

## تأثير تمرينات خاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة في الرشاقة وتعلم مهارة الدحرجة بكرة القدم للطلاب

رعد جابر شريف      أ . د فراس كسوب راشد

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة





## المستخلص

مشكلة البحث تتلخص مشكلة البحث في التساؤل الآتي :-

هل ان استخدام التمارين الخاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة لها تأثير ايجابي في الرشاقة والاداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم للطلاب؟  
وهدف البحث الحالي الى اعداد تمارين خاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة بكرة القدم، والتعرف على تأثير التمارين الخاصة بالبيئة التعليمية المدمجة في الرشاقة وتعلم مهارة الدرجة بكرة القدم للطلاب .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث ، واختار أيضا تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .و تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة والبالغ عددهم (٦٧) طالباً .

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصي على التركيز استخدام التعلم وفق البيئة التعليمية المدمجة في تعلم مهارة الدرجة بكرة القدم للطلاب، والاستفادة من التعلم وفق البيئة التعليمية المدمجة في زيادة الوقت والاستفادة منه في العملية التعليمية، وإجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم وفق البيئة التعليمية بغرض تعلم المهارات للألعاب الفرقية.

## ١ - التعريف بالبحث:

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة كرة القدم حظيت بالمزيد من الاهتمام والتطور فهي اللعبة الجماعية الاولى في مختلف بلدان العالم ، اذ تتميز هذه اللعبة بانها تتضمن مهارات عدة هجومية ودفاعية كمتطلبات واجبة للأداء الامثل والتي منها مهارة (الدرجة) ، والتي ينبغي على المتعلمين تعلمها واتقانها والالمام بجوانبها الفنية والخططية كافة ، وان استعمال مثل هذه الاساليب التعليمية التي تعمل على ايجاد حالة من التمازج بين كل ما هو جديد في عملية التعلم الحركي ، وتشجيع المتعلم على التعلم من خلال الاثارة والتشويق، وتطبيق الشيء الجديد الذي يختلف عن الاسلوب المتبع في العملية التعليمية .

ومن هنا تأتي اهمية البحث في ايجاد مواقف متنوعة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة والتي من شأنها احداث تأثير ايجابي في الرشاقة والاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب.

### ٢-١ مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم احدى الدروس العملية لطلبة المرحلة الاولى في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ولهذه المادة مهارات اساسية عدة اذ يجب تعلمها وادائها بشكل سليم وصحيح ، ومن هذه المهارات هي مهارة ( الدرجة )

والتي تتميز بالأداء الفني المركب وتحتاج وقت لتعلمها خاصة في المراحل الاولى للتعلم ، ومن خلال خبرة الباحثان واطلاعه على العديد من البحوث الدراسات وتواجهه في العملية التعليمية وملاحظته للوحدات التعليمية لاحظ أن هناك عددا كبيرا من الطلاب (المتعلمين) في المرحلة الاولى يحتاجون الى وقت طويل لتعلم هذه المهارات فضلا عن ارتباط تلك المهارة الرشاقة ولما لها من دور كبير في اتقان المهارة الدرجة حيث تحتاج عملية التحكيم والاتقان للمهارات والأداء المتكامل في رسم برنامج حركي يتوافق مع مستوى الآراء وهذا يمثل اعداد تمارين خاصة وفق أسلوب حديث حيث تعد هذا التمارين على جوانب المسارات الحركية والرشاقة لان كلما تطورت الرشاقة زادت من عملية الاتقان في أداء المهارة الدرجة بشكل افضل ، وتتلخص مشكلة البحث في التساؤل الآتي :- ، وتتلخص مشكلة البحث في التساؤل الآتي :-

هل ان استخدام التمارين الخاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة لها تأثير ايجابي في الرشاقة والاداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم للطلاب؟

### ١-٣ أهداف البحث :-

- ١- اعداد تمارين خاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة بكرة القدم.
- ٢- التعرف على تأثير التمارين الخاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة في الرشاقة والاداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم للطلاب.

٣- التعرف على الافضلية بين التمرينات الخاصة البيئة التعليمية المدمجة والتمرينات التي أعدها مدرس المادة في الرشاقة والاداء الفني لمهارة الدحرجة بكرة القدم للطلاب في الاختبارات البعيدة.

#### ١-٤ فرضا البحث: -

٤-١ - هناك تأثير للتمرينات الخاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة في الرشاقة والاداء الفني لمهارة الدحرجة بكرة القدم للطلاب.

٢- الافضلية بين التمرينات الخاصة للبيئة التعليمية المدمجة والتمرينات التي أعدها مدرس المادة في الرشاقة والاداء الفني لمهارة الدحرجة بكرة القدم للطلاب في الاختبارات البعيدة.

#### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٢٠/٩/٢٠٢٢ لغاية ٢٠ / ٥ / ٢٠٢٣

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.

## ٢ - منهج ومجتمع البحث:

### ٢-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث، واختار أيضا تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

### ٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة والبالغ عددهم (٦٧) طالباً ، وتم استبعاد الطلاب المؤجلين والممارسين والبالغ عددهم (٧) طلاب بواقع (٥) طلاب ممارسين و (٢) مؤجلين ليصبح العدد الكلي (٦٠) طالباً ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بقوام (٣٤) طالبا ، قسمت الى عينتين الأولى (عينة استطلاعية) بقوام (١٠) طالب من شعبة (ج) ، اما (العينة الرئيسية) فكانت بقوام (٢٤) طالب (١٢) طالب من شعبة (ج) و (١٢) طالب من شعبة (ب) ، قسمت بالتساوي بالطريقة العشوائية القرعة الى مجموعتين تجريبية مثلت (شعبة/ ب) ، وضابطة مثلت (شعبة/ج) ، والجدول (١) يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينة التطبيق .

## جدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينته المختارة والنسبة المئوية

| عينات البحث |           |             | عينة<br>البحث | مجتمع<br>البحث | اللاعبين المستبعدين |                     | مجتمع<br>البحث<br><br>الاصلي |
|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|---------------------|---------------------|------------------------------|
| الرئيسية    |           | الاستطلاعية |               |                | الطلاب<br>المؤجلون  | الطلاب<br>الممارسون |                              |
| الضابطة     | التجريبية |             |               |                |                     |                     |                              |
| ١٢          | ١٢        | ١٠          | ٣٤            | ٦٠             | ٢                   | ٥                   | ٦٧                           |

## ٢-٣ تجانس العينة:

من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث تحقق الباحثان من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، الكتلة، العمر الزمني)، وكما هو مبين في الجدول (٢).

## الجدول (٢)

يبين تجانس عينة البحث متغيرات ( الطول، الكتلة، العمر الزمني )

| المتغيرات<br>المعالم الإحصائية | وحدة القياس | الوسط<br>الحسابي | الوسيط | الانحراف<br>المعياري | معامل<br>الالتواء | النتيجة |
|--------------------------------|-------------|------------------|--------|----------------------|-------------------|---------|
| الطول                          | سم          | ١٧٣.٧٥           | ١٧٤    | ١.٨٧٩                | ٠.٨٢٦             | متجانس  |
| كتلة الجسم                     | كغم         | ٧٣.٨١٢           | ٧٤     | ٢.٢٨٦                | ٠.١١              | متجانس  |
| العمر الزمني                   | سنة         | ١٨.٥             | ١٨.٥   | ٠.٥١٦                | ٠.٠٠              | متجانس  |

تبين نتائج الجدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تتحصر بين  $(\pm 1)$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم

## ٢-٤ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة: -

### ٢-٤-١ الوسائل جمع البيانات:

١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢- المقابلات الشخصية.

٣- الملاحظة والتجريب.

٤- الاختبارات والقياسات.

٥- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين.

## ٢-٤-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١- ملعب كرة قدم.

٢- اقماع عدد (١٦).

٣- حلقات بقطر (٦٠ سم) عدد (١٠).

٤- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن.

٥- كرات قدم عدد (١٠) نوع (Molten).

٦- جهاز لا بتوب نوع (Dell) بولندي الصنع عدد (١).

٧- صافرة عدد (٢) نوع (Fox).

٨- شريط قياس بالسنتيمتر.

٩- ساعة توقيت رياضية عدد (٣).

١٠- شريط لاصق.

١١- كامرة تصوير نوع كانون عدد ١.

## ٣-الاجراءات البحث الميدانية:

### ٣-١ تحديد متغيرات البحث:

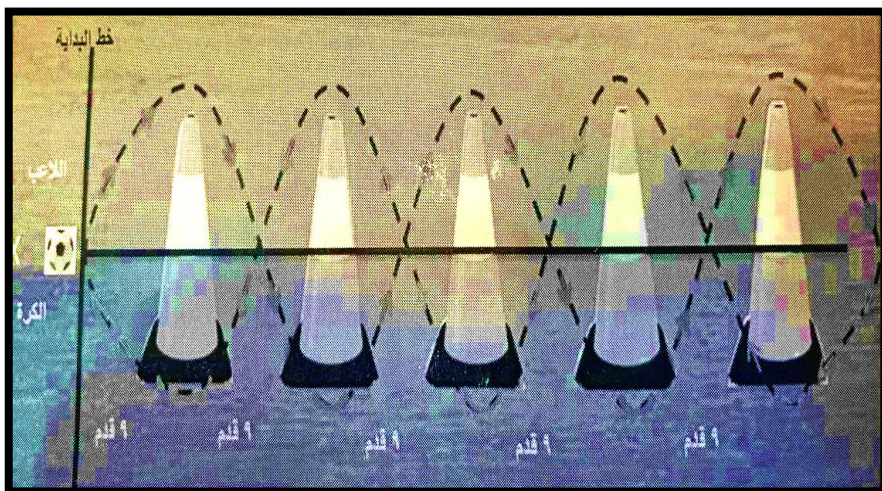
تم تحديد متغيرات البحث وهي الرشاقة ومهارة الدحرجة

### ٣-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث :

#### اولا / اختبار الرشاقة:

- اسم الاختبار: اختبار الدرجة (الجري المتعرج بالكرة):<sup>(١)</sup>
- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات: كرة قدم قانونية، شريط قياس، ساعة توقيت، شواخص عدد (٥)، صافرة.
- وصف الأداء: تخطيط منطقة الاختبار كما هو في الشكل (٦)، يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء، يقوم اللاعب بالجري بكرة القدم بين الشواخص وفقا للشكل الموضح بالرسم، ويعطى لكل لاعب محاولتين.
- التسجيل: يحتسب الزمن المسجل من ١/١٠٠ ثانية، درجة المختبر الذي يستغرقه المختبر في اداء المحاولتين.

<sup>(١)</sup> محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٣٥٣.



الشكل (٦)

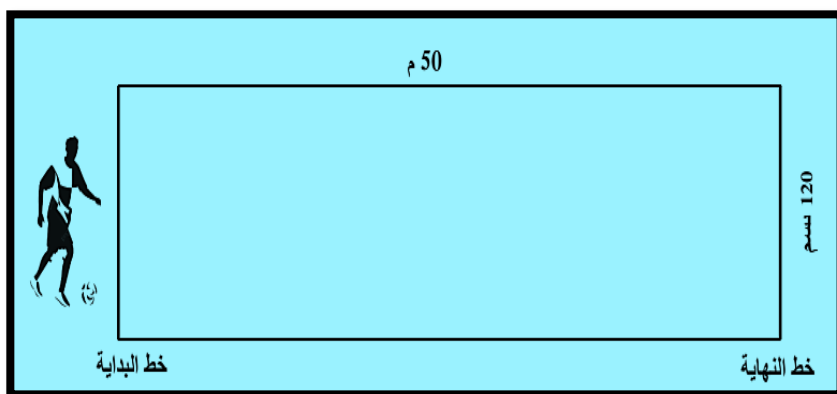
يوضح اختبار قياس الرشاقة

## ثانياً / اختبار مهارة الدرجة:

- اسم الاختبار : الجري بالكرة (٥٠) متر : (١)
- الهدف من الاختبار: قياس سرعة جري اللاعب بالكرة مع تحكمه فيها.
- الأدوات المستعملة: كرة قدم وساعة إيقاف، استمارة تقييم.
- الملعب: يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (١٢٠) سم بطول (٥٠) متر، ويرسم خط للبداية وآخر للنهاية.

(١) مفتي إبراهيم : الجديد في الإعدادات المهارية والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٤، ص، ٢٦١.

- مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة وعند إعطاء الإشارة له بالبداية يجري اللاعب بالكرة بحيث يحتفظ بالكرة بين الخطين حتى خط النهاية الـ (٥٠) متر مع مراعاة الاداء الفني للمهارة.
- طريقة التسجيل: يتم تسجيل المهارة فيدويا ويتم عرضها على السادة المقيمين، ويحسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى وصوله خط النهاية، كما هو موضح في الشكل (٨).



الشكل (٨)

يوضح اختبار الجري بالكرة (٥٠) متر

### ٣-٣ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في يوم (الاحد) الموافق ٢٠٢٢/١١/٢٧ على عينة من مكونة من (١٠) طلاب من نفس المجتمع على ملعب كرة القدم لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة، الساعة العاشرة صباحاً.

وان الهدف من التجربة الاستطلاعية للاختبارات ما يأتي: -

- ١- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة، وسهولة تطبيقها.
- ٢- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- ٣- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- ٤- التحقق من تفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- ٥- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل.
- ٦- إيجاد الثقل العلمي للاختبارات وذلك عن طريق التوصل الى المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

وبعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية، تم تحقيق الأهداف التي وضعت جميعها.

### ٣-٤ إجراءات التجربة الرئيسية:

#### ٣-٤-١ الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) الخاصة بمتغيرات البحث في يومي (الأحد والاثنين) الموافق ١١ و ١٢/١٢/٢٠٢٢ ، الساعة العاشرة صباحاً في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة، وقبل البدا بتطبيق الاختبارات اعطى الباحثان وقت كافي للأحماء من (١٠-١٥) دقيقة، وكانت الاختبارات على وفق التسلسل الآتي: -

- اليوم الأول : اختبار الاداء الفني والدقة للمهارات الأساسية (الدحرجة) وقد استعان الباحثان بكامرة نوع (كانون) لتصوير الاداء الفني لتلك لمهارات ، وتسجيلها فيديويا عن طريق (CD) لعرضها على السادة المقيمين<sup>(\*)</sup> لتحليلها وتسجيل نتائج تقييمهم للأداء الفني من خلال استمارة التقييم التي اعدت لذلك

(\*) قام السادة المقومون المدرج اسمائهم في ادناه بتقييم الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وهم كل من:-

- ١- أ.د علي مهدي حسن : تعلم حركي / كرة قدم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة .
- ٢- أ.د محسن محمد حسن : علم نفس / كرة قدم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة .
- ٣- أ.م.د بشار عبود فاضل : فلسفة / كرة قدم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة .

مسبقا ، في حين جرت اختبارات الدقة وتسجيل نتائجها بشكل مباشر من خلال استمارة التقييم المعدة لذلك مسبقا .

- اليوم الثاني: اختبارات القدرة الحركية وهي (الرشاقة)، اذ تم تسجيل نتائج الاختبارات بشكل مباشر من خلال استمارات التقييم المعدة لذلك مسبقا.

### ٣-٤-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

لكي يتمكن الباحثان من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي، فقد لجأ الباحثان الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكما موضح في الجدول (٣).

### جدول (٣)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التابعة (الرشاقة، الدرجة)

| نوع الدلالة | مستوى دلالة الاختبار Sig | قيمة (t) المحسوبة | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | وحدة القياس | الوسائل الاحصائية<br>المتغيرات |
|-------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------|------------------|-------|-------------|--------------------------------|
|             |                          |                   | ع                  | س     | ع                | س     |             |                                |
| غير معنوي   | 0.855                    | 0.18              | 0.62               | 11.82 | 0.73             | 11.86 | ثانية       | الرشاقة                        |
| غير معنوي   | 0.880                    | 0.15              | 0.31               | 4.29  | 0.44             | 4.27  | درجة        | الاداء الفني لمهارة الدرجة     |
| غير معنوي   | ٠.٦٥٤                    | ١.١٧              | ٠.٨٩               | ٢٠.٤٢ | ٠.٩٧             | ٢٠.٨٣ | ثانية       | دقة مهارة الدرجة               |

من خلال الجدول (٣) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو أكبر قيمة من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، ولجميع المتغيرات قيد البحث لذا، فإن دلالة الاختبارات غير معنوية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات

### ٣-٤-٣ اعداد وتطبيق التمارين خاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة:

أعد الباحثان تمارين خاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة، وقد تم البدء بتنفيذها بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٨ واستمرت لمدة (١٢) أسابيع بعدد (٢٤) وحدة تعليمية بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع، اذ ان كل مهارة ستأخذ (٦) وحدات، ثم

(٦) وحدات مشتركة، وان الباحثان راعى الباحثان عند وضع الوحدات التعليمية بعض الأسس والمبادئ في التعليم وكالاتي: -

- ١- زمن الوحدة التعليمية هو (٩٠) دقيقة والقسم الرئيسي (٦٠ دقيقة).
- ٢- تم تنفيذ التمرينات الخاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة على افراد المجموعة التجريبية، من قبل مدرس المادة، وبإشراف مباشر من قبل الباحثان.
- ٣- ايام تنفيذ الوحدات التعليمية هي الاحد والاثنين من كل اسبوع.
- ٤- أن تحقق الوحدة التعليمية هدف تعليمي أو هدفان على الأكثر.
- ٥- أن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة التعليمية على تحقيق أهدافها.
- ٦- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين.

٧- راعا الباحثان في وضع التمرينات الخاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة ما

يأتي -

- تنوع التمرينات لمنع حالة الملل والضجر التي قد تصيب افراد المجموعة التجريبية.

- التدرج من السهل إلى الصعب في تنفيذ التمرينات الخاصة بالقدرات الحركية والمهارية.

٨- تم تنفيذ المنهج الاعتيادي المتبع على أفراد المجموعة الضابطة وتطبيقه من قبل مدرس المادة نفسه.

- ٩- تحديد الأهداف الخاصة بكل وحدة تعليمية، وإن الوحدات التعليمية تضمنت البعد الاول وهو التعليم وفق البيئة والبعد الثاني والذي يدمج بين التمرينات الخاصة والتعليم الالكتروني من خلال التواصل الاجتماعي وفق غرف صف الكترونية (class room)، اذ يتضمن التعليم الالكتروني شرح وعرض للمهارة وعرض الصور والفيديوهات التعليمية وفق مراحل الاداء الفني للمهارة.
- ١٠- تم الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢١.

### ٣-٤-٤ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة وفقا للبيئة التعليمية المدمجة سيتم إجراء الاختبارات البعدية على المجموعتين الضابطة والتجريبية، يومي (الاحد والاثنين) الموافق (٢٧ و ٢٠٢٣/٢/٢٨) وفق نفس الظروف التي تم تطبيقها في الاختبار القبلي.

- ٣-٥ الوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها: -
- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- معامل الالتواء.

#### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

قام الباحثان بعرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، فضلاً عن إجراء مقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية وكذلك الاختبارات البعدية بين المجموعتين من أجل تحقيق هدف البحث.

#### ٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث وتحليلها:

#### ٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للرشاقة والاداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم وتحليلها:

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للرشاقة والاداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم

| نوع الدلالة | قيمة Sig | قيمة (ت) المحسوبة | البعدي |       | القبلي |       | وحدة القياس | المعالم الإحصائية          |
|-------------|----------|-------------------|--------|-------|--------|-------|-------------|----------------------------|
|             |          |                   | ع      | س     | ع      | س     |             | المتغيرات المبحوثة         |
| معنوي       | 0.002    | 3.85              | 0.58   | 11.06 | 0.73   | 11.86 | ثانية       | الرشاقة                    |
| معنوي       | ٠.٠٠٠٠   | ٥.٢٤              | ٠.٣٩   | ٦.٨١  | 0.44   | 4.27  | درجة        | الاداء الفني لمهارة الدرجة |
| معنوي       | ٠.٠٠٠٠   | ٧.٢٥٤             | ٠.٨٩   | ١٨.٦٩ | ٠.٩٧   | ٢٠.٨٣ | ثانية       | دقة مهارة الدرجة           |

#### ٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية للرشاقة والاداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم وتحليلها:

## جدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للرشاقة والاداء الفني لمهارة الدحرجة بكرة القدم

| نوع الدلالة | قيمة Sig | قيمة (ت) المحسوبة | البعدي |        | القبلي |       | وحدة القياس | المعالم الإحصائية           |
|-------------|----------|-------------------|--------|--------|--------|-------|-------------|-----------------------------|
|             |          |                   | ع      | س      | ع      | س     |             | المتغيرات المبحوثة          |
| معنوي       | 0.000    | 5.91              | 0.47   | 10.67  | 0.62   | 11.82 | ثانية       | الرشاقة                     |
| معنوي       | ٠.٠٠٠٠   | ٧.٣٦٤             | ٠.٢٩١  | ٧.٩٥   | 0.31   | 4.29  | درجة        | الاداء الفني لمهارة الدحرجة |
| معنوي       | ٠.٠٠٠٠   | ٨.٣٦١             | ٠.٨٤١  | ١٧.٢٥٤ | ٠.٨٩   | ٢٠.٤٢ | ثانية       | دقة مهارة الدحرجة           |

#### ٤-١-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية والاداء الفني للمهارات الاساسية بكرة القدم:

من خلال النتائج التي تحصل عليها البحث من الجداول (٤) يرى الباحثان أن من اهم العوامل التي ساعدت على تطور القدرات الحركية لدى عينة البحث

بالنسبة للمجموعة التجريبية هو استخدام التمارين التوافقية ضمن المنهج التعليمي البيئة التعليمية المدمجة التي أعدها الباحثان والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير الرشاقة لدى المتعلمين بكرة القدم حيث ان هذه التمارين تشتمل على تمارين بدنية حركية والتي يجب على المدرس ان يعد المتعلم بدنيا لكي يتكامل تعلم المهارة إذ إن إدخال تمارين خاصة بإشكال متنوعة داخل الوحدات التعليمية بصورة منتظمة وبمقدار كاف طبقا لمتطلبات اللعبة أو الفعالية الممارسة تعد وسيلة من الوسائل التي تسهم بشكل فعال في تطوير القدرات البدنية والحركية العامة والخاصة والحركات الأساسية والمهارية وذلك للوصول بالمتعلم إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء المهاري للعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة <sup>(١)</sup> ، ويتفق مع هذا (بسطويسي والسامرائي ١٩٨٤) بأن التمارين "عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية القدرات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة <sup>(٢)</sup> .

وفضلاً عن ذلك فان التمارين التوافقية تسهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للطلبة المتعلمين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه (هارا ١٩٩٠) بأن التمارين التوافقية تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين

<sup>(١)</sup> موسى فهمي : التمارين والعروض الرياضية ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٠ ، ص ١٤٩-١٥٢ .

<sup>(٢)</sup> بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ ، ص ٢٣٥ .

وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة<sup>(١)</sup>.

اما بالنسبة للرشاقة فقد ظهر مدى تأثير التمارين التوافقية والحركية في تطوير بعض الصفات الحركية المهمة التي يحتاجها المتعلم في كرة القدم ومنها صفة الرشاقة لكونها صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى، وهذا ما أكده (قاسم لزوم وفرات جبار ٢٠٠٤) " إن الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة المتعلم<sup>(٢)</sup>.

ولنجاح التعلم في كرة القدم وإدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود ١٩٩٤) " يحتاج المتعلم في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه<sup>(٣)</sup>.

(١) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٦٠ .

(٢) قاسم لزوم صبر : كرة القدم ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ ، ص ٤٦ .

(٣) حنفي محمود مختار : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٣ .

و يعزي الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية البيئة التعليمية المستخدمة و لما لها من تأثير واضح في اكتساب مهارة الدرجة بكرة القدم وتطويرها وذلك أولاً من خلال استفادة المتعلمين من الجزء التعليمي سواء كان بالشرح والعرض و بإعطاء إرشادات و تعليمات أم باستخدام الأفلام اليدوية التعليمية أم بممارسة التصور في الجزء التعليمي و قد ساهمت هذه الوسائل التعليمية في إعطاء المتعلمين فكرة كاملة عن المهارات الأساسية بكرة القدم و ساعدتهم على فهم طبيعتها و ما المطلوب منهم عند أدائها ، إذ المتعلم لابد أن تكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد تعلمها و خاصة النقاط المهمة للسير الحركي بعدها يحاول المتعلمون تصور الحركة فالنقاط الثلاثة المهمة هذه العرض أو الشرح أو التصور تكون عنده النظرة الصحيحة و للحركة إذ أن الجانب النظري ( الجزء التعليمي ) في العملية التعليمية وحده لا يكفي لذا يرى الباحثان أن المتعلمين قد استفادوا بدرجة كبيرة أيضاً من الجانب العملي ( الجزء التطبيقي ) إذ تم إعطاء تمارين متنوعة وفق البيئة التعليمية المدمجة متدرجة تناولت جميع الجوانب المهمة لتعلم المهارات الحركية و إتقانها وإن الممارسة و تكرار التمارين أدى بالمتعلمين إلى تعلم المهارات و إتقانها إتقاناً جيداً وإن الجانب التطبيقي زيادة على الجانب النظري ساعد المتعلمين على السيطرة على حركاتهم و التناسق الحركي عند أداء المهارة أن الممارسة و بذل الجهد بالتدريب و التكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم و التدريب عامل مساعد و ضروري في عملية تفاعل المتعلم مع المهارة و السيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم و زمن مناسب.

ويشير الباحثان إلى أن تطور مستوى المتعلمين في الرشاقة والدرجة في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية يرجع إلى نجاح البرنامج التعليمي وفق البيئة المدمجة وثرية و ما له من أثر في تحسين مستوى إنجازهم إذ أن أساليب التعليم المستخدمة سواء في الجزء التعليمي أو التطبيقي كانت كفيلة بإعطاء صورة واضحة عن المهارة مما ساهم ذلك بإعطاء تصور كامل للحركة و عن مسارها و كذلك زيادة خبرة المتعلمين عند ممارستها فعليا أن لطرق و أساليب التعليم أهمية بالغة في العملية التعليمية و أن هذه الطرق و الأساليب تؤثر على سرعة التعلم أن تقدم مستوى أي متعلم و مدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى درجة إتقان المهارات الحركية و يمكن أن يتحقق ذلك من خلال إتباع البيئة العلمية الصحيحة في طرائق و أساليب التعلم والتدريب .

ويرى الباحثان أن تنوع البيئة التعليمية ساهم مساهمة كبيرة في ترسيخ المهارة ومسارها الحركي بذاكرة المتعلم إذ ساهم كذلك بتحسين التركيز وذلك مما يمنع تشتت الانتباه أن من فوائد اثراء البيئة التعليمية وفق تنوع الادوات والوسائل هو تحسين التركيز إذ أن التصور للأشياء التي نريد عملها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل وهذا يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه.

ومنه يستخلص الباحثان أن التعلم وفق تعدد البيئة وامكانية استقبال المتعلم الى انواع تعليمية تتناغم مع مستوى تعلمه فائدة كبرى في اكتساب المهارة الأساسية (الدرجة) وحيث أن التأثير الإيجابي عند المتعلمين وكذلك ترسيخ المهارة من

جراء تكرار تصورها مما أدى إلى الزيادة من السيطرة والتحكم في الأداء ان تأثيراً في تحسين القدرة على الدقة في الاداء له تأثير في تطوير المهارة وتحسينها

وتسري هذه التفسيرات على الاختبار الدرجة مثلا إذ إن درجة ما تحقق من نتائج متقاربة لأفراد العينة في كلا الاختبارين وبخاصة في الاختبار (البعدي).

وان اساس التعلم الحركي لأي مهارة يعتمد على التكرار والتصحيح وان اهمال ذلك يعد نقطة ضعف في التدريب وبشكل خاص في دقه الدرجة بكرة القدم وما توصل اليه الباحثان من نتائج جاء من خلال المتعلمين الذين استخدموا التمرينات وفق البيئة التعليمية وهذا يعود الى نوعية التعلم التدريب التي لا تركز على استخدام كل امكانيات المتعلمين وبذلك يصبح لدينا متعلماً قادر على التعلم بظروف مختلفة

ان كرة القدم تعتمد اساساً وبشكل كبير على سرعة التحرك وسرعة اتخاذ القرارات فكلما زادت سرعة اتخاذ القرار زادت الفرص المتاحة لتحقيق الاهداف وانهاء الهجمة بشكل سريع.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات (البعدي. بعدي)  
للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث:

#### ٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارات (البعدي. بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للرشاقة والأداء الفني لمهارة الدرجة الاساسية بكرة القدم:

الجدول (٦)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار

(البعدي. بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للرشاقة والأداء الفني لمهارة الدرجة الاساسية بكرة القدم

| نوع<br>الدالة | قيمة<br>Sig | قيمة (ت)<br>المحسوبة | التجريبية |        | الضابطة |       | وحدة<br>القياس | المعالم الإحصائية<br>المتغيرات المبحوثة |
|---------------|-------------|----------------------|-----------|--------|---------|-------|----------------|-----------------------------------------|
|               |             |                      | ع         | س      | ع       | س     |                |                                         |
| معنوي         | ٠.٠٠٠١      | ٤.١٢٨                | 0.45      | 10.67  | 0.58    | 11.06 | ثانية          | الرشاقة                                 |
| معنوي         | ٠.٠٠٠١      | ٤.٦٩٨                | ٠.٢٩١     | ٧.٩٥   | ٠.٣٩    | ٦.٨١  | درجة           | الاداء الفني لمهارة<br>الدرجة           |
| معنوي         | ٠.٠٠٠٢      | ٣.٨٩٤                | ٠.٨٤١     | ١٧.٢٥٤ | ٠.٨٩    | ١٨.٦٩ | ثانية          | دقة مهارة الدرجة                        |

#### ٤-٢-٢ مناقشة نتائج اختبارات (بعدي. بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للرشاقة والأداء الفني لمهارة الدرجة الاساسية بكرة القدم:

يعزو الباحثان هذا التطور للمجموعة التجريبية في الرشاقة إلى إن استخدام وتطبيق وتكرار التمارين التي ركزت على تطوير القابلية لدى المتعلمين على الأداء لتعلم المهارات المبحوثة ضمن البيئة التعليمية المدمجة في وقت واحد قد ساعد أفراد هذه المجموعة في تعلم واكتساب الرشاقة وكما يشير وجيه محبوب بأن التوافق (عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية.. ويبقى الجهاز المركزي (الدماغ) هو الأساس في عملية التوافق) <sup>(١)</sup> . وبمعنى أدق ساعدت تلك التمارين على اكتساب المتعلم القدرة على التنظيم والتنسيق والترتيب والتبويب للإيعازات والسيالات العصبية المرسله من الدماغ إلى العضلات والأجزاء العاملة من الجسم بحيث ساهم التكرار المستمر لتلك التمارين المعقدة على تنمية القدرة على إرسال وتنظيم إيعازات عصبية محددة ومختلفة من حيث اتجاه الحركة والقوة إلى أجزاء متعددة من الجسم في نفس الوقت.

فضلا عن فاعلية البيئة المدمجة الذي انعكس إيجابياً في تنمية القدرات والحركية وارتفاع مستوى الأداء الفني لمهارة الدحرجة ، فضلا عن مراعاة توفر مبدأ الإثارة وخلق التنافس وبث روح الحماس في نفوس المتعلمين لان هذه المرحلة العمرية تمتاز بسرعة التعلم الحركي نتيجة لعامل النضج وباستعدادها لتعلم المهارة لان هناك صلة وثيقة بين التعلم والنضج فالتعلم يعتمد بدرجة كبيرة على النضج،

<sup>(١)</sup> وجيه محبوب واحمد بدري : أصول التعلم الحركي، الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٢ ، ص ١١٣.

وأن النضج يعد إمكانية سلوك المتعلم ومدى ما يستطيع القيام به من نشاط ومقدار ما يكسبه من مهارات وخبرات<sup>(٢)</sup>.

ويرى الباحثان أن استخدام البيئة المدمجة ساعد على تحرك المتعلمين داخل الملعب بشكل أفضل مما كان له بالغ الاثر في نفوس المتعلمين وتنفيذهم لمهارات قيد الدراسة عن طريق التكرارات المنفذة في أثناء الوحدات التعليمية والانتقال بالصعوبات من السهل إلى الصعب وفي ظروف مشابهة للعب إذ ان (إدخال المنثرات والمواقف المفاجئة ساعد المتعلم على تصور مكان دقة الأداء وبسرعة استجابة عالية وملاحظة مستمرة ويقظة دائمة وسرعة اتخاذ القرار المناسب للأداء والذي يتطلب إعداد مبكر من خلال التدريبات على توقع الاستجابة الحركية ودقتها وبذلك يساعد المتعلم على التغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة والتي تظهر غالباً في ظروف اللعب الحقيقي).<sup>(٣)</sup>

ويرى الباحثان في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية وبين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

<sup>(٢)</sup> محمود داود الربيعي : التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، بيروت ، دار الكتب العلمية، ٢٠١٢، ص ١٠٢.

<sup>(٣)</sup> مازن هادي كزار : أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة:رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢ ، ص ٨٨.

ان نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة كانت لصالح المجموعة التجريبية لنتائج اختبارات الرشاقة ومهارة الدرجة ويعزو الباحثان التطور الذي حصل في نتائج المجموعة التجريبية الى ان تطبيق الرشاقة ومهارة الدرجة الى اشراك جميع الحواس في العملية التعليمية الامر الذي يزيد قدرة المتعلمين على فهم المهارة بأسرع وقت ويتفق الباحثان مع ما أشار اليه ( طارق نزار ) " ان التمارينات التعليمية المتنوعة في ظروف مختلفة هي من الاشياء الحقيقية التي يمكن ان يتعامل بها المدرس مع طلبته بصورة مباشرة وهي اكثر اتصالا بسلوكية التعلم من غيرها لكونها تشترك اكبر قدر ممكن من الحواس ويتم التعلم بواسطتها عن طريق العمل المباشر <sup>(١)</sup> .

فضلا عن التزام المتعلمين بالوحدات التعليمية المعدة لهم ضمن البيئة المدمجة والتي وقعت ضمن حدود الإعداد والتطبيق لوقت التجربة وبواقع (٢٤) وحدة تعليمية المستخدم في التجربة الرئيسية وإن المدرس راعى مبدأ التدرج في إعطاء تمارينات مهارية متنوعة ومختلفة وفق بيئات جديده للمتعلمين، وهذا ما أكده (كمال درويش وآخرون) إذ انه يرى لكي تحصل عملية التكيف والتطور والارتقاء بمستوى الطلاب لابد من مراعاة مبدأ التدرج عند الأداء <sup>(٢)</sup> .

<sup>(١)</sup> طارق نزار الطالب : اثر استخدام الجهاز التعليمي المقترح في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، ١٩٩٨ ، ص ٣٧ .

<sup>(٢)</sup> كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية للتدريب ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٣١ .

وكذلك يعزو الباحثان سبب هذا التفوق الى استخدام لظروف اللعب البيئة المدمجة يتميز بالدقة والضبط عند أداء اذ يكون المعلم موجها لكافة تنظيماته ويقوم بمتابعة أداء المتعلم وتزويده بالتغذية الراجعة مباشرة اذ ان مهارة الدحرجة بكرة القدم تحتاج الى الأداء وسرعة الاستجابة المقرونة بالتوقيت الجيد لذا فان تمارين متنوعة وفق هذه البيئة تتناغم مع الفروق الفردية للمتعلمين وايضا مع جوانب الحركية والعقلية تتلاءم وطبيعة تنفيذ أداء مثل هذه المهارة اذ (من الممكن استخدام تمارين متنوعة في المهارات الصعبة من اجل السيطرة على المسار العمل) <sup>(١)</sup>، كما إن البيئة المدمجة يمكن أن يوفر فرصة جيدة للمتعلم في التفحص والمراجعة الذاتية وبالتالي فانه وبمرور الوقت يخلق لدى المتعلم الحافز نحو التعلم كما ان المهارات كرة القدم تحتاج الى توافق عصبي - عضلي وسيطرة وتحكم في طريقة المهارات وبالتالي فان المتعلم يحتاج الى فترات راحة نسبية خلال الأداء وهذا يتماشى وطبيعة البيئات المختلفة وهذا ما أكده (Schmidt) (كلما كان الأداء يتطلب مجاميع عضلية كثيرة فان ذلك يستهلك طاقة عالية ويحتاج الى قوة عضلية كبيرة وبذلك يستحسن إعطاء فترة راحة كافية) . <sup>(٢)</sup> وهذا ما تضمنته البيئة المدمجة وفق التمارين المعد على وفق ذلك بإعطاء الوقت الكافي والمتنوع للمتعلمين .

<sup>(١)</sup> فؤاد سليمان قلادة: أهداف التربية وتدريب المناهج: (إسكندرية، دار المطبوعات الجديدة، ٢٠٠٢)، ص ١٧٧.

<sup>(٢)</sup> Schmidt.A.Richard; Motor Control and learning, Human Kinetics Publishers, Champaign, 2000.P.481.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

### ٥-١ الاستنتاجات:

- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، وما لحقها من تفسيرات يمكن أن يخرج الباحثان باستنتاجات عدة هي:
- ان التعلم وفق البيئة التعليمية المدمجة ساهم بشكل فاعل في الرشاقة وتطوير مهارة الدحرجة للمجموعة التجريبية.
  - تفوق المجموعة التجريبية باستخدام البيئة التعليمية المدمجة في الرشاقة ومهارة الدحرجة بكرة القدم.
  - إن التعلم وفق البيئة التعليمية ساهم بشكل كبير في زيادة الوقت للجزء التطبيقي مما زاد في تصحيح الأخطاء وزيادة الدقة في مهارات المبحوثة.
  - إن الرشاقة تأثير ايجابي في دقه تعلم مهارة الدحرجة بكرة القدم.

### ٥-٢ التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصي على:
- التركيز استخدام التعلم وفق البيئة التعليمية المدمجة في تعلم مهارة الدحرجة بكرة القدم للطلاب.
  - الاستفادة من التعلم وفق البيئة التعليمية المدمجة في زيادة الوقت والاستفادة منه في العملية التعليمية.

- إجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم وفق البيئة التعليمية المدمجة بغرض تعلم المهارات للألعاب الفرقية.

## المصادر

- باسم حسن غازي : تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ .
- بسطويسى احمد وعباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ .
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- طارق نزار الطالب : اثر استخدام الجهاز التعليمي المقترح في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، ١٩٩٨ .
- فؤاد سليمان قلادة؛ أهداف التربية وتدريب المناهج : (إسكندرية، دار المطبوعات الجديدة، ٢٠٠٢).
- قاسم لزوم صبر : كرة القدم ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤ .
- كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية للتدريب ، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- مازن هادي كزار : أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢ .

- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- محمود داود الربيعي : التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٢ .
- مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- موسى فهمي : التمرينات والعروض الرياضية ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٠ .