63.166 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.267 ) ، في حين إن الوسط الحسابي لنفس المهارة في اختبار الاحتفاظ لنفس المجموعة قد بلغ ( 54.916 ) وبانحراف معياري قيمته ( 2.020 ) ، علماً إن قيمة مستوى الدلالة ( sig ) ( 0.000 ) ، مما يدل على إن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) .

إن الوسط الحسابي لمهارة التهديف في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ) قد بلغ ( 78.066 ) وبانحراف معياري قيمته ( 1.341 ) ، في

حين إن الوسط الحسابي لنفس المهارة في اختبار الاحتفاظ لنفس المجموعة قد بلغ ( 68.916 ) وبانحراف معياري قيمته ( 2.609 ) ، علماً إن قيمة مستوى الدلالة ( sig ) ( 0.000 ) ، مما يدل على إن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبار البعدي والاحتفاظ ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي ).

### 3 – 2 مناقشة النتائج :

### 3 – 2 – 1 مناقشة نتائج الأداء المهاري بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين ونسبة التطور:

تبين لنا من الجدول ( 2 ) إن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية ، إذ تبين إن نسبة التطور في الأداء المهاري لكرة القدم واضحاً وملموساً لكل المهارات ( الدرجة والمناولة والإخماد والتهديف) التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع وفق نظام التصرف الحركي ، ويعزو الباحث ذلك إلى فعالية الأنظمة المتبعة وسلامة البرنامج التعليمي المستخدم من حيث الترتيب والتنظيم في عدد الوحدات التعليمية المكونة له وعدد الوحدات التعليمية لكل مهارة حركية ، وكذلك توزيع تلك الوحدات خلال الأسابيع والفترة الزمنية الكلية للبرنامج خلال فترة تطبيقه إضافة إلى المحتوى الوحدة التعليمية الواحدة وما تتضمنها من تمارين تخدم المهارات الحركية بكرة القدم قيد الدراسة وكيفية تطبيق تلك التمارين وعددها وفترات الراحة التي تعقب كل تمرين ، إذ إن النجاح في تطوير المهارات الحركية يعتمد على الكثير من التمارين وملائمتها مع طبيعة المهارة المستهدفة والاستفادة من الزمن المخصص للممارسة ساهم بشكل ملحوظ في تحقيق تلك النتائج وإحداث الفرق بين الاختبارات القبالية والبعدية ، إذ يؤكد ( وجيه محجوب ، 2001 ) إن " التوصل للهدف المطلوب معناه إن التمرين قد أدى غرضه وكانت كميته أو جرعته كافية " (4).

ويؤكد ( نوفل فاضل ، 2005 ) بأن " التكرار والممارسة يعد وسيلة تعليمية ذات أثر فعال وإيجابي في طول عملية التعلم وتطوير المهارات الحركية " (5).

ففي نظام التصرف الحركي يعتمد على معرفة المنهاج الحركي وفق الصورة الذهنية التي يحملها اللاعب لتلك المهارة وإن الشعور بالحركة ينصب على الهدف منها وهذا يعطي للمتعلم درجة من التوقع الذاتي للحركات ، وإن دقة وثبات مسار الحركة المراد تأديتها يعتمد على حجم التوجيه الوارد من الجهاز العصبي المركزي حتى يستطيع التحكم بالمهارة المطلوبة ، و يؤكد ( عبد الله حسين وآخرون ، 2018 ) " التصرف الحركي الجيد هو أن يمتلك اللاعب التصور الكامل عن الحركة وتوقع مسبق للأداء والذي من خلاله يستطيع اللاعب رسم الخطة والهدف المراد إنجازه " (6).

ومن أجل أن يكون هناك تصور كامل عن المهارات الحركية المطلوبة لابد أن يتبع المدرب الخطوات الأساسية للتعلم والتدريب على الأداء الصحيح والتركيز على الحالات التكرارية بشكل متواصل لحين ترسيخ وثبات الأداء في الذاكرة ، وقام الباحث بإعداد ( كراس خاص ) للتمرين المهاري قيد الدراسة ( الدرجة – المناولة – الإخماد – التهديف ) ، يتضمن هذا الكراس على معلومات دقيقة عن وصف طريقة الأداء والانتقال من خطوة إلى أخرى وبشكل متسلسل تبعاً لقدراتهم وقابلياتهم الذاتية ، مما يسهل عليهم التعرف على أداء المهارة ومعرفة نقاط القوة بعد أن يقوم المدرب بعرض تفصيلي لكل صورة من صور الأداء الفني للمهارة الموجودة في ( كراس التمارين ) ثم إعطاء فترة راحة أكثر خلال فترة

(4) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1: (عمان، دار وائل للطباعة للنشر، 2001) ص182.  
(5) نوفل فاضل رشيد ؛ تأثير استخدام أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم: (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل – كلية لتربية الرياضية ، 2005 ) ص159.  
(6) عبد الله حسين اللامي واخرون؛ تقنيات التعلم الحركي ؛ (بغداد ، المطبعة المركزية ، 2018) ص42.

الانتقال بين تمرين وآخر في القسم التطبيقي من البرنامج التعليمي لإفساح المجال للمتعلمين بأخذ فسحة من الوقت لمشاهدة (كراس التمارين) لبناء التصور الذهني لكل تمرين وكيفية أداءه.

### 3 - 2 - 2 مناقشة نتائج الأداء المهاري للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين :

تبين لنا من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموع التجريبيتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت (جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التوافق الحركي البسيط) في اختبارات (الدرجة، المناولة، الإخماد)، أما في اختبار (التهديف) فكانت لصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت (جدولة الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي).

ويؤكد (فرات جبار، 2015) " يتم استخدام النظام في تخزين المعلومات للأداء الحركي من جراء التكرار للأداء عن طريق العرض والشرح والتوضيح وتصحيح الأخطاء من خلال التكرار والحفظ والممارسة" (7)، كما أن طول فترات الراحة المقننة وفق جدولة الممارسة الموزعة مكنت المتعلمين من الاستفادة منها في التهيئة البدنية والذهنية وتقبلهم في ممارسة أداء المهارات بشكل جيد، إذ أن " التمرين الموزع يتميز بوجود فترات راحة بين تكرار وآخر يساعد المتعلمين على التركيز والانتباه والحصول على أنماط تعليمية من التغذية الراجعة عند أدائهم" (8)، كما " أن فترات الراحة الموجودة في التمرين الموزع تبعد الملل والتعب والنسيان عن المتعلم وتثبت ما تعلمه" (9).

ويذكر (ريان بهاء الدين، 2009) بأن " التدريب المنظم المستخدم فيه أسلوب جدولة الممارسة من حيث عدد التكرارات وزمن الأداء ووقت الراحة وتنوع التمارين وطريقة تسلسلها جعل التمارين أكثر فاعلية وإثارة، فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية" (10).

إضافة إلى ذلك أن مهارات كرة القدم ومنها مهارات (الدرجة، المناولة، الإخماد) تتسم بصعوبة الأداء وتتطلب عمل مجاميع عضلية كثيرة للمشاركة، وبدوره يحتاج إلى فترات راحة مناسبة لاستعادة الاستشفاء، ويذكر (يعرب خيون، 2010) " كلما كان الأداء يتطلب مجاميع عضلية كثيرة فإن ذلك يستهلك طاقة عالية ويحتاج قوة عضلية كبيرة، وبذلك يستحسن إعطاء فترة راحة كافية لغرض الاستشفاء" (11).

وتعد صعوبة التمارين الخاصة قيد الدراسة مستمدة من صعوبة المهارات المفتوحة ذات المحيط الغير متوقع، لذا تم تطبيق البرنامج التعليمي وفق التدرج بالصعوبة مع إعطاء فترات راحة تتناسب وحجم الأداء مع التأكيد على شرح وعرض المهارات من قبل المدرب وعرضها من خلال شاشة العرض المعدة لهذا الغرض، مما أثر إيجابياً في بناء التصور الحركي وتطور الأداء الفني، ويذكر (خليل حميد محمود، 2005) أن " التمارين الرياضية المبرمجة لها أثر كبير في زيادة مقدار التعلم" (12).

كما يؤكد (ظافر هاشم، 2002) إلى أن " التفاعل بين مجموعة من الأساليب سوياً فأننا سوف نحصل على معاني مختلفة لهذه المتغيرات وتشكل عندنا مهارات تدريبية جديدة، ربما تصل إلى نماذج معنوية

(7) فرات جبار سعد الله؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1: (عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2015) ص140.

(8) نوفل فاضل رشيد؛ مصدر سبق ذكره، 2005، ص130.

(9) عبد الرحمن محمد العيسوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط4: (عمان، دار أسامة للنشر، 2003) ص36.

(10) ريان بهاء الدين حسن؛ تأثير أسلوب التدريب المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية المتسلسلة في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة صلاح الدين، أربيل، كلية التربية الرياضية، 2009) ص126.

(11) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2: (بغداد، جامعة بغداد، 2010) ص110.

(12) خليل حميد محمد؛ تأثير الأسلوب الثابت والمتغير في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005) ص94.

لتسريع عملية التعلم واستثمار الوقت والجهد ، ونحصل على مقياس معياري جديد للتطور من خلال استخدام مجموعة مختارة من الأساليب تتلائم مع متطلبات بيئة التعلم<sup>(13)</sup>.

ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت ( جدول الممارسة الموزعة وفق نظام التصرف الحركي) في مهارة التهديف هو انعكاس لصورة مهارة التهديف التي وضعت كهدف لتأديتها ، ويتصرف المتعلم من خلال التركيز لتجميع كافة العمليات الذهنية بنقطة واحدة لتأدية الواجب المهاري المراد تحقيقه ، ويذكر ( وجيه محجوب ، أحمد بدري ، 2002 ) " عند تركيز المتعلم لتحقيق مهارة حركية صعبة يركز لاعب القدم مثلاً على نقطة معينة بعد تصوره لضربة الهدف ، بحيث يحقق هذا التركيز الهدف المرسوم بالدماغ ، إذ يكون انتباهه على الهدف كله وتركيزه على نقطة معينة ويضرب الكرة باتجاه هذه النقطة بالذات "<sup>(14)</sup>.

ويرى الباحثان أن دقة وثبات مسار الحركة المراد تأديتها في نظام التصرف الحركي يعتمد على حجم التوجيه الوارد من الجهاز العصبي المركزي حتى يستطيع التحكم بها بمهارة التهديف ، إضافة إلى أن مهارة التهديف تحتاج إلى توافق عصبي عضلي فضلاً عن التوقيت المناسب بين كل من السرعة ودقة التهديف ، حيث يلعب دقة الأداء الدور الأكبر أهمية في مهارات كرة القدم ومنها مهارة التهديف ، إضافة إلى أن التصرف الحركي يتطلب تطابق الخطة مع النتيجة وهذا يعني ضبط المهارة من خلال الدقة والرشاقة في الأداء ، وأن يكون التوافق عالياً بين الهدف المرسوم في الذاكرة والنتيجة المطلوبة.

ويذكر ( مازن عبد الهادي ، مازن هادي ، 2015 ) كلما كان الأداء يحتاج إلى توافق عصبي عضلي كلما كانت الحاجة كبيرة إلى أوقات الراحة المناسبة<sup>(15)</sup> ، كما يذكر ( إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي ، 2001 ) " من العوامل المؤثرة في عملية التهديف هي دقة التهديف وقوته وتوقيته والزوايا التي تصوب إليها الكرة وارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى الهدف ، وبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس "<sup>(16)</sup>.

ويذكر ( قاسم لزام ، 2010 ) " التهديف من أكثر مهارات كرة القدم التي يجب أن تولي اهتماماً كبيراً لأنها تعد أكثر تعقيداً من المهارات الأخرى "<sup>(17)</sup> ، وكذلك " تعد من أهم المهارات التي عن طريقها تحسم نتائج المباريات وكل شيء يفعله اللاعبون داخل الملعب يصب في اتجاه خلق فرصة مناسبة للتهديف "<sup>(18)</sup>.

ويتفق الباحث مع ما ذكره ( عبد الله محمد ، 2018 ) " أن مهارة التهديف هي من المهارات التي تكتسب أهمية بالغة مما يوجب على المدربين الاهتمام بها وإعطائها حيزاً كبيراً من تدريباتهم ، والتأكيد على أن يكون اللاعب بمستوى جيد وثقة بالنفس عالية أثناء تنفيذ هذه المهارة "<sup>(19)</sup>.

مما سبق يرى الباحثان أن تفوق المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات البعدية لمهارات كرة القدم ومنها مهارة التهديف يدل على أن التنظيم والإعداد الجيد لمفردات التمارين الخاصة بالتهديف ، واستخدام كراس التمارين لبناء تصور حركي مسبق لخزن الصورة ذهنياً وتنفيذها حركياً مع استثمار

(13) ظافر هاشم اسماعيل ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس : ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ) ص40.

(14) وجيه محجوب ، أحمد بدري ؛ مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص57.

(15) مازن عبد الهادي أحمد ، مازن هادي كزار ؛ قراءات متقدمة في التعلم ، ط1 : ( بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2015 ) ص79.

(16) إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي ؛ كرة القدم للناشئين : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ) ص158.

(17) قاسم لزام صبر ؛ جدول التدريب والأداء الخططي لكرة القدم ، ط1 : ( بغداد ، المكتبة الرياضية ، 2010 ) ص287.

(18) نوفل فاضل رشيد ؛ مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص75.

(19) عبد الله محمد طياوي ؛ التدريب باستخدام تمارين اللعب وأثرها على القدرة اللاهوائية القصوى للاعبين كرة القدم الشباب : ( الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، 2018 ) ص41.

أوقات الراحة الموزعة والتي تتناسب وحجم التكرارات لكل تمرين مما أدى إلى حدوث التطور الفني في أداء مهارة التهديف بكرة القدم.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1 - 4 الاستنتاجات :

- بناء على ما اوضحته المعالجات الاحصائية ومناقشة النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :
- تطور مستوى الأداء الفني في تعلم مهارة ( التهديف ) لناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة ( جدولة الممارسة الموزعة على وفق نظام التصرف الحركي ) في الاختبارات البعدية.
  - فاعلية البرنامج التعليمي للمجموعتين التجريبتين من حيث التنظيم والترتيب وتوزيع عدد التمارين في الوحدة التعليمية الواحدة وعدد التكرارات وفترات الراحة لكل تمرين واستخدام الوسائل التعزيزية المساعدة مما جعل البرنامج أكثر فاعلية وإثارة فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية.
  - حققت مجموعتي البحث التجريبتين احتفاظ جيد في اختبارات الاحتفاظ في المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ( الدرجة - المناولة - الإخماد - التهديف ) مما يدل على الأثر الإيجابي في المزاجية بين جدولة الممارسة الموزعة ونظام التصرف الحركي.

##### 2 - 4 التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصي الآتي :
- الاستفادة من الدراسة الحالية لإجراء دراسات مشابهة في تطوير المهارات الحركية للفعاليات الرياضية المختلفة.
  - العمل على استخدام أنظمة المعلومات الأخرى ومزاجتها مع جدولة الممارسة الموزعة للتعرف على مدى تأثيرها في تطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين.
  - تعميم نظام المعلومات بأقسامها الأربعة في إجراء البحوث العلمية الحديثة لما لها من أثر إيجابي في تطوير المهارات الحركية.

##### المصادر :

1. إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي ؛ كرة القدم للناشئين : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ) .
2. جاسم محمد نايف الرومي ؛ أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصة الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض : ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1999 ) .
3. خليل حميد محمد ؛ تأثير الأسلوب الثابت والمتغير في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم : ( رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005 ) .
4. ريان بهاء الدين حسن ؛ تأثير أسلوب التدريب المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية المتسلسلة في التعلم والاحتفاظ لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة : ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة صلاح الدين ، أربيل ، كلية التربية الرياضية ، 2009 ) .

5. ظافر هاشم اسماعيل ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس : ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ).
6. عبد الرحمن محمد العيسوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسة ، ط4 : ( عمان ، دار أسامة للنشر ، 2003 ).
7. عبد الله حسين اللامي وآخرون؛ تقنيات التعلم الحركي ؛ (بغداد ، المطبعة المركزية ، 2018).
8. عبد الله محمد طياوي ؛ التدريب باستخدام تمارين اللعب وأثرها على القدرة اللا هوائية القصوى للاعبين كرة القدم الشباب : ( الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، 2018 ).
9. فرات جبار سعد الله ؛ اساسيات في التعلم الحركي، ط1 : ( عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، 2015).
10. قاسم لزام صبر ؛ جدولة التدريب والأداء الخططي لكرة القدم ، ط1 : ( بغداد ، المكتبة الرياضية ، 2010 ).
11. مازن عبد الهادي أحمد ، مازن هادي كزار ؛ قراءات متقدمة في التعلم ، ط1 : ( بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2015 ).
12. ميسر مصطفى الحميري ؛ تأثير برنامج تمهيدي – تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها : ( رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ).
13. نوفل فاضل رشيد ؛ تأثير استخدام أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل – كلية لتربية الرياضية ، 2005 ).
14. وجيه محجوب ، أحمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي : ( الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2002 ).
15. وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1 : ( عمان ، دار وائل للطباعة للنشر، 2001).
16. يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 : ( بغداد ، جامعة بغداد ، 2010 ).