

## أثر التدريب بأسلوب البطيء والسريع في تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المبتدئين

م.د. أحمد عبد الأمير حمزة م.د. رافد عبد الأمير ناجي

كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن التدريب المبكر هو احد المجالات الرئيسية في علوم التربية الرياضية إذ انه اساس البناء الرياضي ولو لاه لما استطاع اللاعب في أداء المهارات بشكل جيد ومنقن فضلا عن اكثر الانواع تعقيدا في التكنيك والذي يتطلب التوافق الحركي ولجميع الأجهزة الوظيفية المستخدمة لخدمة المهارة، والتعلم الحركي يمثل عملية اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع لتحقيق الأهداف المرسومة وهذا الناتج عن التدريب إذ ان تطور الوسائل التدريبية الحديثة في كرة القدم قد فرض على المدربين الامام والمعرفة بأحدث الطرق والأساليب التي تمكنهم من استخدام استراتيجيات متعددة في التدريب والعمل على تطوير أساليب التعلم بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين في كرة القدم نحو الافضل. وعلى المدرب ان يدرك تماما ان لاعبي الفريق مهما تماثلين في السن أو في مستوياتهم الرياضية فان استعداداتهم وخبراتهم السابقة تكون غير متساوية واما يجب ان تأخذ بنظر الاعتبار وكل ما وصل اليه التطور في مجالات التعلم والتدريب بكرة القدم وبما يلائم قدرات واستعدادات وقابليات اللاعبين، ومن هنا تكمن أهمية البحث باستخدام أساليب تدريبية تتمثل بأداء تمارين بأسلوب التدريب السريع للمجموعة ذات التدريب السريع اما المجموعة البطيء الثانية فتستخدم الاسلوب البطيء لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين.

#### ٢-١ مشكلة البحث

ان التدريب المبكر يعمل على الارتقاء بالقدرات الحركية لأداء المهارات واتقانها بشك افضل واسرع وهذا يتطلب ان تكون الحواس قادرة على فهم طبيعة المعلومات المترتبة على اجزاء المهارة والذي ينتج عنه توجيه الحركة بشكل متقن من قبل اللاعب. ومن خلال تجربة الباحثان وعملهما في مجال كرة القدم وكونهما تدريسين في كلية التربية الرياضية لمادة كرة القدم واشرف على تدريب الفئات العمرية بالمدرسة الفرات الكروية في مركز محافظة بابل وجد هناك بعض المدربين ممن يدرّب بشك سريع والبعض الاخر يدر بشكل بطيء ومن هنا تبادر للباحث في الوقوف عنده هذه المشكلة من خلال استخدام تمارين تدريبية للمجموعتين التجريبتين احدهما تستخدم الاسلوب البطيء والاخرى تستخدم الاسلوب السريع ومعرفة الافضلية.

#### ٣-١ أهداف البحث

- ١- التعرف على أثر التمارين التدريبية للمجموعة التجريبية (الأسلوب السريع) في تعليم بعض المهارات الأساسي للاعبين كرة القدم المبتدئين
- ٢- التعرف على أثر التمارين التدريبية للمجموعة التجريبية (الأسلوب البطيء) في تعليم بعض المهارات الأساسي للاعبين كرة القدم المبتدئين
- ٣- التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبتين (بالأسلوب السريع والبطيء) في تعليم بعض المهارات الأساسي للاعبين كرة القدم المبتدئين

#### ٤-١ فروض البحث

- ١- هناك أثر ايجابي للتمارين التدريبية فيما يخص المجموعة التجريبية ذات الأسلوب السريع
- ٢- هناك أثر ايجابي للتمارين التدريبية فيما يخص المجموعة التجريبية ذات الاسلوب البطيء
- ٣- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين (الأسلوب السريع والأسلوب البطيء)

#### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: اللاعبين المبتدئين في مدرسة الفرات الكروية ممن هم بعمر ٩-١٠ سنة

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة ما بين ٢٠٠٩/٨/٨ ولغاية ٢٠٠٩/١٢/١

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب مدرسة الفرات الكروية في مركز محافظة بابل / العراق

## ٢- الدراسات النظرية

### ٢-٢ الدراسات النظرية

#### ٢-٢-١ المهارة

تشكل الحركات جانباً مهماً في الألعاب الرياضية فبعضها يكون مكتسباً وبعضها حركات موروثية وتكون الحركات التي تستخدم في الأنشطة الرياضية تكون شكل مهارات وتتطلب الكثير من التدريب لإتقانها، فالمهارة "هي شكل من الأشكال الحركية وهي صفة الحركة وفي علم التدريب الرياضي يطلق على المهارة التكنيك والأداء الفني التفصيلي للمهارة" (٦: ٢١)، وقد عرفت المهارة أيضاً بأنها: الإمكانية في استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ الحركة، وإي جهد أو نشاط موجه باتجاه صحيح وبالوقت المناسب والدقة لتحقيق هدف معين" (١١: ١١)

فيما عرفها (Howell 2000) بأنها "تفاعل ذهني مع عملية حركية تتميز بادراك المكان، عوامل حس حركية، اتخاذ القرار المناسب للاستجابة، تنفيذ الحركة بنجاح من خلال إنتاج نشاط عضلي منتظم لتوليد حركات مختلفة" (٨: ٣)

#### ٢-١-٢ أنواع المهارات الحركية (١: ١١٢)

١- المهارات الحركية الكبيرة: وهي المهارات التي تتطلب استخدام مجموعة كبيرة من العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم مثل عضلات الجذع والتي تربط الأطراف بالجذع

٢- المهارات الحركية الدقيقة: ويتميز هذا النوع من المهارات بأنه أكثر دقة لأنه يقوم بمعالجة الأشياء باستخدام اليدين ببراعة لذلك فهو يتطلب بذل مجهود بدني أقل بالنسبة للمهارات الكبيرة، كما يتطلب مستوى أوسع للقدرات الحسية والدقة

#### ٢-١-٣ دقة أداء المهارة

تعد الدقة من المتغيرات الأساسية في أداء السلوك الحركي وذلك لأن من متطلبات تنفيذ المهارات الحركية الاعتناء بدقة الأداء وبأقل عدد ممكن الأخطاء قدر الإمكان.

"فالدقة هي قدرة الفرد بالسيطرة على الحركات الإرادية لتحقيق هدف معين" (٩: ١٥٨)

وتلعب الدقة أهمية في كل فعالية إذ إن إصابة أو تحقيق هدف تختلف من فعالية إلى أخرى أو من مهارة لأخرى ولو كانت متشابهة" (٢: ٣٣)

وهناك شكلان من الدقة (٨: ١٥)

١- الدقة المكانية: وهي أحد أشكال الدقة إذ يتطلب غرض الحركة أو هدفها في مكان الهدف وهي حالة مهمة في أداء الواجب.

٢- دقة التوقيت: وهي أحد أشكال الدقة إذ يتطلب حركات سريعة للحصول على الدقة ويكون زمن حركتها هو العامل الحاسم والمهم في الأداء.

٢-١-٤ السرعة والدقة في الأداء المهاري: مما لا شك فيه أن مسألة السرعة عامل مهم في كل أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية وأنها من الأمور التي تشغل المدرب والذين يطمحون بلاعبهم إلى رفع مستوى النشاطات الرياضية عبر سرعة عالية بالأداء سيما لدى المبتدئين ولقد ذكر قاسم لزام (٢٠٠٥) هنالك ثلاثة اختبارات في العلاقة بين السرعة والدقة لعرض المهارة من خلال (٤):

(٢٤٤)

- على وجه السرعة كما فر رمي كرة بسرعة
- على وجه الدقة كما في رمي الكرة في مجال الرمي كل مرة
- بدقة وسرعة كما في رمي كرة سريعة في مجال الهدف

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعات المتكافئة لملائمة لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه.  
 ٣-٢ مجتمع البحث وعينته: بعد ان حدد الباحث مجتمع بحثه والمتمثل بلاعبي المدرسة الكروية (الفراتين) ومن هم بعمر ٩-١٠ سنة اختار عينته عشوائيا وواقع (٢٤) من اصل (٤٢) لاعبا وبذلك شكل نسبة مقدارها ٥٧,١٤% من مجتمع البحث وبعد ذلك قام الباحث بتوزيع عينته وبالأسلوب العشوائي ايضا إلى مجموعتين تجريبيتين تمثلت الاولى بمجموعة أداء التمارين بالأسلوب البطي اما الثانية فتمثلت بمجموعة الأداء السريع وواقع (١٢) لاعبا لكل مجموعة.

### ٣-٣ أدوات ووسائل البحث والاجهزة المستخدمة

استخدم الباحث الأدوات والوسائل البحثية الآتية:

- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الاختبارات المهارية بكرة القدم

### ٣-٣-١ الاختبارات المعنية لقياس المهارات قيد الدراسة

اولا: اختبار التهديف على دوائر مرسومة بالحائط: لكل لاعب ٥ محاولات  $3 \times$  درجة للمنطقة الأكثر دقة أي اعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي ١٥ درجة

ثانيا: اختبار دقة المناولة على أرض مستوية ومن مسافة ١٨ ياردة: اعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي ١٠ درجة  
 ثالثا: اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس  $2 \times 2$ م: لكل لاعب ٧ محاولات  $2 \times$  درجة وان اعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (١٤) درجة.

### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٨/٨/٢٠٠٩ في يوم السبت وفي الساعة الرابعة عصرا على عينة مكونه (١٢) لاعب تم استبعادهم من المجموعتين التجريبيتين وكان الغرض منها التعرف على الوقت المحدد لكل اختبار والفريق المساعد كذلك الحالات الإيجابية والسلبية التي تظهر اثناء الاختبارات.

### ٣-٤-٢ الأسس العلمية للاختبارات المعنية بالبحث

٣-٤-٢-١ الصدق: قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري عبر استبيان وزعه على مجموعة من الخبراء والمختصين\* في ميدان التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم والجدول

\* الخبراء والمختصين:

١. د عامر سعيد: علم نفس كرة قدم /كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
٢. م. د ضياء جابر: تعلم حركي/ كرة قدم كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
٣. م د مؤيد عبدعلي: فسلجة /تدريب كرة قدم كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
٤. م د عزيز كريم: علم نفس/ كرة قدم كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء
٥. م هيثم محمد: علم النفس /كرة قدم كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

## جدول (١)

يبين الأهمية النسبية لاختبارات كرة القدم التي تم عرضها على الخبراء

الاختبار	الدرجة المتحققة	النسبة المئوية	الصلاحية
اختبار دقة التهديف على دوائر مرسومة بالجدار	٤٨	%٩٨	يصلح
اختبار دقة المناولة الارضية على أرض مستوية ولمسافة ١٨ يارد	٤٣	%٨٦	يصلح
اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس ٢م × ٢م	٤٧	%٩٤	يصلح

تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة ٨٥% فما فوق.

٣-٢-٢-٢ ثبات الاختبار: تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) للتحقق من ثبات الاختبارات المرشحة، إذ طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (١٢) لاعب وبتاريخ ١٠/٨/٢٠٠٩ وبعد مرور (٤ أيام) تم إعادة الاختبار على العينة نفسها وتحت نفس الظروف والمتغيرات ومن خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل الارتباط البسيط بطريقة (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والثاني لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين. يلاحظ جدول (٢)

## جدول (٢)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية ومعنوية الارتباط

مفردات الاختبار	معامل الثبات	قيمة (t) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة (t) المحسوبة
اختبار دقة التهديف على دوائر مرسومة بالجدار	88.0	6.22	82.0	3.7
اختبار دقة المناولة الارضية على أرض مستوية ولمسافة ١٨ يارد	0.90	5.20	86.0	6.30
اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس ٢م × ٢م	0.89	3.83	83.0	4.5

\* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.31)

## ٣-٢-٤-٣ موضوعية الاختبار

بغية الحصول على موضوعية الاختبارات المرشحة للتطبيق، استعان الباحث (بمحكمين اثنين)\* خلال تجربته الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني (إعادة الاختبار في قياس الثبات لها) بالذات، وبعد ان جمع نتائجها عاملها إحصائياً حيث أظهرت العلاقة بين درجات المحكم الأول والمحكم الثاني بشكل عال (أي أن معامل الارتباط بينهما عالي) والجدول (٢) يبين ذلك.

## ٣-٤-٣ تنفيذ الاختبارات والتطبيقات المنهجية لوسائل التدريب على عينة البحث.

## ٣-٤-٣-١ الاختبار القبلي (الأولي) على عينة البحث (التجانس والتكافؤ).

تم إجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم السبت الموافق ١٥/٨/٢٠٠٩ وفي الساعة الخامسة عصراً وعلى ساحة ملعب مدرسة الفراتين الكروية بكرة القدم في مركز محافظة بابل. ولقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وفريق العمل\* وأسلوب اختيار الاختبار من أجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابهها قدر الامكان عند إجراء الاختبارات النهائية لعينة البحث.

\* المحكمين: ١. م. د. ضياء جابر وم. م. هيثم محمد.

\* استعان الباحث بمجموعة من الكوادر المساعدة وهم كل من:

١. م. م. هيثم محمد مدرس مادة كرة القدم / كلية التربية الرياضية جامعة بابل

٢. مدرب ألعاب رافد عبد الأمير مدرب كرة قدم مديرية النشاط الرياضي والفني جامعة بابل.

ولغرض التحقق من تكافؤ وتجانس عينه البحث قام الباحث بمكافئة المجموعتين، وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة فتم استخراج الوسط الحسابي، الانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة وللمجموعتين التجريبتين (الأولى والثانية) وكما في الجدول (٣) إذ يبين تكافؤ العينات، إذ نلاحظ بأن قيمة t المحسوبة كانت ولجميع الاختبارات اقل من قيمها الجدولية البالغة ٠.٧٠٢. وهذا مما يدل تكافؤ عيني البحث لكون الدلالة عشوائية.

### جدول (٣)

يبين تكافؤ المجموعتين السريع والبطيء في اختبارات (دقة التهديد على دوائر مرسومة بالجدار - دقة المناولة الارضية - اخماد الكرة داخل مربع-)

الدلالة الإحصائية	قيمة t		مجموعة التدريب البطيء		مجموعة التدريب السريع		المجموعة الاختبارات
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-	
عشوائي	2.07	11.11	1.6	5.7	1.51	6.5	اختبار دقة التهديد على دوائر مرسومة بالجدار
عشوائي		1.73	1.3	4.2	1.48	4.6	اختبار دقة المناولة الارضية على أرض مستوية ولمسافة ١٨ يارد
عشوائي		0.64	1.86	5.68	2.12	5.5	اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس ٢م × ٢م

• عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

### جدول (4)

يبين تجانس المجموعتين السريع والبطيء في اختبارات (المهارات قيد الدراسة)

الدلالة الإحصائية	قيمة (f)		مجموعة التدريب البطيء (٢ع)	مجموعة التدريب السريع (٢ع)	المجموعة الاختبارات
	الجدولية*	المحسوبة			
عشوائي	2.91	1.15	2.62	2.28	اختبار دقة التهديد على دوائر مرسومة بالجدار
عشوائي		1.29	1.69	2.96	اختبار دقة المناولة الارضية على أرض مستوية ولمسافة ١٨ يارد
عشوائي		0.97	4.6	4.49	اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس ٢م × ٢م

\* عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

والجدول (٤) يبين الفروق والاختلاف في التباين بين المجموعتين السريع والبطيء وفي للاختبارات قيد البحث. إذ نلاحظ ان قيمة (f) المحسوبة هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (١٩.٢) وبهذا يكون الفرق عشوائي بين المجموعتين السريع والبطيء مما يدل على تجانسهما.

### ٣-٤-٢-٢ المنهاج التدريبي لتطوير المهارات قيد الدراسة

بعد ان اعد الباحث مجموعة من التمارين التدريبية (ينظر ملحق ١و٢) والتي تهدف إلى تطوير دقة التهديد والمناولة واخماد الكرة تم تطبيق فكرة الباحث التدريبية من خلال (ان احد المجموعتين تتدرب بأسلوب سريع والأخرى تتدرب بأسلوب بطيء) ولقد تم تطبيق البرنامج التدريبي والخاص بتطوير المهارات قيد الدراسة من تاريخ ١٦ / ٨ / ٢٠٠٩ ولغاية ١٦ / ١٠ / ٢٠٠٩ والتي مدتها (٨) اسابيع مراعيًا في ذلك المستوى التدريبي والمستوى البدني للاعبين (عينة البحث) معتمداً على المصادر والمراجع الخاصة بلعبة كرة القدم من أجل وضع المنهج بشكله النهائي.

اشتملت مفردات التدريب التي طبقت على عينة البحث (مجموعة ذات التدريب السريع والأخرى ذات التدريب البطيء) على (٢٤) وحده، وبمعدل ثلاث وحدات، في الاسبوع الواحد (السبت والاثنين والاربعاء من كل اسبوع) وبلغ زمن اقسام الوحدات التدريبية، على وفق التقسيم الاتي (٥ : ٨٠):

القسم التحضيري وزمنه (%٢٠) من زمن الوحدة التدريبية.

القسم الرئيسي وزمنه (%٧٥) من زمن الوحدة التدريبية.

القسم الختامي وزمنه (%٥) من زمن الوحدة التدريبية.

ويكون عمل المجموعتين خلال الوحدة التدريبية كالآتي:

### - مجموعة التدريب السريع

طريقة العمل: تبدأ المجموعة بالإحماء العام ثم الخاص بعدها يقوم المدرب بشرح المهارة مع تطبيق نموذج حركي لها ثم يقوم اللاعبين بتطبيق التمرين بشكل تكراري وبشكل يؤكد على الأداء السريع مع اعطاء فترة راحة قصيرة جدا بين تكرار واخر وكذا بين المجاميع قياسا بالمجموعة الاخرى ذات التدريب البطيء

### - مجموعة التدريب البطيء

ايضا وبعد إجراء الاحماء العام والخاص ثم شرح للمهارة مع تطبيق نموذج حركي يقوم اللاعبون بتطبيق التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية وبشكل تكراري مع الاخذ بنظر الاعتبار ان تؤدي التمارين ببطء معتدل ويستطيع اللاعب من تأدية التمرين بكل سهولة مع عدم التأكيد على السرعة العالية كذلك تكون فترات الراحة طويلة وكافية بين تكرار واخر وكذا بين المجاميع.

### ٣-٤-٢-٣ الاختبار البعدي (النهائي) على عينة البحث:

تم إجراء الاختبارات البعدي في يوم السبت الموافق ١٨ / ١٠ / ٢٠٠٩ للمجموعتين (التدريب البطيء والسريع) وفي ملعب المدرسة الكروية في مركز محافظة بابل، حيث تم مراعاة شروط وتعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف والامكانيات المتاحة والمستخدمة في الاختبارات الاولى، بغية الحصول على نتائج موضوعية ذات ثبات عال يعتمد عليها في اتخاذ القرار.

### ٣-٥ الوسائل الإحصائية

تم استخدام جهاز الحاسوب وذلك عبر نظام الحقيبة الإحصائية spss

. قانون (F) لمعرفة التجانس

التباين الاعلى (٢٠٤)

— = F

التباين الاقل (٢٠٤)

### الباب الرابع

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

وبغية تحقيق الأهداف المعنية بالبحث استخرج الباحث المعالم الإحصائية (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية) المعبرة عن اختباره لغرض الوصف والتحليل، ولبيان واقع الفروق استخدم الباحث الاختبار التائي.

٤-١ أثر التمارين التدريبية للمجموعة التجريبية (الأسلوب السريع)

#### جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات قيد البحث وفي الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (التدريب السريع)

الدلالة الإحصائية	قيمة t		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-	
معنوي	2.2	7.96	1.69	8.2	1.51	6.5	اختبار دقة التهديد على دوائر مرسومة بالجدار
معنوي		6.01	1.05	5.8	1.48	4.6	اختبار دقة المناولة الأرضية على أرض مستوية ولمسافة ١٨ يارد
معنوي		9.31	1.78	8.41	2.12	5.5	اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس ٢م × ٢م

\* عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

من خلال الاطلاع على جدول (٥) لاختبارات مجموعة التدريب السريع وللقياس القبلي (الأولي) ظهر انه في اختبار دقة التهديد على دوائر مرسومة بالجدار قد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (6.5) وانحرافا معياريا (1.51). اما في الاختبار البعدي (الاخير) ولنفس الاختبار فقد حققت وسطا حسابيا (8.2) وانحرافا معياريا (1.69)، ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (7.96) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢.٢) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

اما فيما يخص اختبار دقة المناولة الأرضية وفي الاختبار القبلي فقد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (4.6) وانحرافا معياريا (1.48) اما في الاختبار البعدي حققت وسطا حسابيا (5.8) وانحرافا (1.05). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (6.01) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢.٢) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي. اي هنالك تأثير للتمارين المقترحة.

وقد يخصص اختبار اخماد الكرة داخل مربع الاختبار القبلي فقد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (5.5) وانحرافا معياريا (2.12) بينما حققت وسطا حسابيا (٤١.٨) وانحرافا (٧٨.١) في الاختبار البعدي. ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (٣٢.٩) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢.٢) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي

وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج المجموعة السريع لمجموع الاختبارات قيد البحث نسلط الضوء على تفاصيل جدول (٥) نلاحظ ان هذه المجموعة قد حققت تقدم في نتائج الاختبار البعدي ولجميع الاختبارات وهذا مما يدل على فاعلية دقة الاداء، فيعزو الباحث ذلك إلى تأثير المنهج المتبع من المدرب، والذي تضمن تمارين متنوعة لتطوير مهارتي المناولة والتهديد

والإخماد، إذ إن أداء التمرينات والتنوع فيها يمثل مثيرات مختلفة وعملية الممارسة على هذه المثيرات تؤدي بالضرورة إلى إحداث تطور في العملية الإدراكية، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه بعض المصادر عن طريق التدريب يمكن أن تطور قابلية الإحساس والإدراك لدى اللاعب (٣: ٩٤).

#### ٤-٢ أثر التمارين التدريبية للمجموعة التجريبية (الأسلوب البطيء)

##### جدول (٦)

يبين الأواسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (اسلوب البطيء)

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t		الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع	الجدولية*	المحسوبة	
اختبار دقة التهديف على دوائر مرسومة بالجدار	5.7	1.62	9.7	1.32	8.9		معنوي
اختبار دقة المناولة الارضية على أرض مستوية ولمسافة ١٨ يارد	4.2	1.3	7.6	0.97	13.2	2.2	معنوي
اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس ٢م × ٢م	5.68	1.86	11.5	1.5	3.3		معنوي

\* عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

من خلال الاطلاع على جدول (٦) لاختبارات المجموعة التجريبية (الاسلوب البطيء) وللقياس القبلي (الاولي) ظهر انه في اختبار دقة التهديف على دوائر مرسومة بالجدار قد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (5.7) وانحرافا معياريا (1.62). اما في الاختبار البعدي (الاخير) ولنفس الاختبار فقد حققت وسطا حسابيا (9.7) وانحرافا معياريا (1.32). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (8.9) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢.٢) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

اما فيما يخص اختبار دقة المناولة الارضية على أرض مستوية ولمسافة ١٨ يارد وفي الاختبار القبلي (الاولي) فقد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (4.2) وانحرافا معياريا (1.3) اما في الاختبار البعدي (الاخير) حققت وسطا حسابيا (7.6) وانحرافا (0.97). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (13.2) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢.٢) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

وفيما يخص اختبار اخماد الكرة وفي الاختبار القبلي (الاولي) فقد حققت هذه المجموعة (البطيء) وسطا حسابيا مقداره (5.68) وانحرافا معياريا (1.86) بينما في الاختبار البعدي (الأخير)، ولنفس الاختبار فقد حققت وسطا حسابيا (11.5) وانحرافا (1.5) ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (3.3) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢.٢) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي، وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج المجموعة (ذات التدريب البطيء) فيعزو الباحث سبب هذا التحسن والتطور في الأداء لمجموعة التمارين التي تم استخدامها في المنهج التدريبي والمفردات التدريبية الخاصة لكل مهارة سيما وان التكرار والممارسة لأداء التمرين كان الاثر الاكبر في احداث هذه الفارق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي فضلا عن المعلومات التصحيحية التي كان المدرب يعطيها إلى لاعبيه واستيعابهم لها ثم الأداء بشكل صحيح ودقيق. كما وان التدريب البطيء يفسح

المجال للاعب من التفكير والتفاعل تفصيلياً مع المهارة المؤداة فضلاً عن تمكنه من رسم تصور دقيق للمهارة ومن ثم برمجة ذلك في الدماغ على شكل برنامج حركي متكامل لمراحل المهارة.

٤-٣ المقارنة بين نتائج الاختبارات بين المجموعتين التجريبتين (بالأسلوب السريع والبطيء) للاختبارات البعيدة

### جدول (٧)

يبين مقارنة بين نتائج اختبارات المجموعتين (الأسلوب السريع والبطيء) للاختبارات البعيدة

الدلالة الإحصائية	قيمة t		مجموعة التدريب البطيء		مجموعة التدريب السريع		المجموعة الاختبارات
	الجدولية *	المحسوبة	ع	س-	ع	س-	
معنوي		5.92	1.32	9.7	1.69	8.2	اختبار دقة التهديد على دوائر مرسومة بالجدار
معنوي	2.07	10.77	0.97	7.6	1.05	5.8	اختبار دقة المناولة الارضية على أرض مستوية ولمسافة ١٨ يارد
معنوي		6.59	1.5	11.5	1.78	8.41	اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس ٢م × ٢م

• عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

يتبين من خلال اطلاقنا على الجدول (٧) ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين السريع والبطيء في اختبار دقة التهديد، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة ذات التدريب السريع (8.2) درجة وقيمة الانحراف المعياري (1.69)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة ذات التدريب البطيء (9.7) درجة وقيمة الانحراف المعياري (1.32)، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (5.92) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.07) فكان الفرق معنوياً ولصالح المجموعة ذات التدريب البطيء.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين ذات التدريب السريع والبطيء في اختبار المناولة الارضية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التدريب السريع (5.8) درجة وقيمة الانحراف المعياري (1.05)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي لمجموعة التدريب البطيء (7.6) درجة والانحراف المعياري (0.97)، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (10.77) وهي اكبر من قيمة t الجدولية والبالغة (٠.٢٠٧) فكان الفرق معنوياً ولصالح المجموعة البطيء.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين السريع والبطيء في اختبار اخماد الكرة داخل مربع، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة السريع (8.41) درجة والانحراف المعياري (1.78)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة البطيء (11.5) درجة والانحراف المعياري (1.5)، وقد بلغت قيمة t المحسوبة (6.59) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.07) فكان الفرق معنوياً ولصالح مجموعة التدريب البطيء

ويعزو الباحث سبب تفوق مجموعة التدريب البطيء إلى ان هذه المجموعة كانت تستخدم تمارين يؤديها اللاعب بشكل بطيء إذ ان التمرين للحركة البطيئة له فوائد فمن خلال منظور المديات العليا والدنيا للسرعة تمكن المتعلم من السيطرة على المهارة بأكثر تأثير وبهذا يقلل من اخطائه في الحركات ولكن لا بد الانتباه بعدم تقليل السرعة إلى درجة واطية جدا وبهذا تتغير عنده الديناميكية (الحركية) الضرورية للحركة. وهذا ما اكده (وجيه: ٢٠٠٣) إذ ذكر ان التنفيذ البطيء يزيد من الدقة وان تقريب المسافة وزيادة الوقت تزيد من ضبط السيطرة على الأداء وتقليل الاخطاء. بينما الزيادة في سرعة الحركة (تقليل زمن الاداء) يؤدي إلى انتشار وتبعثر في الدقة (٧: ٣٣١) كذلك هذا ما عززه شمدت إذ ذكر بأن العرض والتنفيذ البطيء يزيد من سيطرة المتعلم والثبات في

إنتاج الحركة مع تجنب الاستمرار في التنفيذ البطيء لكي لا يكون هناك تثبيت في البرنامج الحركي (١٠ ٢٣٤). كذلك ان استخدام التنفيذ البطيء يساعد على طبع الصورة الحقيقية لأجزاء المهارة ومنها استيعاب الهدف منها واستنساخها في ذاكرة المتعلم بتسلسل حركاتها. لذلك فعندما نريد تعليم المهارات (قيد الدراسة) فان احسن طريقة في تنفيذ الأداء هو في استعمال سرعة معتدلة فعندما يقوم اللاعب بالتهديف نحو المرمى وبشكل دقيق فانه يحتاج إلى الدقة والسرعة في ضرب الكرة وذلك لان الدقة عامل مهم جدا في توجيه الكرة نحو احد زوايا الهدف وكذلك سرعة الكرة لكن الدقة لا تتم الا من خلال التكرار المتعدد لأداء المهارة من خلال التدقيق الجيد نحو الكرة ومع التقدم بالتمرين ان يوجه المدرب بأداء المهارة بشكل اسرع ومع التدرج وهذا التفسير ينعكس ايضا على مهارة المناولة وهذا ما اكده قاسم لازم "اذ ذكر انه احسن طريقة لتعلم مهارة ما هي بممارستها ببطء اولاً لتثبيت الدقة في الحركة ثم التدرج في زيادة السرعة إلى ان نصل المستوى المقبول" (٤: ٢٤٤).

اما فيما يخص مهارة الاخاماد فهذه المهارة تعتمد على عاملين مهمين هما امتصاص قوة الكرة ثم السيطرة عليها ومتى ما تعام اللاعب المبتدأ تفاصيل هذه المهارة وادائها بشكل بطيء فان الاتقان والدقة في أداء هذه المهارة يكون اكثر فاعليه، وتعد هذه المهارة وتعد هذه المهارة اكثر صعوبة او تعقيدا من مهارتي التهديف والمناولة وذلك لان اللاعب يقوم باستقبال الكرة لان الكرة تكون بحالة حركة قبل استقبالها وهذا يشكل عامل صعوبة وتعقيد للاعب المبتدأ سيما عندما يكون الاخما في الرأس أو الصدر) فكلما كان زمن الأداء قليل كان الأداء اكثر صعوبة والعكس صحيح اي ان الحركة بالأداء المعتدل أو البطيء تعطي فرصة للاعب بأن يؤدي المهارة بأكثر فاعليه وانسيابيه (اي انه يساعد على تنظيم وترتيب شكل حركات المهارة وانسيابيتها وتوقيتاتها)

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث تم استنتاج ما يأتي:

- ١- هنالك تأثير للتمرين التدريبي التي استخدمتها العينة التجريبية ذات التدريب السريع في تطور دقة أداء المهارات الأساسية (قيد الدراسة) لدى لاعبي كرة القدم المبتدئين
- ٢- ان تدريب اللاعبين المبتدئين بكرة القدم بالطريقة البطيئة يساهم بشكل فعال وكبير في تنظيم وترتيب شكل المهارة الحركية وانسيابيتها وبالتالي يؤدي إلى تطور دقة أداء المهارات (قيد الدراسة)
- ٣- هناك افضلية في التأثير للمجموعة التدريبيية (ذات التدريب البطيء) في تطوير دقة التهديف والمناولة والاخاماد لدى عينة البحث مقارنة بالمجموعة التدريبيية (ذات التدرج السريع)

### ٥-٢ التوصيات

- ١- الاستفادة من اسلوب التدريب البطيء الاعتيادي في تعليم وتدريب المبتدئين
- ٢- الابتعاد عن التدريب السريع في المراحل الاولى للمبتدئين ويكون عامل التدرج بالسرعة ضروري
- ٣- اعطاء المعلومات التصحيحية والارشاد بين التكرارات أو مجاميع التمرين عند الأداء البطيء
- ٤- إجراء بحوث مشابهة لمهارات كرة القدم وفعاليات اخرى.

## المصادر

- ١- ابتهاج محمود طلبه. المهارات الحركية لطفل الروضة، ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٩م.
- ٢- جمال عبدالحميد، اصول المبارزة، مصر الاسكندرية، ب. م، ١٩٧٦.
- ٣- قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، بغداد: مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠.
- ٤- قاسم لازم، موضوعات في التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥.
- ٥- مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وقيادة وتطبيق، القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ٦- نجاح مهدي شلش. اكرم صبحي: التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ٢٠٠٢.

- ٧- وجيهه محجوب. نظريات التعلم العامة والتقليدية والنماذج وقياسها، بغداد، ٢٠٠٣.
- 8-Howell. Skill acqsuition [http. www. google. com](http://www.google.com). 2000
- 9-Schmidt and Lee: Motor Control and Learning. Human Kintics,2005.
- 10 -Schmidt – A. R and Graig Wisberg: Motor Learning and Performance. human kinetics ، publisher ، 1L ، 2004
- 11- Sttalling S. Loretta: motor learning from theory to practice u. k mossby company ، 1984

### (ملحق ٢)

#### التمارين التدريبية المستخدمة بالوحدات التدريبية

- ١- يقوم اللاعب بضرب الكرة داخل القدم من المشي نحو زميل.
- ٢- ضرب الكرة داخل القدم بعد الركض إلى زميل.
- ٣- لاعبان يتبادلان ضرب الكرة داخل القدم بشكل مستمر.
- ٤- لاعبان أحدهما يرمي الكرة بيده ويقوم اللاعب المؤدي بإرجاعها بباطن القدم بعد ارتدادها من الأرض.
- ٥- لاعبان أحدهما يرمي الكرة بيده ويقوم اللاعب المؤدي بإرجاعها بداخل القدم على نصف ارتفاع مباشرة.
- ٦- يقف اللاعبون في شكل رتل ويقف أمامهم لاعب، يمرر اللاعب الأول من الرتل الكرة بباطن القدم إلى اللاعب، ويركض حول شخص ليقف خلف اللاعب الذي ناوله الكرة.
- ٧- ثلاث لاعبون يقفون على خط مستقيم والكرة مع اللاعب الوسط الذي بدأ بمناولة الكرة داخل القدم إلى اللاعب (أ) الذي يجعها داخل القدم إلى اللاعب الوسط (ب) الذي يقوم بدوره بمناولتها إلى اللاعب (ج) الذي يرجعها إليه
- ٨- لاعبان أحدهما يرمي الكرة بيده ويقوم اللاعب المؤدي بإرجاعها بباطن القدم بعد ارتدادها من الأرض.
- ٩- لاعبان أحدهما يرمي الكرة بيده ويقوم اللاعب المؤدي بإرجاعها بداخل القدم على نصف ارتفاع مباشرة ثم التهديف على المرمى.
- ١٠- يقف اللاعبون في شكل رتل ويقف أمامهم لاعب، يمرر اللاعب الأول من الرتل الكرة بباطن القدم إلى اللاعب، ويركض حول شخص ليقف خلف اللاعب الذي ناوله الكرة.
- ١١- ثلاث لاعبون يقفون على خط مستقيم والكرة مع اللاعب الوسط الذي بدأ بمناولة الكرة داخل القدم إلى اللاعب (أ) الذي يجعها داخل القدم إلى اللاعب الوسط (ب) الذي يقوم بدوره بمناولتها إلى اللاعب (ج) الذي يرجعها إليه ثم التهديف على المرمى.
- ١٢- يرمي اللاعب الكرة بيديه عاليا ثم يقوم بامتصاص الكرة والسيطرة عليها.
- ١٣- يقوم اللاعب برمي الكرة باليد عاليا لمسافة (٥م) إلى زميله الذي يؤدي عملية امتصاص الكرة بوجه القدم من الثبات.
- ١٤- نفس التمرين السابق ولكن اللاعب يؤدي عملية امتصاص الكرة من الحركة ثم التهديف.
- ١٥- لاعبان أ، ب يقوم اللاعب (أ) يرمي الكرة عاليا بيديه في اتجاهات مختلفة ليتقدم إليها اللاعب ويقوم بامتصاصها بوجه القدم.
- ١٦- لاعبان أ، ب يرمي اللاعب (أ) الكرة عاليا نحو اللاعب (ب) الذي يقفز باتجاه الكرة ويحول امتصاصها وهي في الهواء.
- ١٧- لاعب يرمي الكرة باليد عاليا لمسافة (٥م) إلى زميلة الذي يؤدي عملية إخماد الكرة.
- ١٨- نفس التمرين السابق ولكن الكرة تكون متدرجة على الأرض ثم التهديف.
- ١٩- لاعب يرمي الكرة باليدين عاليا لمسافة (١٠م) إلى زميله الذي يقوم بإخماد الكرة والسيطرة عليها في مختلف الاتجاهات.
- ٢٠- نفس التمرين السابق ولكن اللاعب عندما يسيطر على الكرة يركض بها يمينا ويسارا بالتعاقب لمسافة (٥م) ثم التهديف.

٢١- لاعبان أ، ب المسافة ١٠-١٥م يقوم اللاعب (أ) بمناولة الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يؤدي عملية السيطرة على الكرة باستخدام أجزاء القدم المختلفة بأسفل القدم، بجانب القدم، بخارج القدم.

(ملحق ٢) انموذج لوحدة تدريبية

الوحدات التدريبية: الاولى هدف الوحدة: تطوير مناولة الكرة زمن الوحدة: 75 ق عدد اللاعبين: 12

الزمن الكلي للتمرين (دقيقة)	زمن الراحة بين مجموعات (دقيقة)	زمن الجهد (دقيقة)	عدد مجموعات (مرة)	زمن الأداء الكلي للتمرين (دقيقة)	تكرار التمرين (مرة)	زمن أداء التمرين للمجموعة (دقيقة)	التمارين المستخدمة	زمن القسم (دقيقة)	أقسام الوحدة التدريبية
							الوقوف بانتظام واخذ الغياب والتأكيد على الجدية في التمرين. - ويهدف إلى إحماء الجسم وتهيئة العضلات والمفاصل والأربطة - - تمارين الإحماء بالكرات	15	أولا القسم التحضيري a- الجانب التنظيمي b- الإحماء العام c- الإحماء الخاص
10	2	8	2	4	2	2	التمارين المستخدمة تمرين (١)	56	ثانيا: القسم الرئيسي
14	2	12	2	6	3	2	تمرين (٢)		
14	2	12	2	6	3	2	تمرين (٣)		
6	---	6	1	6	3	٢	تمرين (٤)		

6	---	6	1	6	2	3	تمرين (٥)		
٦							تمرين لعب فريقيين بشروط ٦ × ٦		
							1- تمارين استرخاء 2- إعطاء التوجيهات	٤ د	ثالثا: القسم الختامي