

تأثر استخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع وفقاً للأسلوب التدريبي في تعلم الخطط الهجومية الفردية بخماسي كرة القدم

م.م رامي عماد عبد الستار

وزارة التربية - مديرية تربية الرصافة الأولى

بدياً ومهارياً وذهنياً في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع فئاتهم . وأهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث إن التحسن في المهارات الخطية الهجومية الفردية كان بالدرجة الأولى لصالح المجموعة الثانية (التمرين الموزع) و بالدرجة الثانية لصالح المجموعة الأولى (التمرين المكثف) وأهم التوصيات هي ضرورة التداخل بين أساليب جدول التمرين والأساليب التدريسية ضمن دروس التربية الرياضية المختلفة والاهتمام بتطبيق أسلوب جدول التمرين في تعليم المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية الأخرى.

Abstract

The problem with the search performance tactical and weak individual offensive plans, which still need a lot of work and development, because it is

المخلص

تمثلت مشكلة البحث بالأداء الخطي وضعف الخطط الهجومية الفردية والتي مازالت تحتاج إلى الكثير من العمل والتطوير، لأنها تتصف بالبطء والتقليدية مما يؤدي إلى فقدان المتعة وعدم ظهور خطط واضحة وذلك لقلة استخدام أساليب جديدة وغير تقليدية يتم خلالها التأكيد على تدريب وتعليم وتنفيذ الخطط الهجومية بالسرعة والدقة المطلوبة لتحقيق الواجبات الخطية الهجومية بكرة القدم. أما أهمية البحث تكمن في استخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع بالأسلوب التدريبي ، ويعد التمرين ذا أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين characterized by slow and traditional leading to a loss of pleasure and does not appear clear plans and that the lack of the use of new methods and unconventional through which

the emphasis on training and education and implementation of the offensive plans the speed and accuracy required to achieve tactical duties of offensive football. **The importance of the research** lies in the use of intensive exercise and workout style distributor training, and exercise is of great importance in the preparation of learners and Skills physically and mentally in various sports and commensurate with their categories **The most important findings** of the researcher that

the improvement in the tactical skills of offensive individual was primarily for the benefit of the placebo group (Exercise distributor) and second place in favor of the first group (intensive exercise) and the most important recommendations is the need for the overlap between scheduling exercise and methods of teaching methods within the various sports education and attention to lessons applying the method to schedule exercise in the teaching of basic skills and other sports activities..

منها الأساليب المباشرة، حيث يقوم فيها المعلم باختيار الأنشطة والواجبات التي يتم تعليمها، ويكون فيها المعلم هو صانع القرار الأول فيه يتم نقل مركز ثقل عملية تحمل المسؤولية واتخاذ القرار تدريجياً من المعلم إلى التلميذ، حيث يعطي المعلم الفرصة الكافية للمتعلمين لكي يستغلوا بعض قرارات التدريس واتخاذ القرار ، هذا وأن هنالك أساليب تساعد في عملية التعلم ألا هي جدولة التمرين التي تطور أنواع التمرين من خلال زيادة البدائل التعليمية المتنوعة، حيث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :
لقد اكتسبت أساليب التدريس كبيرة أهمية في العالم لما لها من تأثير على قدرات العقل البشري، فبدأت الجهود المنظمة في توظيف الأساليب التدريسية لتصميم مناهج تفي بحاجات المتعلم، لذلك تسعى إلى التلائم بين طبيعة المواقف التعليمية وخصائص وحاجات وقدرات المتعلم، ولأهمية العملية التعليمية قام ذوو الاختصاص بإيجاد أساليب وطرائق تساهم في التقدم والتطور الحاصل في العملية التعليمية

خطط اللعب تحتاج إلى الكثير من العمل والتطوير، لأنها تتصف بالبطء والتقليدية مما يؤدي إلى فقدان المتعة وعدم ظهور خطط واضحة وذلك لقلة استخدام أساليب حديثة في وحداتهم التعليمية والتدريبية اليومية التي يتم من خلالها التأكيد على تدريب وتعليم وتنفيذ الخطط الهجومية بالسرعة والدقة المطلوبة لتحقيق الواجبات الخطئية الهجومية بكرة القدم.

ومن خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة. وسؤال ذوي الاختصاص والخبرة فضلاً إلى الخبرة المتواضعة للباحث كونه يعمل في مجال التعليم تبين له إن هناك قلة في استخدام برامج التعلم الحركي المتمثلة بجدولة التمرين وضعف مزاجية أساليب جدولة التمرين مع أساليب تدريسية، في حين إن التعلم يتطلب تطبيق الأساليب الحديثة التي تؤدي إلى زيادة دوافع المتعلمين نحو التعلم الصحيح، لذا ارتأى الباحث استخدام أساليب تعلم تؤدي إلى إنشاء علاقة بين التعلم الحركي وطرائق وأساليب التدريس ومزاجيتها لإخراج عملية تعليمية هادفة ومنظمة تنمي قدرات الطالب النفسية والبدنية والمهارية والخطئية.

١-٣ هدفاً البحث :

١. التعرف على تأثير استخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع وفقاً للأسلوب

أن المدرس الجيد هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار وبالشكل الذي يكون موقف اللاعب أو المتعلم خلال العملية التدريبية أو التعليمية موقفاً إيجابياً (الديلمي، ٢٠٠٨: ص١١٧). يعتبر التمرين ذا أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنياً ومهارياً وذهنياً في مختلف الألعاب الرياضية بما يتناسب مع فئاتهم، حيث تعددت الآراء حول مفهومه بسبب تعدد أغراضه، فقد عرف بأنه أصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج ، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه لأنه يؤدي إلى تطوير المهارة والتعلم (الريعي وأمين، ٢٠١١: ص٢٧)

ومن هنا جاءت أهمية البحث وذلك لمعرفة مدى تأثير استخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع وفقاً للأسلوب التدريبي في تعلم الخطط الهجومية الفردية بخماسي كرة القدم .

١-٢ مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الأكثر تقبلاً وملائمة من قبل طلبة المدارس ، وذلك لسهولة نقل الكرات والتحرك لإشغال الفراغ في المكان المناسب لغرض خلخلت الدفاع ودقتها بلمسة واحدة بحيث تظهر لعبة كرة القدم أنها لعبة سهلة وممتعة بالأداء الخطئي. ولكن مازالت

وجدولته وكيفية ممارسة مهارة مكتسبة بصورة تامة. (الربيعي وأمين، ٢٠١١:ص٢٦٥)

ويعرف بأنه أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه ويؤدي إلى تطوير المهارة والتعلم ومن دونه لا يوجد تعلم، كما يمكن القول إن التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (المشوحس، ٢٠١٢:ص٢٧٣)

٢-١-٢ المبادئ الأساسية لممارسة التمرين التعليمي : (الزامل، ٢٠١٢:ص١١١)

أ- مقدار التمرين: وهو الإجراء الرئيس لتعلم المهارات الحركية وتطويرها من خلال زيادة عدد محاولاته.

ب- نوعية التمرين: ويعني الكيفية التي سيؤدي فيها التمرين وهدفه ويعتمد على الدافع والإعادة وتجنب الأخطاء وإدراك ظروف بيئة التمرين وحالاته، ولهذه المفاهيم أهداف رئيسة أخرى، وهي التغير الحاصل والواضح في شكل أداء الحركة والبحث للتوصل على مستوى متقدم في الأداء والشدة والتمكن والتحكم في السيطرة على الأداء .

• ٢-١-٣ أهداف التمرين : (الربيعي، ٢٠٠٦:ص١٨٦)

• ثبات شكل الحركة وذلك من خلال مسارها وزمنها ولا يوجد ثبات مغلق للحركة.

التدريبي في تعلم بعض المهارات بخماسي كرة القدم.

٢. التعرف على أي التمارين (المكثف- الموزع) بالأسلوب التدريبي أكثر ملائمة في تعلم الخطط الهجومية الفردية بكرة القدم.

١-٤ فرضا البحث :

١. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبتين ولصالح الاختبارات البعديّة .

٢. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية .

١-٥ مجالات البحث :

أ.المجال البشري : طلاب مرحلة الخامس الاعدادي

ب.المجال الزمني : المدة من ٢٠١٥/١٠/١ ولغاية ٢٠١٥/١٢/٢٩ .

ج.المجال المكاني : ساحة إعدادية السويس للبنين.

١-٢ الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم التمرين :

إن التمرين مفهوم واسع ويشتمل على خبرات عديدة وفي مواقع متنوعة وتوقيات وظروف وحالات مختلفة ويدخل ضمن أساليب متعددة فيجب إتباع التخطيط الصحيح والموجه باستخدامه وتنظيمه

وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التمرين تتطلب (٣٠ ثانية) فيجب إعطاء وقت راحة مقداره (٥ ثنائية) وربما يمكن القول من دون وقت راحة وذلك يطلق عليه أحياناً الاستمرار في التمرين (البكري، ٢٠٠٠: ص ٣٠) كما يشير الطائي أن الأسلوب المكثف هو الأسلوب الذي تتخلله فترات راحة قليلة فمثلاً إذا كان قدر الأداء يستغرق ٦٠ ثانية يعطى وقتاً للراحة ١٠ ثوان أو ربما أكثر أو أقل حسب علامات التعب التي تظهر على اللاعب وحسب نوع المهارة أو من دون أوقات راحة. (الطائي، ٢٠٠٠: ص ١٨)

٢-١-٤-٢ التمرين الموزع:

ويعرف أنه:- هو ذلك التمرين الذي تكون الراحة فيه موجودة بين تمرين وتمرين آخر، وتكون مدة الراحة طويلة أو قصيرة حسب الوحدة التعليمية أو التدريبية، أي هو منح اللاعب أو المتعلم فترات راحة طويلة قد تبلغ أو تتجاوز العمل أو التدريب الفعلي، وفي هذا النوع من التمرين يتم إعطاء نسبة راحة أكبر بين محاولات التمرين ربما تصل أحياناً إلى مقدار ممارسة التمرين نفسه أو أكثر، فمثلاً إذا كان وقت ممارسة التمرين (٣٠ ثانية) يعطى وقتاً للراحة مقداره (٣٠ ثانية) أو ربما أكثر قليلاً، كذلك في هذا النوع من التمرين يتم إعطاء تغذية راجعة وبالوقت نفسه يتم فيه تحسين الأداء الفني، ويخدم هذا الأسلوب اللاعب أو المتعلم

- توسيع عناصر الإدراك الجسمي للمتعلم.
- ربط الأجزاء للتوصل إلى الأداء الكلي للمهارة (أي ربط أقسام الحركة التحضيرية- الرئيسي- النهائي).
- ربط المهارات.

٢-١-٤-٢ التمرين المكثف والموزع:

يعتمد هذا الأسلوب من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الأداء الفعلي مع المدة الزمنية للراحة، إذ يمكن القول أن فترات الراحة تشكل واحداً من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء التنظيم الأسبوعي كتحديد عدد أيام تدريب المهارات، وعدد أيام الراحة أو التنظيم اليومي التي تحدد الوحدات التدريبية اليومية، بل وتحديد الوقت المخصص لتعلم المهارات في تلك الوحدات. (الحشوش، ٢٠١٢: ص ٢٧٥)

٢-١-٤-١ التمرين المكثف :

يعرف التمرين المكثف بكونه جعل التمارين متقاربة بعضها مع بعض أما من دون فترات راحة أو مع فترات راحة قصيرة جداً. (الزامل، ٢٠١٢: ص ١٢٨)

ويشير (البكري) إلى أنه يجب أن تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء التمرين من أهم اهتمامات المدرب أثناء وضع جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية للتمرين المكثف يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التمرين

٢-١-٧ الإعداد الخططي :

هو التدريب على التعلم وتنشيط وإتقان المهارات الخططية وخطط اللعب على وفق متطلبات المنافسة الحقيقية، مع مراعاة قانون اللعب وعدم الخروج عن المسار الصحيح للأداء المهاري للفعالية، والاستفادة من إمكاناته البدنية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لتنفيذ تلك الخطط والاستراتيجيات من أجل تحقيق الإنجاز العالي والفوز. (العبيدي والمالفي، ٢٠١١، ص: ٦١-٦٢)

٢-١-٨ الخطط الهجومية :

هي جميع التحركات التي يقوم بها اللاعبون منذ اللحظة التي يستحذون فيها على الكرة، فعندما تصبح الكرة في متناول الفريق المدافع يصبح عندها مهاجماً، وهذه التحركات الخططية قد يقوم بها لاعب واحد أو لاعبان أو أكثر. (حسن وصاحب، ٢٠٠٩، ص: ٢٤٥).

٢-١-٩ الخطط الهجومية الفردية :

هو المجهود الذي يؤديه اللاعب للاشتراك في الخطة الجماعية وقوة اللاعب في الخطط الهجومية الفردية تؤدي إلى تقوية الخطط الهجومية الجماعية حيث تعتمد على كفاءة اللاعب في أداء المهارات الأساسية المختلفة، فعلى الرغم من أن خطط كرة القدم الحديثة تؤكد على اللعب الجماعي إلا أن إمكانيات وقدرات ومهارات اللاعب الفردية هي الأساس في اللعب الجماعي إذ من دون ذلك لا يستطيع الفريق

المبتدئ. (الديمي، ٢٠٠٨، ص: ١٣١) ولقد أشار (Lee) إلى أن التمرين الموزع يعني استعمال كميات متساوية من أوقات الراحة بين التمارين والتي تجعل التمرين مرجحاً نسبياً. (Lee, 1991, pa59)

٢-١-٥ الأسلوب التدريبي :

يعرف الأسلوب التدريبي أنه الأسلوب الذي فيه يتدرج العمل ويتطور ويخرج من دائرة المعلم (نوعاً ما) حتى تتحول جميع القرارات مرحلة التدريس (التنفيذ) التي كان يتخذها المعلم في الأسلوب التقليدي إلى الطالب فتصلح لديه حرية اختيار الأنشطة أو المهارات عند ممارستها. (علي، ٢٠٠٩، ص: ٣٢٦)

ويعني كذلك انتقال عدد معين من القرارات من المعلم إلى الطالب بحيث يؤدي إلى خلق علاقة جديدة بين المعلم والطالب، وبين الطالب والواجبات الحركية أو المهارات، وبين الطلاب أنفسهم. (صالح وآخرون، ١٩٩١، ص: ٤٧)

٢-١-٦ مفهوم الخطط :

هي تلك الحركات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية والتصرفات الأخرى الهادفة للحصول على أمثل نتيجة في المباراة على أساس إحكام قانون اللعبة والاستفادة من المقننات البدنية والتكتيكية والنفسية مع مراعاة أسلوب الخصم والفروق المتغيرة باستمرار أثناء المباراة. (الزمام، ٢٠١٠، ص: ١٧٨)

الأداء للمهارات الأساسية و ثم تطبيق التمرينات.

عينة البحث: تمثلت عينة البحث من (٣٠) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية / الدراسة الصباحية/ الجادرية، تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٥) طالباً لكل مجموعة.

نتائج البحث:

توصلت الدراسة إلى أن أسلوب تعلم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمرينات الخططية بأسلوب اللعب، قد حقق تأثيراً إيجابياً في الاحتفاظ بتعلم بعض مهارات كرة القدم. كذلك تفوق أسلوب التعلم عن طريق التمرينات الخططية التعليمية بأسلوب اللعب في تطوير مستوى أداء اللعب وبشكل متميز في الحالات الملائمة.

١-٣ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، إذ يعتمد على محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل التي تؤثر بالظاهرة عدا عامل واحد فهو تغيير متعمد مضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة هذه التغيرات الناتجة في الحدث ذاته (الجابري ٢٠١١، ص٣٠٧).

٢-٣ مجتمع البحث : حُدد مجتمع البحث بطلاب مرحلة الخامس الإعدادي لإعدادية السويس للبنين ضمن قاطع مديرية تربية الرصافة الأولى للعام الدراسي

أداء واجباته الخططية الهجومية وتحقيق الفوز على الفريق المنافس (لزام وآخرون، ٢٠٠٥: ص٢٥٣)

٢-١-١٠ وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية: (عادل عبد الحميد، ٢٠٠٤)

وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية هي:
أ- الجري بالكرة.

ب- التصويب.

ت- المراوغة.

ث- التمرير.

٢-٢ الدراسات المشابهة : -

٢-٢-١ دراسة ضياء منير فاضل (٢٠٠٦):

(تأثير تمرينات خططية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب) أهداف الدراسة:-

هدفت الدراسة التعرف على تأثير التمرينات الخططية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب، والتعرف على تأثير أسلوب تعلم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمرينات الخططية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقويم للأداء.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي فضلاً عن استخدامه للمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي من أجل تقويم

- ٢- الطلاب الراسبون والمؤجلون وعددهم موزعين على ثلاث شعب دراسية. (٤٧) طالب (٦).
- ٣-٣ عينة البحث: اختيرت العينة و البالغ عددها (٣٠) طالباً من مجتمع البحث بالطريقة العمدية وبأسلوب القرعة بعد استبعاد (١٧) طالباً، قسّموا إلى مجموعتين كل مجموعة (١٥) طالب (تجريبية أولى وتجريبية ثانية) وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (٦٣،٨٢) من مجتمع البحث.
- واستبعد الباحث عدداً من الطلاب هم:-
- ١- لاعبو الأندية وعددهم (٤).

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للطول والوزن والعمر

المعامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
٠,٣٥٩	١٦٣,٣	٢,٣٠	١٦٣,٦	سم	الطول
٠,٤٣١	٥٨,٣٢	٣,٣٣	٥٨,٨٠	كغم	الكتلة
٠,٥٠١	١٦,٤٦	١,٢٥	١٤,٧٥	سنة	العمر

- ٣-٣-٢ تكافؤ العينة: حرص الباحث على إجراء التكافؤ في بعض المتغيرات التي يرى أنها قد تؤثر في نتائج التجربة، وقد تم استعمال تحليل التباين (F) بين تلك المتغيرات في الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث .

جدول (٢)

يوضح تكافؤ مجموعات البحث في الاختبارات القبليّة

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار الأول	بين المجموعات	١,٠٨٦	٢	٠,٥٤٣	٠,٢٣٩	٣,١٥	معنوي
	داخل المجموعات	١٣١,٨٩	٥٨	٢,٢٧٤			معنوي
الاختبار الثاني	بين المجموعات	٦,٢٣٩	٢	٣,١١٩	٢,٩٤٢		معنوي
	داخل المجموعات	٦١,٤٩٩	٥٨	١,٠٦٠	معنوي		
الاختبار الثالث	بين المجموعات	١٤,٠٧٧	٢	٧,٠٣٩	٢,٠٢٥		معنوي
	داخل المجموعات	٢٠١,٥٩	٥٨	٣,٤٧٦	معنوي		

العلمية ، وذلك من خلال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (٧) طلاب ومن خارج عينة البحث الأساسية في يوم الخميس المصادف ١٠/١٠/٢٠١٥ ، وأعيد تطبيق الاختبار بعد (٧) أيام فعلية في يوم الخميس المصادف ٨/١٠/٢٠١٥ ، فقد أثبتت نتائج قانون الارتباط (بيرسون) عن الاختبارات بأنها تتمتع بدرجات ثبات عالية

٣-٥-٢ الصدق: لغرض التأكد من صدق هذه الاختبارات ، يجب أن تقيس الاختبارات ما أردنا أن نقيس وليس شيئاً آخر غيره أو إلى جانبه «(فريد،١٩٩٨،ص٦٤)». إذ لجأ الباحث إلى إيجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

٣-٤ الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:-

- ١- كاميرا فيديو عدد ٢ نوع (canon).
 - ٢- ساعة توقيت الكترونية عدد ٥.
 - ٣- صافرة ٢.
 - ٤- كرات عدد ١٧.
 - ٥- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن.
 - ٦- حاسبة يدوية عدد ١.
 - ٧- شواخص وأعلام بارتفاعات مختلفة.
 - ٨- فريق العمل المساعد (ملحق رقم)
- ٣-٥-١ الأساس العلمية للاختبار :
- ٣-٥-١ الثبات: تعد الأداة ثابتة إذا كانت تعطي النتائج نفسها بالاستمرار وتحت الظروف والشروط نفسها ، وتم حساب معامل ثبات الاختبارات على وفق الأسس

٣-٥-٣ الموضوعية : يقصد بموضوعية الاختبار هو عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الإختبار (ابراهيم، ١٩٩٩، ص٧٠). إذ تم إيجادها من خلال تقويم محكمين (متخصصين) من حيث أنها حققت معاملات موضوعية عالية بين درجات المقوم الأول ودرجات المقوم الثاني.

جدول (٣)

يوضح معاملات الثبات والصدق والموضوعية

الموضوعية	معامل الصدق	معامل الثبات	المعالجة الإحصائية للمتغيرات
٠,٨٦	٠,٩٢	٠,٨٥	المناولة الجدارية (تمريرة مزدوجة) والتهديف
٠,٨٤	٠,٩٢	٠,٨٤	الربط الخططي والتهديف
٠,٨١	٠,٩٤	٠,٨٩	الأداء الخططي والتهديف

٣-٦ تحديد الاختبارات : لقد راجع الباحث بعض المراجع العلمية حول تحديد اختبارات الخطط الهجومية ولخو البحوث من مثل هذه الاختبارات، استخدم الباحث الاختبارات المصممة في أطروحة (ناجي كاظم، ٢٠١٠) الذي أكد في التوصيات بضرورة استخدام هذه الاختبارات كونها مصممة على الواقع المحلي وبفئة الشباب ومعمولة وفقاً للأسس العلمية من حيث الثبات والصدق والموضوعية.

٣-٦-١ الاختبار الأول:- اختبار المناولة الجدارية الخططية (تمريرة مزدوجة) والتهديف:

اسم الاختبار/ المناولة الجدارية (تمريرة مزدوجة) مع التهديف بالحركة

الهدف- سرعة ودقة أداء المناولة الجدارية والتهديف.

المستوى- شبابالأدوات المستخدمة / كرة قدم/ ملعب كرة قدم /هدف مقسم بشريط إلى مناطق عدة / شريط للقياس /ساعات توقيت ٣ / شواخص بارتفاع ١م كمنافس عدد٢ /بورك/ صافرة.

وصف الأداء / يتم تحديد موقع اللاعب والمدرّب والمدرّب مساعد مربع مساحته ٢مترمربع بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها، ويوضع شاخص بارتفاع ١متر

٣-٦-٢ تحديد الاختبارات : لقد راجع الباحث بعض المراجع العلمية حول تحديد اختبارات الخطط الهجومية ولخو البحوث من مثل هذه الاختبارات، استخدم الباحث الاختبارات المصممة في أطروحة (ناجي كاظم، ٢٠١٠) الذي أكد في التوصيات بضرورة استخدام هذه الاختبارات كونها مصممة على الواقع المحلي وبفئة الشباب ومعمولة وفقاً للأسس العلمية من حيث الثبات والصدق والموضوعية.

الاختبار الأول:- اختبار المناولة الجدارية الخططية (تمريرة مزدوجة) والتهديف:

درجه الاختبار من ١٠ درجات مقسمة ٥
للدقة ٥ للسرعة
تحول الدرجات الخام لدرجات معيارية للدقة
+ الدرجة المعيارية للزمن=درجة الاختبار .
**الاختبار الثاني:- اختبار الربط الخططي
والتهديف**

-اسم الاختبار / الربط الخططي
-هدف الاختبار / سرعة ودقة الربط
الخططي
-المستوى / شباب
-الأدوات المستخدمة / كرة قدم قانونية ،
هدف مقسم بشرط ملون إلى مناطق عدة
، ساعات توقيت ، شريط للقياس ، صافرة ،
بورك ، شاخص بارتفاع ١م عدد ٣/ ملعب
كرة قدم.

- وصف الاختبار وأدأؤه / يحدد موقع لكل
لاعب مربع مساحته ٢متر مربع بمادة
البورك لاستلام وتسليم الكرة، ويوضع
شاخص بارتفاع ١متر في منتصف المسافة
بين كل لاعبين كمنافس سلمي ، في حين
أن منطقة التهديف على المرمى المقسم كل
منطقة الجزاء حول منطقة ال ٦ ياردات .
ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في
مواقعهم المحددة مسبقا، ويتم تبادل مواقعهم
بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى
بالتعاقب ، إذ يستلم اللاعب رقم (١) الكرة
من منتصف الملعب بمناولة من المدرب
الذي يبعد ثلاثة أمتار، ثم يقوم بمناولة الكرة

في منتصف المسافة بين اللاعب والمدرب
وبين المدرب واتجاه اللاعب الذي يبعد ٣م ،
يتم التهديف على المرمى من خارج منطقة
الجزء (قوس الجزاء) الذي يبعد عنه
اللاعب مسافة ٥م ، ينفذ الاختبار من
لاعب واحد ومدرب ومدرب مساعد
كمساعدين، يبدأ التوقيت حين يستلم
اللاعب الكرة من المدرب على بعد ٣م في
الموقع رقم (١)، ويناول الكرة بالمباشر
للمدرب المساعد الذي يبعد عنه ٥م في
الموقع رقم (٢) للجانب وينطلق بسرعة
خلف الشاخص للموقع رقم (٣) الذي يناول
منه المدرب المساعد ، لمسافة ٣م ثم
يهدف بالمباشر على الهدف المقسم بعد
مناولتها من المدرب المساعد

-التسجيل / ٤-٥ مراقبين ومسجلين
تُعطي درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم
الكرة داخل كل مربع، تعطى درجة واحدة
للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع
تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم
ويسلم الكرة خارج كل مربع ، تعطى الدرجة
التي يحصل عليها اللاعب في أثناء
التهديف على المرمى المقسم، وفي حال
مس الشريط أو العمود تحتسب الدرجة
الأعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى
فالدرجة الكلية للدقة هي (٩) أما الزمن
فنأخذ زمن الأداء منذ استلام الكرة حتى
التهديف وعبور الكرة خط المرمى .

- تأخذ مجموع أزمئة كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتسبورها خط المرمى .
- درجة الاختبار من ١٠ درجات مقسمة ٥ درجات للدقة و ٥ للسرعة
تحول الدرجات الخام إلى درجات معيارية للدقة + الدرجة المعيارية للزمن = درجة الاختبار

الاختبار الثالث:- اختبار الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف .

- الهدف- سرعة الأداء الخططي ودقته.
-المستوى- شباب.
-الأدوات المستخدمة / كرة قدم/ملعب كرة قدم /هدف مقسم بشريط إلى مناطق عدة / شريط للقياس /ساعات توقيت/ ٥ شواخص بارتفاع ١م كمنافس /بورك/ صافرة.
- وصف الأداء / يحدد موقع لكل لاعب مربع مساحته ٢متر بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمه، ويوضع شاخص بارتفاع ١متر في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس ، في حين أن منطقة التهديف على المرمى المقسم إلى ٥ مناطق تحدد كل منطقة الجزء حول منطقة ال ٦ ياردات كما في الشكل رقم(٣)

ينفذ الاختبار من خمسة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقاً، ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب ، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب رقم (١) الكرة من يمين منتصف الملعب

إلى اللاعب رقم (٢) بالمباشر (بلمسة أو لمستين) الذي يبعد عنه مسافة ١٠ متر، ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (٢) باتجاه الموقع رقم ٤ الوهمي، ثم يقوم اللاعب رقم ٢ بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة أو لمستين) إلى اللاعب رقم ٣ الذي يبعد عنه مسافة ١٥ متراً، وينتقل باتجاه المنطقة المحددة للتهديف،ويقوم اللاعب رقم ٣ بمناولة الكرة إلى الأمام الجانب للاعب رقم ١المتجه إلى موقع رقم ٤ الوهمي الذي يبعد مسافة ٣٠ متراً" ما بين منطقة الجزاء والزاوية، وينتقل باتجاه الهدف ويقوم اللاعب رقم ١ بلمسة أو لمستين بتحويل الكرة إلى اللاعب رقم ٢ في منطقة التهديف المحددة للتنفيذ على الهدف حول ال (٦) ياردات، وبذلك يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر.كما في الشكل رقم(٢) .

-التسجيل /٤-٥ مراقبين ومسجلين- تعطى درجتان للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل المربع-تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط المربع - تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج المربع أثناء التهديف على المرمى المقسم، وفي حال مس الشريط أو العمود تحتسب الدرجة الأعلى، وتحتسب درجة صفر خارج المرمى فالدرجة الكلية للدقة (١٥) درجة .

درجه . نأخذ مجموع أزمنة كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط المرمى .

-الاختبار من ١٠ درجات مقسمة ٥ درجات للدقة و٥ درجات للسرعة

تحول الدرجات الخام لدرجة معيارية للدقة + الدرجة المعيارية للزمن = درجة الاختبار

٣-٧ التجربة الاستطلاعية : قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس المصادف ١/١٠/٢٠١٥ على عينة مكونة من (٧) طلاب من الذين لم يشتركوا في التجربة الأساسية .

٣-٨ الاختبارات القبليّة : أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث والبالغ عددها (٣٠) طالب مقسمة على مجموعتين قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي، وذلك لتحديد مستوى الأداء الخططي الهجومي الفردي لدى عينة البحث وقد أجريت الاختبارات يومي الأربعاء والخميس المصادف ٧ و ٨/١٠/٢٠١٥ .

٣-٩ المنهج التعليمي : أعد الباحث منهجاً تعليمياً خاص بالمجموعة التجريبية الأولى والثانية لما يتطلب من تنفيذ خطط هجومية فردية حسب التمرين الثابت وفقاً للأسلوب التدريبي .

إذ بدأ تطبيق المنهج يوم الأحد المصادف ١١/١٠/٢٠١٥ لعينة البحث، وتضمن

بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة أمتار، ثم يقوم بمناولة الكرة إلى اللاعب رقم (٢) بالمباشر ويلمسه أو لمستين الذي يبعد عنه ١٥م وينطلق للإمام باتجاه المرمى، ثم يناول رقم (٢) الكرة للاعب رقم(٣) الذي يبعد عنه ١٥م والذي بدوره يناول الكرة للاعب رقم ٤ الذي يبعد عنه ١٠م، والذي يناول الكرة للاعب رقم ٢ لمنطقة الوسط ولمسافة ١٠م الذي بدوره يلعب بالمباشر للاعب رقم ٥ للأمام الجانب باتجاه المرمى لمسافة ٣٥م بين خط الجانب وخط الجزاء قرب علم الزاوية ليلعبها بلمسه أو لمستين لمنطقة الجزاء لينفذ اللاعب رقم (١) على الهدف بين ال ٦ ياردات ومنطقة الجزاء ليتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر على الهدف المقسم .

- التسجيل / ٥-٦ مسجلين ومراقبين. تعطى درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع.

- تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع.

- تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها خارج كل مربع.

- تعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب اثناء التهديد على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط أو العمود تحتسب الدرجة الأعلى، وتحتسب درجة صفر خارج المرمى فالدرجة الكلية للدقة (١٧)

التربية الرياضية/ كلية التربية الأساسية/
الجامعة المستنصرية.

*المجموعة التجريبية الثانية (تداخل
أسلوب التمرينات الموزعة بالأسلوب
التدريبي)

يقوم المدرس بتوضيح الهدف التعليمي
وشرح المهارة الخاصة بالوحدة التعليمية
وعرض الأنموذج، إذ يقوم المدرس بمنح
بعض الصلاحيات للطالب، بعد انتهاء
المدرس من الشرح يقوم بتوزيع ورقة الواجب
على أفراد المجموعة ورؤيتها وتسحب بعد
الوحدة التعليمية، يكتب عليها معلومات
خاصة بالمهارة المراد تعلمها (التمارين، عدد
التكرارات، أوقات الراحة) لغرض رجوع
الطلاب إليها عند الحاجة، بعدها يبدأ
الطالب بأداء التمرينات المحددة له من قبل
المدرس، وللطالب الحرية في وقت بدء
التمرين والانتهاء وسرعة الأداء لأنه صُمم
لزيادة حركة الطالب، بينما يكون دور
المدرس إعطاء التوجيهات وتصحيح
الأخطاء.

فتكون التمرينات المعدة بأسلوب موزع بين
التمرين وأوقات الراحة وبين التمرين نفسه،
مع الأخذ بنظر الاعتبار زمن التمرين
بالتكرارات وزمن الراحة المعطاة للطالب،
وعلى وفق مفردات المنهج المعمول به في
قسم التربية الرياضية/ كلية التربية
الأساسية/ الجامعة المستنصرية.

المنهج ١٠ وحدات تعليمية بواقع وحدة
تعليمية في الأسبوع بحسب وقت درس
التربية الرياضية ٩٠ دقيقة.

* المجموعة التجريبية الأولى (تداخل
أسلوب التمرينات المكثفة بالأسلوب
التدريبي)

يقوم المدرس بتوضيح الهدف التعليمي
وشرح المهارة الخاصة بالوحدة التعليمية
وعرض الأنموذج، إذ يقوم المدرس بمنح
بعض الصلاحيات للطالب، بعد انتهاء
المدرس من الشرح يقوم بتوزيع ورقة الواجب
على أفراد المجموعة ورؤيتها وتسحب بعد
الوحدة التعليمية، يكتب عليها معلومات
خاصة بالمهارة المراد تعلمها (التمارين، عدد
التكرارات، اوقات الراحة) لغرض رجوع
الطلاب إليها عند الحاجة، بعدها يبدأ
الطالب بأداء التمرينات المحددة له من قبل
المدرس، وللطالب الحرية في وقت بدء
التمرين والانتهاء وسرعة الأداء، لأنه صُمم
لزيادة حركة الطالب، بينما يكون دور
المدرس إعطاء التوجيهات وتصحيح
الأخطاء.

فتكون التمرينات المعدة بأسلوب مكثف في
أداء التمرين، والأخذ بنظر الاعتبار عدد
التكرارات المطلوبة من الطالب و الزمن
المحدد في التمرين و وقت الراحة، وعلى
وفق مفردات المنهج المعمول به في قسم

- وتحتوي كل وحدة تعليمية على ما يأتي:
- أ- الجزء التعليمي (١٥) دقائق.
- ب- الجزء التطبيقي (٤٠) دقائق.
- القسم التحضيري. (٢٥) دقيقة.
- أ- المقدمة (إعداد عام).
- ب- التمارين البدنية (الإعداد الخاص).
- القسم الرئيسي (٥٥) دقيقة.
- أ- لعبة صغيرة.
- ب- تمارين تهدئة واسترخاء.

كما مبين في الجدول (٤)

النسبة المئوية	الزمن الكلي	عدد الوحدات التعليمية	زمن الوحدة التعليمية	اقسام الوحدة التعليمية
٢٧-٢٨	٢٥٠	١٠ وحدات تعليمية	٢٥	القسم التحضيري
٦١-١١	٥٥٠		٥٥	القسم الرئيسي
١١-١١	١٠٠		١٠	القسم الختامي
١٠٠-٠٠	٩٠٠		٩٠	المجموع

برنامج SPSS الإصدار ١٢ ، إذ استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسيط
- معامل الالتواء .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T.test) للعينات المتناظرة .
- اختبار تحليل التباين (F) باتجاه واحد بين المجموعات وداخلها .
- اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجموعات.

٤-١ : عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الأولى (التمرين المكثف):

٣-١٠ الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي أجريت الاختبارات البعدية على مجموعة البحث، وذلك لغرض تحديد المستوى الذي وصلت عينة البحث، وذلك يومي الأثنين والثلاثاء ٢٨ - ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٥ وعلى ملاعب كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية ولقد سعى الباحث إلى تهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة وطريقة التنفيذ التي اتبعت في الاختبارات القبالية.

٣-١١ الوسائل الإحصائية المستخدمة : تم استخدام وسيلة إحصائية مناسبة وهي (الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية)

لغرض معرفة معنوية الفروق بين قام الباحث باستخدام اختبار (t –test) الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات ، للعينات المتناظرة ،

الجدول رقم (٥)

يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية الأولى بين الاختبارات .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س قبلي	س بعدي	\bar{x}_1	\bar{x}_2	ت	القيمة المحسوبة	الاتجاه
١	التمريرة المزدوجة والتهديف	الثانية	٤,٤٥	٦,٦٠	٢,١٥	١,٧٩		٣,٨١	دال
٢	الربط الخططي والتهديف		٥,٥٠	٦,٠٠	٠,٥٠	١,٤٧		١,٠٨	غير دال
٣	الأداء الخططي والتهديف		٥,٣٥	٦,١٥	٠,٨٠	١,٨٣		١,٤٠	غير دال

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) (تساوي (٢,١٤٥)

يبين الجدول (٤) الذي يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية الاولى وللاختبارين القبلي والبعدي نجد أن الوسط الحسابي لاختبار التهديف القبلي مقداره (٤,٤٥) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (٦,٦٠) وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (٢,١٥) والانحراف المعياري للفروق (١,٧٩) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨١) وهي أكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٤٥) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه أن الفرق غير دال ولصالح الاختبار البعدي ، وللاختبار الأداء الخططي بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٥,٣٥)

وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (٦,١٥) ، وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (٠,٨٠) والانحراف المعياري للفروق (١,٨٣) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٤٠) وهي أقل من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٤٥) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه أن الفرق غير دال .

جدول (٦) .

يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات (القبلي والبعدي) .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س- قبلي	س- بعدي	ج _١	ج _٢	الدلالة
١	التمريرة المزدوجة والتهديف	الثانية	٤,٦٩	٧,٨٦	٣,١٧	٢,٠٩	دال
٢	الربط الخطي والتهديف		٤,٧٦	٧,٨٥	٣,٠٥	٠,٨٩	دال
٣	الأداء الخطي والتهديف		٥,٩٥	٨,٠٩	٢,١٤	١,٥٢١	دال

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,١٤٥) .

جدول (٦) الذي يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية الثانية (التمرين الموزع) في الاختبارات المبحوثة وللاختبارين القبلي والبعدي نجد أن الوسط الحسابي لاختبار التهديف القبلي مقداره (٤,٦٩) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي

وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي .
ولاختبار الأداء الخططي بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٥,٩٥) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (٨,٠٩) ، وبلغ المتوسط الحسابي للفرق (٢,١٤) والانحراف المعياري للفرق (١,٥٢١) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٤٥) وهي أكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٤٥) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي
٤-٣: عرض وتحليل النتائج في اختبار (t -test) للمهارات المبحوثة وللمجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي :

الجدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المبحوثة بين المجموعتين التجريبتين وقيمة T المحسوبة ومستوى الدلالة الحقيقية .

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى (التمرين المكثف)		المجموعة التجريبية الثانية (التمرين الموزع)		T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع ±	س-	ع ±	س-		
١	الدبل باص والتهدف	١,٥٧	٦,٦٠	٠,٨٢	٧,٨٦	٢,٩٣	دال
٢	الربط الخططي والتهدف	١,٤٣	٦,٠٠	٠,٩٢	٧,٨٥	٣,٠٤٠	دال
٣	الأداء الخططي والتهدف	١,٢٥	٦,١٥	٠,٧٧	٧,٠٩	٢,٦٨	دال

*بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٤٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٨) .

(٢٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على إن الفرق دال في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التمرين (الموزع) .

٤-٤: مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين :

عند ملاحظة الجداول (٥) و(٦) الخاصة بنتائج المجموعتين التجريبيتين في اختبارات بكرة القدم يتضح لنا أن المجموعة التجريبية الثانية (التمرين الموزع) قد حققت أهدافها في التأثير المعنوي بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ، إذ أظهرت أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي بكرة القدم وللمجموعة التجريبية الثانية (التمرين الموزع) و لصالح نتائج الاختبار البعدي

نرى في الجدول (٥) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات للمجموعة التجريبية الأولى (التمرين المكثف) ، على الرغم من ظهور تحسن في الأوساط الحسابية للاختبار البعدي،علماً بأن اختبار التهديف دال .

أما في الجدول (٦) نرى أن المجموعة التجريبية الثانية(التمرين الموزع) قد حققت تعلم أفضل من المجموعة التجريبية الأولى (التمرين المكثف) في

عند ملاحظة الجدول (٧) نرى الوسط الحسابي لاختبار التهديف للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (٦,٦٠) بانحراف معياري (١,٥٧) وبلغ في المجموعة التجريبية الثانية (٧,٨٦) بانحراف معياري (٠,٨٢) ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٩٣) أمام درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٤٨) عند درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على إن الفرق ولصالح المجموعة التجريبية الثانية(التمرين الموزع).

وإن الوسط الحسابي لاختبار الربط الخططي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (٦,٠٠) بانحراف معياري (١,٤٣) وبلغ في المجموعة التجريبية الثانية (٧,٨٥) بانحراف معياري (٠,٩٢) ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٠٤٠) أمام درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٤٨) عند درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على إن الفرق في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التمرين الموزع وإن الوسط الحسابي لاختبار الاداء الخططي للمجموعة التجريبية الاولى بلغ (٦,١٥) بانحراف معياري (١,٢٥) وبلغ في المجموعة التجريبية الثانية (٧,٠٩) بانحراف معياري (٠,٧٧)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٦٨) أمام درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٨) عند درجة حرية

يهدف إلى انجاز العمل ضمن الوقت المخصص، وفقاً لورقة الواجب التي هي من أساسيات الأسلوب التدريبي). (علي، ٢٠٠٩، ص: ٣٣٠)

أما النتائج التي تحققت في المجموعة التجريبية الثانية (التمرين الموزع) فيعزوه الباحث ذلك بسبب عدد تكرارات وتنظيم أوقات الراحة للتمرين المنفذة ضمن مفردات البرنامج و الالتزام الجيد للمتعلمين في تنفيذ الواجبات من خلال الوحدات التعليمية المعدة لهم وبإشراف الباحث، وكذلك يعود السبب إلى الموازنة في تنظيم وقت التمرين والوقت المناسب للراحة هذا ما أكدته شمدت ((ان توزيع التمرين ربما يكون متغيراً أو مختلفاً بين مهارتين منفصلتين في لعبة واحدة او عدة ألعاب وكل مهارة تحتاج الى توزيع وتنظيم جدولية التمرين بما يتلاءم وصيغة أدائها بما يكون مختلفاً أو متلائماً مع مهارات أخرى)). (SCHMIDT:1982:P4810).

أما المجموعة التجريبية الأولى (التمرين المكثف) بالرغم من إنها حققت نتائج اقل من المجموعة التجريبية الثانية (التمرين الموزع) إلا إنها كانت مفيدة للمجموعة لأن التمرين المكثف جعل التمارين متقاربة بعضها مع بعض أما بدون فترات راحة أو مع راحة قصيرة جدا وهذا هو الفرق بين التمرين الموزع والمكثف من خلال أوقات

نتائج الاختبار البعدي عما في الاختبار القبلي ، إذ ظهرت نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ذات دلالة إحصائية ولجميع الاختبارات . ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أسباب عدة منها : ١. التفوق الواضح في نتيجة الاختبار البعدي على الاختبار القبلي هو إنَّ الوحدات التعليمية كانت كافية لتعلم تلك المهارات، وإنَّ شرح مدرس المادة في الجانب التعليمي كان له دور في تطور المجاميع في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي وهذا ما يتفق مع ما أورده (محمد علي القط ١٩٩٩) بأن المناهج التعليمية أو التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الطالب أو اللاعب في نوع النشاط الممارس .

ويعزو الباحث ذلك التقدم في المستوى الخططي قيد الدراسة إلى جانبين مهمين الجانب الأول هو استخدام الأسلوب التدريبي إذ يعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب التي تمكن المتعلم من الحصول على تغذية راجعة فردية او خصوصية وتصحيح الأخطاء، وفقاً لتعلم الطالب اتخاذ القرارات الممنوحة له، وكيفية تتابعها وفقاً لورقة الواجب، فضلاً عن قدرة الطالب من تحقيق بعض الأعمال المبدعة، بإعطاء وقت كافي للطالب لممارسة الفعالية، إذ يؤكد (علي) (بأن أسلوب التدريس التدريبي

- الراحة ومن خلال تحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث فقد حقق الباحث هدفاً للبحث .
- ١-٥ الاستنتاجات:
١. إنَّ استخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع أظهر أثراً إيجابياً في نتائج الاختبارات المبحوثة بكرة القدم .
٢. إن التحسن في المهارات الخطئية الهجومية الفردية كان بالدرجة الأولى لصالح المجموعة الثانية (التمرين الموزع) و بالدرجة الثانية لصالح المجموعة الأولى (التمرين المكثف).
- ٢-٥ التوصيات:-
١. التأكيد عند استخدام أساليب جدول التمرين في تنفيذ التمارين الحركية لغرض تثبيت الأداء المهاري والخطئي بكرة القدم.
٢. الاهتمام بتطبيق أسلوب جدول التمرين في تعليم المهارات الأساسية للأشطة الرياضية الأخرى.
٣. إدخال أسلوب جدول التمرين ضمن مفردات مادة طرائق التدريس في قسم التربية الرياضية.
٤. ضرورة التأكيد على التكرار لما لها من دور في إحداث تطور في الأداء الخطئي الهجومي الفردي بكرة القدم.
٥. ضرورة التداخل بين أساليب جدول التمرين والأساليب التدريسية ضمن دروس التربية الرياضية المختلفة.
- المصادر**
- ١- إبراهيم، مروان عبد المجيد (١٩٩٩) :الأسس العلمية ولطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١ ، دار الفكر العربي ،الأردن .
- ٢- البكري، لؤي حسين شكر(٢٠٠٠) : تأثير استخدام جدول التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
- ٣- الجابري ،كاظم كريم رضا (٢٠١١) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ ، مكتب النعيمي للطباعة ، بغداد .
- ٤- الحشوش، خالد محمد(٢٠١٢): طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة: مكتبة المجتمع العربي، ط١، عمان، الأردن.
- ٥-الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠٠٨) : أساسيات في التعلم الحركي: دار الضياء للطباعة، ط١، بغداد.
- ٦-الربيعي، محمود داود سلمان (٢٠٠٦) : طرائق وأساليب التدريب المعاصرة: عالم الكتب الحديثة، اربد.
- ٧- الربيعي، محمود داود، وأمين، سعيد صالح(٢٠١١) : طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها: بيروت، دار الكتب العالمية.

- ٨- الطائي، نغم حاتم حميد (٢٠٠٠) : اثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الاداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
- ٩- العبيدي، نوال مهدي والمالكي، فاطمة عبد (٢٠١١) : علم التدريب الرياضي: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط١، عمان.
- ١٠- القط ، محمد علي (١٩٩٩) : وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، مدخل تطبيقي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- القاضي، عادل عبد الحميد(٢٠٠٤) : المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في التدريب ١٦ سنة في كرة القدم: كلية التربية الرياضية، الاسكندرية، ٢٠٠٤.
- ١٢- حسن ،عادل تركي وصاحب (٢٠٠٩) كرة القدم تعليم - تدريب : مطبعة النخيل، ط١ ،بغداد .
- ١٣- رضا، صباح وآخرون (١٩٩١) : كرة القدم لطلبة المرحلة الثالثة: دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- ١٤- صبر، قاسم لزام (٢٠١٢) : موضوعات في التعلم الحركي: دار البراق، بغداد.
- ١٥- صبر، قاسم لزام (٢٠١٠): جدولة التدريب والإعداد الخططي بكرة القدم: جامعة بغداد، ط١، بغداد.
- ١٦- صبر، قاسم لزام (١٩٩٧) : أثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة: رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
- ١٧- صبر، قاسم لزام، وآخرون (٢٠٠٥) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: بغداد، جامعة بغداد.
- ١٨- علي، وليد وعداالله ومحمد، قصي حازم (٢٠٠٩) : طرائق تدريس التربية الرياضية: دار ابن الاثير للطباعة والنشر، الموصل.
- ١٩- فريد ، خضير سعود (١٩٩٨) : طرق واساليب تقويم وقياس تحصيل الطلبة : المجلة القطرية للتربية والثقافة والعلوم ، ع ١٨ ، ٢٥ سبتمبر .
- ٢٠- فاضل، ضياء منير؛ تأثير ترمينات خطوية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب: رسالة ماجستير، بغداد، ٢٠٠٦.
- ٢١- كاظم، ناجي (٢٠١٠) : تأثير ترمينات خاصة بالأسلوب للعب السريع في تطوير الأداء الخططي ودقته بلعبة كرة القدم: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد.

المصادر الأجنبية

1- 1- Lee.Tand Genovese,
Redistribution of practice in
moter scill acillactuiston:
different Effect ford is cretean
coninuoustasks Research
Quarteiv for Exercise and sports
1991.

2- Schmidt.A.Richard. Motor
lering and performance from
principles to practice,haman
Kinetics book ,1991.

ملحق رقم (١)

المجموعة الأولى (التمرين المكثف بالأسلوب التدريبي) الزمن: - ٩٠ الهدف التربوي:-

تعليم الطلاب الاحترام والعمل الجماعي

الأسبوع:-الاول التاريخ:- / / الهدف التعليمي:- تعلم

المراوغة والجري بالكرة مع المناولة الجدارية والتهديف.

الوحدة التعليمية:-الاولى الأدوات:- ٨كرات الملعب:-

ساحة إعدادية السويس للبنين

المرحلة/ الثانية

عدد الطلاب: ١٥

إجراءات الوحدة التدريبية	الزمن	الفعاليات و النشاطات	التشكيلات	الملاحظات
القسم التحضيري	٢٥ د			
الإجراءات التربوية	٢٢	فحص الملابس-أخذ الغياب- توجيه الطلاب بخلع كل ما يعرضهم للإصابة-بدأ الدرس بصيحة(رياضة نشاط)	xxxxxxxx ▲	- التأكيد على الوقوف الصحيح. - التأكيد على النظام بين الطلاب.
الإعداد العام (المقدمة)	٤ د	السير الاعتيادي←السير على الكعبين←السير على المشطين←الهرولة الخفيفة←الهرولة مع تدوير الذراعين للأمام والخلف←الهرولة مع ضرب الورك بالكعبين←الهرولة مع رفع الركبتين عالياً للأمام←الهرولة مع مس الأرض باليدين عند سماع الصافرة.		- تمارين السير والهرولة تكون بشكل دائري عكس عقرب الساعة. - التأكيد على الحركات أثناء الهرولة.
الإعداد الخاص (التمارين البدنية)	٤ د	(وقوف) القفز الموزون. (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط (٤مرات). (وقوف-فتحاً-انثناء) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب(٤عدات). (وقوف- الذراعين أماماً) ثني الركبتين (٤عدات).	xxxxxxxx x ▲ x	- التأكيد على الأداء الصحيح للتمارين مع المحافظة على المسافات.
القسم الرئيسي				
الجزء التعليمي	١٠ د	يقوم المدرس بشرح وإداء مهارة المراوغة امام الطلاب ثم الاداء من قبل النموذج(الزميل) ثم من قبل الطلاب ويقوم المدرس بتصحيح الاخطاء اثناء الاداء	xxxxxxxx x ▲ x x x	-التأكيد على فهم الطلبة لورقة الواجب. -التأكيد على فهم الطلبة للمهارة بعد شرح المدرس للتمرين.

تأثر استخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع وفقا للأسلوب التدريبي (٤٢١)

		ويتم توزيع ورقة الواجب من قبل المدرسين.		
٣-دقائق شرح وتطبيق النموذج، مع اعطاء الطالب ورقة الواجب. -شرح وتطبيق النموذج مع اعطاء ورقة الواجب للطالب. -التأكد على نقل القرارات للطالب والطالب يستطيع تحديد وقت البدء والانتهاء.	<p>----- ♣ □ × □←</p> <p>×</p> <p>↓ ↑</p> <p>.....×</p> <p>□</p>	<p>يقوم اللاعب باجتياز المدافع (شاخص) ثم يمرر الكرة لمسافة ٤-٥متر ويحاول اللحاق بالكرة باقصى سرعة والتصويب على الهدف (١٠ تكرار/ راحة ٢٠ ثانية).</p> <p>-عمل مناولة جدارية مع الزميل ثم الاخمام والجري بالكرة والتهديف (١٠ تكرار/راحة ٢٠ ثانية).</p>	٢٠	الجزء التطبيقي
٣-روح المرح والتسلية عند الطلاب. -تشجيع الطالب وشعوره بالثقة بالنفس.	<p>xxxxxxx</p> <p>▲</p>	<p>مباراة صغيرة- تمارين تهدئة واسترخاء ثم الانصراف بالصيحة (رياضة- نشاط).</p>	٥٥	القسم الختامي

المجموعة الثانية(التمرين الموزع بالأسلوب التدريبي) الزمن:- ٩٠ د الهدف
التربوي:- تعليم الطلاب الاحترام والعمل الجماعي

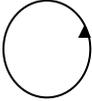
الأسبوع:-الاول التاريخ:- / /

الهدف التعليمي:- تعلم المراوغة والجري بالكرة مع المناولة الجدارية والتهديف

الوحدة التعليمية:- الادوات:- ٨ كرات

الملعب:- ساحة اعدادية السويس للبنين

تأثر استخدام التمرين المكثف والتمرين الموزع وفقاً للأسلوب التدريبي (٤٢٢)

الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات و النشاطات	الزمن	إجراءات الوحدة التدريبية
				القسم التحضيري
- التأكيد على الوقوف الصحيح. - التأكيد على النظام بين الطلاب.	xxxxxxxxx ▲	فحص الملابس- اخذ الغياب- توجيه الطلاب بخلع كل ما يعرضهم للإصابة- بدأ الدرس بصيحة(رياضة نشاط)	١٢	الإجراءات التزيوية
- تمارين السير والهرولة تكون بشكل دائري عكس عقرب الساعة. - التأكيد على الحركات أثناء الهرولة.		السير الاعتيادي- السير على الكعبين- السير على المشطين- الهرولة الخفيفة- الهرولة مع تدوير النزاعين للأمام والخلف- الهرولة مع ضرب الورك بالكعبين- الهرولة مع رفع الركبتين عالياً للأمام- الهرولة مع مس الأرض باليدين عند سماع الصافرة.	٤	الإعداد العام (المقدمة)
- التأكيد على الأداء الصحيح للتمرين مع المحافظة على المسافات.	xxxxxxxxx x x x ▲ x	(وقوف) القفز الموزون. (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط (٤مرات). (وقوف-تقياً-انثناء) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب (٤عدت). (وقوف- النزاعين أماماً) ثني الركبتين (٤عدت).	٤	الإعداد الخاص (التمرين البدنية)
				القسم الرئيسي
- التأكيد على فهم الطلبة لورقة الواجب. - التأكيد على فهم الطلبة للمهارة بعد شرح المدرس للتمرين.	xxxxxxxxx x ▲ x x x	يقوم المدرس بشرح وإداء مهارة المراوغة امام الطلاب ثم الاداء من قبل النموذج(الزميل) ثم من قبل الطلاب ويقوم المدرس بتصحيح الاخطاء اثناء الاداء ويتم توزيع ورقة الواجب من قبل المدرس.	١٠	الجزء التعليمي
-٣ دقائق شرح وتطبيق النموذج، مع اعطاء الطالب ورقة الواجب. - شرح وتطبيق النموذج مع اعطاء ورقة الواجب للطلاب. - التأكيد على نقل القرارات للطلاب والطالب يستطيع تحديد وقت البدء والانتهاه.	□ ← □ x ↓ ↑ □ ● x	-يقوم اللاعب باجتياز المدافع (شاخص) ثم يمرر الكرة لمسافة ٤-٥متر ويحاول اللحاق بالكرة بأقصى سرعة والتصويب على الهدف(٣ تكرار/راحة ٦٠ ثانية). -عمل مناولة جدارية مع الزميل ثم الاخمد والجري بالكرة والتهدف (٣تكرار/راحة ٦٠ ثانية).	٢٠	الجزء التطبيقي
حيث روح المرح والتسلية عند الطلاب. -تشجيع الطالب وشعوره بالثقة بالنفس.	xxxxxxxxx ▲	مباراة صغيرة- تمارين تهادنة واسترخاء ثم الانصراف بالصيحة (رياضة- نشاط).	٥	القسم الختامي

ملحق رقم (٢)
أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	الكلية والجامعة
١-	د. صادق جعفر صادق	تعليم حركي/ كرة قدم	كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
٢-	م.م محمد قاسم	طرائق	كلية التربية الأساسية/ الجامعة ا المستنصرية
٣-	م.م لؤي عبد الستار	طرائق	كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
٤-	م.م عمر نوري	تدريب	كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية

