

تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

لطلاب المرحلة الأولى

أ.م.د. يوسف عبد الأمير

أ.م.د. صباح قاسم خلف

م.م. أحمد ذاري هـ _____اني

العراق.جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية

Yusuf_72@yahoo.com

الملخص

شهدت الأعوام الأخيرة أهمية خاصة للتربية الرياضية وذلك من خلال التطور الحاصل لحياة الأمم والشعوب وهذا يعد مؤشراً لدى الاهتمام الكبير من لدن المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة مستمرة من أجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات ويعد الميدان الرياضي أحد الميادين التي تهتم باستعمال مختلف الوسائل والأساليب التعليمية لما لها من أثر إيجابي في سرعة التعليم وفي استثمار الجهد المبذول.

فالوحدة التعليمية تحتوي على عدد من التمارين لا بد أن يتم تطبيق أدائها وفق برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرق تنفيذها وتكراراتها وفترات العمل والراحة فيها، لكي يؤديها الطلاب بدافعية ونشاط ورغبة أكثر مما هو عليه، وان لا يتم استخدامها بشكل كلاسيكي بحيث يبعث الملل والضجر في نفوسهم.

لذلك فقد ظهرت أنواع وأشكال مختلفة من جدولة التمرين و بأساليب متنوعة لتحقيق الأهداف خلال الوحدة التعليمية بجهد ووقت أقل، ومن هذه الأساليب الأسلوب الموزع الذي تكون فيه الراحة أطول مقارنة بالأسلوب المكثف فقد تكون الراحة بقدر زمن أداء المهارة أو أطول وحسب المهارة المؤداة خلال الوحدة التعليمية إما الأسلوب المكثف فهو الذي يمارس فيه المتعلم المهارة باستمرار وبدون فترة راحة بين تكراراتها أو فترة راحة قصيرة جداً وحسب المهارة المطلوب تعلمها.

فكرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها لذلك زاد الاهتمام في عملية تدريب هذه المهارات لغرض اكتسابها وإتقانها بدرجة عالية كما أنها واحدة من المواد التي يتضمنها منهاج كلية التربية الرياضية والتي ينبغي على الطالب أن يتعلم مهاراتها ويتقنها بشكل جيد لكي يستطيع أن يقوم بتدريتها عند تخرجه من الكلية وبذلك يستطيع من رفع مستوى الأداء الرياضي .

من هنا تأتي أهمية البحث وهي محاولة الوصول إلى أفضل الأساليب في تعلم الأداء المثالي لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم فضلاً عن أنها قد تسهم في إضافة جديدة وبشكل يسير إلى الموضوع النظري في مجال جدولة التمرين.

الكلمات المفتاحية : أسلوب التمرين الموزع ، أسلوب التمرين المكثف ، كرة القدم

The Effect of Using Intensive and Distributed Exercise methods in learning some basic skills in football

For students of the first degree

A.P. Yusuf Abdul -Amir, A.P. Sabah Qasim Khalaf, M.M. Ahmed Dhari Hani

Iraq. Baghdad University. Faculty of Physical Education

Yusuf_72@yahoo.com

Abstract

The recent years have witnessed a special importance for the Physical Education, through the evolution of the life of nations and peoples, and this is an indication of the great interest from the presence of specialists and researchers in developing the educational process on an ongoing basis in order to raise the sports level and achievements. The athletic field is one of the fields which are interested in using various means and educational methods as they have a positive impact on the speed of and on effort investment.

Educational unit contains a number of exercises must be applied according to standardized scientific program in order to apply it and practice it in terms of the sequence of exercises and ways to implementation, repetition and periods of work and rest in it, so the students perform them with motivation, activeness and desire more than it is, even if it is not used classically and students feel bored.

Therefore, different types and forms of scheduling exercise and a variety of ways have emerged to meet the targets in educational unit effort and less time, and these methods are such as distributed method in which the rest are longer compared to the method in intensive in which comfort may be as much as skill performance or longer time, according to the skill performed during the educational unit either intensive method in which the learner is practiced skill constantly and without a rest period between its repetitions or a very short period of rest and by the skill to be learned.

The idea of football games that feature a lot of basic skills and diversity of this increased interest in the training of these skills process for the purpose of acquiring and mastering a high degree. It is also one of the subjects contained in the curriculum of the Faculty of Physical Education, which students should learn its skills and mastered them well in order to be able to teaching them when graduating from college so that he could raise the level of athletic performance. Hence is the importance of research, which is the attempt to get the best practices in the ideal performance of some basic skills in football to learn as well as they might contribute to a new addition in an easy way to the theoretical subject in the field of scheduling the exercise.

Key words: Distributed exercise method, intensive exercise method, football

1- المقدمة

تطورت العملية التعليمية بشكل مستمر عبر ما يقدمه المختصين والباحثين في مجال التدريب بكرة القدم من خلال البحوث والدراسات التي تم أجرائها والتي توصلوا من خلالها إلى آراء عديدة ونظريات متطورة أغنت العملية التعليمية بأساليب وطرائق مختلفة لان الهدف الأساسي من تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم هو الحصول على الأداء السليم للمهارة وتحقيق الانجاز العالي في أقل فترة زمنية ممكنة.

فالوحدة التعليمية تحتوي على عدد من التمارين لا بد أن يتم تطبيق أدائها وفق برنامج علمي مقنن وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرق تنفيذها وتكراراتها وفترات العمل والراحة فيها لكي يؤديها الطلاب بدافعية ونشاط ورغبة عالية، وان لا يتم استخدامها بشكل كلاسيكي بحيث يبعث الملل والضجر في نفوسهم، "إذ إن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية" (جاسم محمد نايف الروسي، 1999، ص16-17)

لذلك فقد ظهرت أنواع وأشكال مختلفة من جدولة التمرين وبأساليب متنوعة لتحقيق الأهداف خلال الوحدة التعليمية بجهد ووقت أقل، ومن هذه الأساليب الأسلوب الموزع الذي تكون فيه الراحة أطول مقارنة بالأسلوب المكثف فقد تكون الراحة بقدر زمن أداء المهارة أو أطول وحسب المهارة المؤداة خلال الوحدة التعليمية إما الأسلوب المكثف فهو الذي يمارس فيه المتعلم المهارة باستمرار وبدون فترة راحة بين تكراراتها أو فترة راحة قصيرة جدا وحسب المهارة المطلوبة تعلمها.

وتعد عملية تنظيم التمرين من الأمور المهمة في العملية التعليمية وذلك لأنها تسهم في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلا عن تسهيل عملية تعلم المهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج وإتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أداء المهارات (ناهد عبد زيد الدليمي، 2002، ص32)

فكرة كرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالجانب البدني والخططي والنفسي لذلك زاد الاهتمام في عملية تدريب هذه المهارات لغرض اكتسابها وإتقانها بدرجة عالية مما دفع الكثير من الباحثين لأعداد البحوث والدراسات لإيجاد أفضل وانسب الطرائق للنهوض بها والوصول إلى أفضل المستويات.

ومادة كرة القدم هي واحدة من المواد التي يتضمنها منهاج كلية التربية الرياضية والتي تشتمل على عدد من المهارات الأساسية والتي ينبغي على الطالب أن يتعلمها ويتقنها بشكل جيد لكي يستطيع أن يقوم بتدريبها عند تخرجه من الكلية وبذلك يستطيع من رفع مستوى الأداء الرياضي، ولتحقيق ذلك لابد من وضع برامج تعليمية بصورة مقننة معتمداً على الأساليب العلمية وتنفيذها من اجل رفع المستوى وضمان نجاح العملية التعليمية وتحقيق أهدافها.

من هنا تأتي أهمية البحث من ان هذا المجال لم يطرقه الباحثين في مجال كرة القدم وهي محاولة جادة للوصول إلى أفضل الأساليب في تعلم الأداء المثالي لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم فضلاً عن أنها قد تسهم في إضافة جديدة ولو بشكل يسير إلى الموضوع النظري في مجال جدولة التمرين. وتعتبر جدولة التمرين من المواضيع الرئيسة في المجال الحركي كونها تقدم عدداً من الأساليب التعليمية المستخدمة في تعلم وتطور المهارات الحركية المختلفة ومع ما توصل اليه الباحثين والدارسين من نتائج ايجابية في مجال العمل البحثي في طرائق وأساليب التعلم لكن عملية التعلم مازالت بحاجة إلى معرفة أساليب علمية جديدة تمكن المتعلم من التعلم بشكل أفضل، ومن خلال خبرة الباحثين الميدانية في تدريس مادة كرة القدم تم ملاحظة أن الأساليب والطرائق التعليمية في هذا المجال وخصوصاً بعد ظهور عملية جدولة التمرين مع وجود أساليب الجدولة الموزع والمكثف والتي تهتم بزمان الأداء بأنواعه وبزمان الراحة بين التكرارات فأن استخدامها في تعلم بعض المهارات الأساسية لمادة كرة القدم بوصفها من المفردات الأساسية ضمن منهاج المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد لذلك فأن السؤال الذي يجب أن يثار هو أي من الاسلوبين الموزع أم المكثف هو الأفضل في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم وهو ما يمثل مشكلة البحث الرئيسية.

ويهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على اثر استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 2- المقارنة في الاختبار البعدي بين تأثير استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

من المعروف أن لكل بحث منهجه الخاص به الذي يتخذه الباحث من أجل الوصول إلى الحقائق العلمية لذا استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمة هذا المنهج وطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد للعام الدراسي (2013-2014) والبالغ عددهم (32) طالبا من مجتمع البحث البالغ عددهم (147) طالبا وقد تم استبعاد (23) طالبا بسبب الرسوب بالغياب والتأجيل وبذلك تكون نسبة عينة البحث (21,76%) من مجتمع البحث الأصلي وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين بمعدل (12) طالب لكل مجموعة إذ استعملت المجموعة الأولى الأسلوب الموزع والمجموعة الثانية الأسلوب المكثف وقد تم تحديد (8) طلاب لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وقد تم اختيار الطريقة العمدية للأسباب الآتية:

- التزام مجموعة العينة بالتواجد خلال المحاضرات.

- الباحثون هم المسؤولون عن تدريس العينة في الجدول الرسمي.

- توفر الاجهزة والادوات المطلوبة لتطبيق مفردات التجربة.

- وقد تم استبعاد لاعبي الاندية والمنتخبات.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

لتحقيق أهداف البحث والحصول على نتائج دقيقة وصحيحة فقد استعان الباحث بالوسائل الآتية :

المصادر والمراجع العربية والإنكليزية .

- المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، الاختبارات.

- المقابلات الشخصية .

- حاسبة رقمية.

- ملعب كرة قدم.

- ساعة توقيت الكترونية عدد (3).

- جهاز حاسوب شخصي (لا بتوب) نوع (DELL)، صيني الصنع.

- شواخص (مخروطية) بلاستيكية عدد (12).

- استمارة تسجيل بيانات الاختبارات.

2-4 استطلاع آراء الخبراء

تم اختيار المهارات الأساسية بكرة القدم (دقة التهديف، السيطرة على الكرة، سرعة دحرجة الكرة) علماً أنه قد تم اختيار المهارات قيد الدراسة على وفق المنهج والمفردات الخاص بمادة كرة القدم للمرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، وتم اختيار عدد من الاختبارات المقننة لها ووصفها الباحثين في استبان الملحق (1) وتم عرضها على مجموعة من المختصين بلغ عددهم (5) وسأخذ الباحثين بعد احتساب النسبة المئوية الاختبارات التي حصلت على نسبة أكثر من (75%) فما فوق وإهمال ما هو أدنى من ذلك، استرشاداً بما ذكره (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 2000) بأنه "يمكن تحديد نسبة معينة أكبر من (25 %) يختارها الباحث طبقاً لوجهة نظر معينة" (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 2000، ص326)

الجدول (1) يبين الاختبارات للمهارات التي اجمع عليها الخبراء مرتبة على وفق اختيارهم.

ت	المهارات الأساسية المختارة	الاختبارات المرشحة	نسبة الاختبار
1	دقة التهديف	1. الركض بالكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى من خارج منطقة الجزاء .	0%
		2. التهديف بالكرة نحو هدف مقسم الى مربعات	100%
		3. الدحرجة بالكرة ثم التهديف على المرمى (المسافة 30 م) .	0%
2	السيطرة على الكرة	أ. السيطرة على الكرة مدة (30 ثانية) بالقدمين	0%
		ب. السيطرة الحرة على الكرة مدة (30 ثانية)	20%
		3 . التحكم بالكرة في الهواء وحساب الزمن	80%
3	الدحرجة بالكرة	1 . اختبار الدحرجة بالكرة لمسافة (20) م والرجوع 4×	0%
		2. اختبار الجري بالكرة (50م)	0%
		3. اختبار دحرجة الكرة بين (10) شاخصاً والمسافة بين شاخص وآخر (2م) ذهاباً وإياباً.	100%

2-5 التكافؤ ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم

تم إجراء الاختبارات الخاصة بهذه المهارات في يوم الأحد الموافق 2013/12/1، ثم قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية المختارة باستخدام اختبار (T) لوسطين حسابيين غير مرتبطين وقد تم تقسيم المجموعتين بنظام الفردي والزوجي والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين نتائج اختبار (T) بين المجموعتين التجريبيتين لاختبار بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

ت	المهارات المختارة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة*
			ع	س	ع	س	
1	السيطرة على الكرة	الثانية	95.048	6.148	94.982	6.271	0.024
2	سرعة درجة بالكرة	الثانية	11.895	1.088	11.506	1.660	0.650
3	دقة التهديد	الدرجة	7.67	0.514	7.91	0.628	0.988

قيمة (T) الجدولية ونسبة خطأ $(0,05) >$ وإمام درجة حرية (22) يساوي 2,07.

وقد أسفرت نتائج اختبار (T) في الجدول (1) عن عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المهارات، علماً إن مجموعتي العينة متجانسة من حيث أنها من مرحلة دراسية واحدة وقد استبعد الباحثون الطلبة اللاعبين في الاندية والمنتخبات.

2-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) طلاب يوم الاثنين والثلاثاء الموافقين 2013/12/3-2 وتم تطبيق السياقات المتبعة في اليوم الأول للأسلوب الموزع واليوم الثاني للأسلوب المكثف وكان الهدف من التجربة هو :

التأكد من صلاحية فقرات البرنامجين التعليميين .

معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثين وفريق العمل المساعد (م.م. فارس سامي يوسف /مدرس مساعد في

كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد/ كرة قدم/تدريب ، علي سعد عبد الحميد/ مدرب العاب، ايهاب احمد هاشم/ مدرب العاب)

مدى صلاحية وملائمة عدد التكرارات لكل أسلوب وفترة أو زمن الراحة بين التكرارات ومدى استجابة الطلاب لهذين الأسلوبين.

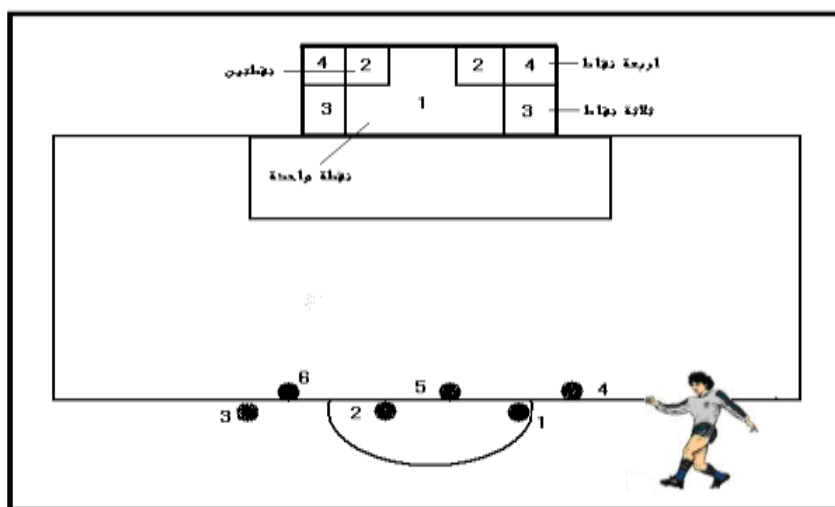
وقد حققت التجربة الهدف الذي أقيمت من أجله ، حيث استفاد الباحث من العديد من الملاحظات التي حدثت خلالها ، مثل (عدد التكرارات وفترة الراحة بين التكرارات أو بين مجموعة تمرين ومجموعة أخرى والاستجابة الجيدة من قبل الطلاب، وتنظيم العمل وتلافي الوقوع بالأخطاء خلال التجربة الرئيسة).

2-7 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية بالمهارات الأساسية المختارة بكرة القدم على مجموعتي البحث التجريبتين في يوم الأربعاء الموافق 2013/12/4 والاختبارات المختارة هي:

اختبار تهديف الكرات
(مفتي إبراهيم حماد ، 1994، ص259-260)

- أسم الاختبار :- اختبار دقة التهديف .
- الغرض من الاختبار :- قياس دقة وتصويب الكرة الى المرمى .
- الأدوات المستخدمة :- كرات قدم عدد (6) .
- شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار .
- هدف كرة قدم قياسات دولية .
- ملعب كرة قدم .
- طريقة الأداء :- توضع (6) كرات في أماكن مختلفة وقريبة من الخط الأمامي لمنطقة الجزاء وكما موضح بالشكل (1) أدناه ، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر على أن يتم الاختبار من وضع الركض .
- القياس :- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الستة المحددة من كلا الجانبين ووسط الهدف بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة على وفق النحو الآتي :
- (4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4)
- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3)
- (2) درجات عند التهديف في المجال رقم (2)
- (1) درجات عند التهديف في المجال رقم (1)
- (صفر) خارج حدود الهدف .
- يعطى للمختبر محاولة واحدة ، وكما موضح بالشكل (1) .



شكل (1) يوضح اختبار دقة التهديف نحو الهدف

2-7-2 اختبار السيطرة على الكرة (موفق أسعد محمود ، 2007، ص49-50)

- أسم الاختبار: - التحكم بالكرة في الهواء.
- الهدف من الاختبار :- قياس الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.
- الأدوات اللازمة :-
- كرات قدم.
- ساعة توقيت.
- الإجراءات :-
- 1- يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض، والتحكم بها في الهواء باستخدام القدمين أو الفخذين أو الرأس أو بأي جزء قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن بعيدة عن الأرض.
- 2- يتحسب الزمن عندما يبدأ اللاعب في رفع الكرة في الهواء وينتهي عندما تلمس الكرة الأرض.
- 3- يعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية.
- 4- درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في المحاولات الثلاثة.

2-7-3 اختبار الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم : (مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص261)

- أسم الاختبار:- اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم.
- الغرض من الاختبار :- قياس قدرة اللاعب على التحكم في الكرة خلال الدرجة بها بين القوائم .
- الأدوات المستخدمة :- (10 قوائم ، كرة قدم ، ساعة توقيت).
- طريقة الأداء :- بعد وضع (10) قوائم في الملعب وبشكل مستقيم وتكون المسافة بين كل قائم وآخر (2) متر والمسافة بين خط البداية واول قائم (2) متر ايضاً ، كما موضح بالشكل (2) .
- يقف اللاعب بالكرة على خط البداية وعند اعطائه اشارة البدء يركض اللاعب بالكرة بين القوائم ركضاً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود الى البداية بالطريقة نفسها (أي ان المسافة المقطوعة من خط البداية وحتى خط الرجوع الى خط البداية) .
- القياس :- يحسب للاعب الزمن بالثواني ولاقرب جزء من الثانية من لحظة اعطاء اشارة البدء وحتى عودته لخط البداية مرة اخرى .



الشكل (2) يبين

اختبار الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم

2-8 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي

كل برنامج يتكون من (12) وحدة تعليمية نفذت على مدى (6) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد مدتها (90) دقيقة.

2-8-1 التجربة الرئيسية للبحث

تم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي على مجموعتي البحث التجريبتين ابتداءً من يوم الأحد 2009/12/6 وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي في يوم الأحد 2010/1/24.

أن الوحدات التعليمية متشابهة في قسميها التحضيري والختامي أما الاختلاف فكان في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي بين أسلوب التمرين المكثف والتمرين الموزع حيث تم تطبيق الأسلوبين كما يأتي :

2-8-1-1 المجموعة التجريبية الأولى

تؤدي عينة هذه المجموعة التمارين الخاصة بالمهارات المراد تعليمها وفق المنهج المقرر للعبة كرة القدم حسب مفردات المرحلة الأولى لكن وبنفس التكرارات المثبتة أمام كل تمرين لكن فترة راحة ستكون قصيرة جداً بين التكرارات (فترة الانتقال إلى التمرين الثاني) ثم يتم الانتقال إلى التمرين الثاني مع إعطاء فترة راحة قصيرة يتم خلالها شرح مختصر لأداء التمرين الثاني بصورة موجزة . مع تصحيح الأخطاء أثناء أداء التمارين.

2-8-1-2 المجموعة التجريبية الثانية

تؤدي عينة هذه المجموعة التمارين الخاصة بالمهارات المراد تعليمها وفق المنهج المقرر للعبة كرة القدم حسب مفردات المرحلة الأولى لكن وبنفس التكرارات المثبتة أمام كل تمرين لكن وبعد الانتهاء من أداء التكرار يتوقف الطلبة لأعطاهم فترة راحة مساوية أو تزيد عن فترة أداء التمرين، ثم الانتقال إلى التمرين الثاني ، ويقوم الباحث بشرح وافي لأداء التمرين الثاني وبصورة موجزة.

مع تصحيح الأخطاء في فترة الراحة بين التكرارات والتمارين.

ملاحظة / أن جميع التمارين ولكلا المجموعتين لها عدد مساوي من التكرارات .

2-8-2 الاختبارات البعيدة

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات الأساسية لكرة القدم المختارة على مجموعتي البحث في يوم الثلاثاء 2014/1/28.

2-9 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T) لوسطين حسابيين (لمجموعتين متساويتين غير مرتبطتين)
- اختبار (T) لوسطين حسابيين مرتبطين (علي سموم الفرطوسي ، 2007، ص54، 49)

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التمرين المكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الجدول (2) يبين نتائج اختبار (T) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التمرين المكثف لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

ت	المهارات المختارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة *
			ع +	س	ع +	س	
1	السيطرة على الكرة	الثانية	95.048	6.148	91.309	3.178	2.211 *
2	سرعة دحرجة الكرة	الثانية	11.895	1.088	10.915	0.641	2.931 *
3	دقة التهديف	الدرجة	7.67	0.514	13.83	0.502	28.51 *

معنوي عند نسبة خطأ $0.05 >$ وأمام درجة حرية (11) قيمة (T) الجدولية 2.20

3-1-2 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت أسلوب التمرين الموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الجدول (3) يبين نتائج اختبار (T) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التمرين الموزع لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

ت	المهارات المختارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة *
			ع +	س	ع +	س	
1	السيطرة على الكرة	الثانية	94.982	6.271	87.138	3.605	4.0644 *
2	سرعة دحرجة الكرة	الثانية	11.506	1.660	9.790	1.537	3.037 *
3	دقة التهديف	الدرجة	7.91	0.628	10.16	0.748	7.653 *

معنوي عند نسبة خطأ $0.05 >$ وأمام درجة حرية (11) قيمة (T) الجدولية 2.20

3-1-3 عرض نتائج المقارنة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين للبحث في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الجدول (4)

يبين نتائج اختبار (T) للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين للبحث في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

ت	المهارات المختارة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة *
			ع+	س	ع+	س	
1	السيطرة على الكرة	الثانية	3.178	91.309	3.605	87.138	*2.878
2	سرعة دحرجة الكرة	الثانية	0.641	10.915	1.537	9.790	* 2.312
3	دقة التهديف	الدرجة	0.502	13.83	0.748	10.16	* 1.106

*معنوي عند نسبة خطأ $0.05 >$ وأمام درجة حرية (22) قيمة (T) الجدولية 2.07

3-2 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات

الأساسية بكرة القدم

يتبين من نتائج الجدولين (2) و(3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وهذا يحقق صحة الفرض الأول ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فعالية البرنامجين التعليميين الخاصين لأسلوبي التمرين المكثف والموزع والذي طبقا على المجموعتين التجريبيتين و ما يحويه كل برنامج من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة لكل تمرين من تمارين البرنامجين من حيث عرضه وعدد تكراراته وزمن الراحة بين كل تكرار وآخر وهذا التقدم في نتائج التعلم جاء نتيجة استخدام أسلوبي التمرين المكثف والموزع في هذا البحث، فكانت عملية الأداء للأسلوبين بشكل منتظم وهذا دليل على التزام الطلاب الوحدات التعليمية والتوجيهات من قبل فريق العمل والباحثين، فاستثمروا الوقت بشكل مثالي تقريبا في سبيل تحقيق أهداف الوحدات التعليمية.

أن التكرار الحاصل في الوحدات التعليمية بمهارات كرة القدم (السيطرة على الكرة، الدرجة بالكرة، دقة التهديف) والتمارين المساعدة أدت إلى حصول هذا التقدم في تعلم هذه المهارات، إذ يذكر "أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب"

(نجاح مهدي ومحمود شلش وأكرم محمد صبحي ،

2000، ص 129 - 130)

إذ أن أسلوب التمرين المكثف والموزع يعتمدان على تكرار الاداء المهاري حيث أنها عملية فعالة في

أكتساب التعلم وتطوره بأقصر فترة زمنية وبأقل جهد، فيشير محجوب إلى "إن من الشروط الواجب توافرها

لحصول عملية التعلم هو الممارسة على المهارة"

(وجيه

محجوب 2001، ص18)

أن تكرار المهارات المعزز بالتصحيح المستمر من قبل الباحث أو فريق العمل المساعد ساعد الطلاب على تعلم وإتقان المهارات فضلا عن ذلك فإن المجموعتين التجريبيتين قد تعرضا لنفس ظروف التعلم من حيث عدد التكرارات وزمن الأداء والتغذية الراجعة، كما أن الأسلوبين المستخدمين كانا مناسبين للطلاب مما أدى إلى أبعاد عامل الملل عنهم وبث روح المشاركة الفعلية منهم، إذ "أن الاهتمام بزيادة المحاولات التكرارية

وتزويد المتعلم بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة والالتزام والحث والتشجيع والتنويع في الاداء يساعد المبتدئين على تعلم واكتساب المهارات الأساسية" (United stste professional tennis associate, (1984 (page 124 , ونتيجة لهذين الأسلوبين والتمارين الممارسة فيها جعلت المعلومات المكتسبة في الوحدة التعليمية في عملية تنشيط في أثناء القيام بعملية أختزان المهارة في الذاكرة قصيرة المدى.

3-3 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وهذا يحقق الفرض الثاني من فروض البحث حيث تفوقت المجموعة الثانية التي نفذت التمرين بطريقة التمرين الموزع على المجموعة الأولى التي نفذت التمرين بطريقة التمرين المكثف في مهارتي (السيطرة على الكرة، والدرجة بالكرة) ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى فعالية أسلوب التمرين الموزع الذي يتميز بوجود فترات راحة بين تكرار وآخر فإنه يساعد المتعلمين على زيادة التركيز والانتباه والحصول على أنماط مختلفة من التغذية الراجعة عند أدائهم. كما يساعدهم في عملية التصور الذهني للمهارات والذي يساعد في زيادة فهم الطالب لطبيعة أداء المهارات في مواقف اللعب المختلفة، فضلا عن أن هذا التمرين مناسباً لمثل هذه الفئة العمرية مما يجعل التمرين مناسباً لهم. ويؤكد ما ذكر مسبقاً علاوي "بأن التكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية" (محمد حسن علاوي ، 1978،

ص112)

أن أسلوب التمرين الموزع يعطي فترات راحة كافية بين التمارين فتسمح للمتعلّم أن يستوعب الواجب والأداء الحركي ويبعده عن عامل التعب والملل الذي قد يصيبه إذا حُجبت عنه فترات الراحة كما أن أسلوب التمرين الموزع يعطي فرصة للمتعلّم لتعزيز الاكتساب المبكر الذي يشكل الأساس السليم لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

ويذكر لطفي على أنه من الممكن تعزيز الاكتساب المبكر عن طريق الممارسات الموزعة للواجبات الحركية (عبد الفتاح لطفي ، 1972، ص55)

كما يعطي التمرين الموزع الفرصة للتقليل من آثار التداخل الذي يتولد أثناء التمرين ذلك لأن لكل تمرين آثار سلبية وإيجابية ومن الممكن أن تتداخل هذه الآثار مع آثار التمارين اللاحقة الأمر الذي يؤدي إلى تراكم

الآثار السلبية وتداخلها مع ما يمكن أن يتحقق في التمارين التالية، وأن طول فترة الراحة بين التكرارات يعطي فرصة التخلص أو التجنب من هذه التداخلات.

ويعزو الباحثون تفوق أسلوب التمرين الموزع إلى أن فترة التوقف بين التكرارات يعطي فرصة للمتعلم مراجعة أدائه ذهنياً مما يجعل المتعلم أكثر تركيزاً عند أداء مهارات السيطرة على الكرة والدرجة بالكرة، وهذا يتفق مع رأي (الطالب وألويس) بأن التمارين الموزعة تعطي مجالاً للمتعلم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً

(نزار الطالب وكامل الويس، 2000، ص 61)

وبما أن عينة البحث من المبتدئين لذلك كانت بحاجة إلى وقت راحة لأن العمل على تعلم مهارتي السيطرة على الكرة، والدرجة بالكرة تحتاج إلى تكرار في الأداء ثم إعطاء فترة من الراحة إلا أن الأداء ليس سهلاً بالنسبة للمتعلمين وهناك صعوبة في التطبيق وخاصاً لم يتعرض الطلاب لمثل هذا الأداء سابقاً.

وبسبب وجود فترة راحة كافية جعلت الطلاب يؤدون المهارة بشكل أدق وبتوازن في الأداء مع إمكانية الحفاظ على الوضع الطبيعي للجسم، وعليه فإن فترة الراحة تعطي للطلاب الوقت الكافي لاستجماع قدراتهم للقيام بالأداء الكامل للواجب الحركي القادم والتفكير بالمسار الحركي السليم من البداية وحتى النهاية.

وهذا ما أكدته عبد الرحمن العيسوي بأن فترات الراحة الموجودة في التمرين الموزع تبعد الملل والتعب والنسيان عن المتعلم وأنها تثبت ما يتعلمه الفرد هذا إلى جانب تجدد نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع وأقباله على التعلم باهتمام أكبر

(عبد الرحمن محمد العيسوي، 2003، ص 36)

كما يظهر الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبيتين بمهارة (دقة التهديف) لكن التطور موجود في كلا المجموعتين وبفروق عالية ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى سهولة أداء مهارة دقة التهديف وعدم الحاجة إلى بذل جهد بدني كبير وإنما التركيز على دقة التهديف على الهدف.

وعليه فإن فترات الراحة القصيرة نسبياً والتي أعطيت للمجموعة التي نفذت بطريقة التمرين المكثف مقارنة بفترات الراحة الكبيرة التي تمتعت بها المجموعة الثانية التي نفذت بطريقة التمرين الموزع فلم تؤثر سلباً على الدقة وإنما كانت عامل إيجابي للعينة لتصحيح الأخطاء من قبل المدرس في خلال المحاضرات الأولية وللمراجعة الذاتية لدى الفرد في هذه المجموعة فيما بعد وخصوصاً عندما يشاهد الطالب ويعلم النتائج التي يحصل عليها بعد كل محاولة تصويب مما ولد لدى أفراد هذه المجموعة الدافعية لتصحيح وإجادة دقة التهديف.

ويذكر بأن "العملية التعليمية تتطلب اشتراك الفرد المتعلم بإيجابية كما أنها تتطلب وجود الدافع المتطور، أي الدوافع التي تنمو من خلال النجاح في أداء الواجبات الحركية" (محمد عبد الغني عثمان، 1983، ص130)

ويتفق ذلك ما ذكرته عنايات محمد على "أن الدوافع تعد الفرد المتعلم وتنمي مجموعة من الفروض لما هو وهذا التوقع يسمح له بالانتباه إلى المثير المعني الذي يقوده إلى الاتجاه الصحيح" (عنايات محمد أحمد فرج

، 1983، ص250)

ويشير محجوب " إلى أن التمرين المكثف أفضل عندما يكون مستوى المهارة للمتعلّم مرتفعاً وعندما تكون فعالية الذروة حول مهارة التعليم الأفضل مطلوبة" (وجيه محجوب ، 2000، ص218)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- إن كلا الأسلوبين لجدولة التمرين المكثف والموزع قد حقق تعلماً متقدماً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (السيطرة على الكرة، الدرجة بالكرة، ودقة التهديف).
- 2- تفوقت المجموعة الثانية (ذات أسلوب التمرين الموزع) على المجموعة الأولى (ذات أسلوب التمرين المكثف) في تعلم مهارتي السيطرة على الكرة والدرجة بالكرة.
- 3- تفوقت المجموعة الأولى (ذات أسلوب التمرين المكثف) على المجموعة الثانية (ذات أسلوب التمرين الموزع) في تعلم مهارة دقة التهديف على الهدف.

4-2 التوصيات

- 1- التأكيد على استخدام أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارتي السيطرة على الكرة، والدرجة بالكرة.
- 2- التأكيد على استخدام أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارة دقة التهديف على الهدف بكرة القدم.
- 3- إجراء بحوث باستخدام أساليب أخرى من جدولة التمرين على بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 4- إجراء بحوث بأساليب الدمج في جدولة التمرين في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم والألعاب الرياضية الأخرى.

المصادر

- جاسم محمد نايف الروسي؛ أثر برنامج الالعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض، اطروحة دكتوراه / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، 1999.
- عبد الرحمن محمد العيسوي؛ سيكولوجية التعلم والتعليم، ط1: (عمان، دار أسامة للنشر، 2003).
- عبد الفتاح لطفي، طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، ب ط: (الاسكندرية، دار الكتب الجامعية، 1972).
- علي سموم الفرطوسي ؛ مبادئ الطرق الاحصائية في التربية الرياضية ، ب ط : (بغداد ، مطبعة المهيمن ، 2007 ،
- عنايات محمد أحمد فرج؛ مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، 1983).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات : ط 4 ، (القاهرة، دار المعارف، 1978).
- محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، (الكويت، دار القلم 1983).
- مفتي إبراهيم حماد ؛ الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ب ط: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994).
- موفق أسعد محمود؛ الجديد الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، ب ط: (عمان، دار دجلة، 2007).

- ناهده عبد زيد الدليمي؛ تأثيرات التداخل في أساليب التمرين على التعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، 2002.
- نجاح مهدي ومحمود شلش وأكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي، ط1: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنش، مطبعة جامعة الموصل، 2000).
- نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي ، ط1: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 2000).
- وجيه محجوب ؛ تعلم وجدولة التدريب، (بغداد، دار عادل للطباعة والنشر، 2000).
- وجية محجوب؛ (موسوعة علم الحركة) التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1: (عمان ، دار وائل للنشر ، 2001).
- United stste professional tennis associate (1984) “ Tennis professional Guide
“Kodansha international .

الملحق (1)

أسماء الاساتذة والمختصين والخبراء الذين أسهموا في تحديد الاختبارات المناسبة للمهارات الأساسية قيد الدراسة

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	د . قاسم لزام صبر	تعلم/ كرة القدم	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
2	د. صالح راضي اميش	اختبارات/ كرة القدم	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
3	د. محمد عبد الحسين	تعلم كرة القدم	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
4	د . صباح رضا جبر	تدريب/ كرة القدم	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
5	د . رعد حسين حمزة	تدريب / كرة القدم	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

الملحق (2)

استمارة استبانه لاستطلاع اراء الاساتذة المختصين والخبراء لتحديد الاختبارات المناسبة للمهارات الأساسية لكرة القدم
الاستاذ.....المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحثون إجراء بحثهم الموسوم بـ(تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى) وهو بحث تجريبي على عينة من طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

ومن اجل معرفة أهم الاختبارات المعنية للمهارات الأساسية المختارة فقد حرص الباحث على اخذ رأي حضرتكم لما له من اثر بالغ ومهم في البحث .

لذا يرجى التفضل بالاتي :

الاطلاع على الاختبارات المرشحة للمهارات ، ووضع إشارة (✓) على الاختبار الأنسب للمهارة المرشحة وإضافة أي اختبار آخر ترونه مناسباً .

مع جزيل الشكر والتقدير

الاختبار الانسب	الاختبارات المرشحة	المهارات الأساسية المختارة	ت
	1. الركض بالكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى من خارج منطقة الجزاء .	دقة التهديف	1
✓	2. التهديف بالكرة نحو هدف مقسم الى مربعات		
	3. الدرجة بالكرة ثم التهديف على المرمى (المسافة 30 م) .		
	أ. السيطرة على الكرة مدة (30 ثانية) بالقدمين	السيطرة على الكرة	2
	ب. السيطرة الحرة على الكرة مدة (30 ثانية) (		

✓	3 . التحكم بالكرة في الهواء وحساب الزمن		
	1 . اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20) م والرجوع 4×	الدرجة بالكرة	3
	2 . اختبار الجري بالكرة (50م)		
✓	3 . اختبار درجة الكرة بين (10) شاخصاً والمسافة بين شاخص وآخر (2م) ذهاباً وإياباً.		

الباحثون

أ.م.د. يوسف عبد الأمير / أ.م.د. صباح قاسم / م.م. أحمد ذاري