



**اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة
مختلفة باستخدام جهاز مساعد في تطوير
الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي**

كرة القدم

.....

م.م عبدالرحمن ابراهيم عبدالكريم

أ.م.د سرمد احمد موسى

جامعة سامراء

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



الملخص

هدف البحث الى الاتي :

- اعداد برنامج تعليمي بجدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .
- التعرف على اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولمجاميع البحث التجريبية الثلاث .
- التعرف على الفروق بين المجاميع التجريبية الثلاث لأثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم

واقترض الباحثان ما ياتي :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لأثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام جهاز مساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجاميع التجريبية الثلاث ولمصلحة الاختبارات البعديّة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجاميع التجريبية الثلاث في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم في مدينة سامراء ممن تتراوح اعمارهم (١٤-١٦) سنة والبالغ عددهم (٣٠) لاعب ، اما عينة البحث فقد بلغت (٢١) لاعب تم توزيعهم عشوائيا على ثلاث مجاميع تجريبية بواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (٧) لاعبين وحراس المرمى عدد (٢) ، وتم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة) ، وتم التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر-الطول-الكتلة) وكذلك التحقق من التكافؤ بين مجاميع البحث في متغيرات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وكذلك في الاداء الفني لمهارة المناولة

بكرة القدم، كما استخدم الباحثان (الاستبيان - الاختبارات والقياس - الملاحظة العلمية - المقابلات الشخصية) كوسائل لجمع المعلومات .

وتضمن البرنامج التعليمي (١٢) وحدة تعليمية موزعا على (٤) وحدات تعليمية لكل مجموعة تجريبية، واستغرق تنفيذ البرنامج اسبوعين بواقع (٦) وحدات تعليمية في الاسبوع الواحد (وحدتين لكل مجموعة)، وبدأ تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠١٨/٢/٣ لحين انتهائها بتاريخ ٢٠١٨/٢/١٧ .

واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية : النسبة المئوية-الوسط الحسابي-الانحراف المعياري-معامل الالتواء-معامل الارتباط البسيط-اختبار(ت) للعينات المرتبطة-تحليل التباين باتجاه واحد (Anova) -اختبار اقل فرق معنوي (Lsd) .

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية :

- لا سلوب جدول الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد اثر ايجابي في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .
- ان المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة جدول الممارسة الموزعة بفترات الراحة الاطول نسبيا والتي تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (٢٠ثا) وباستخدام جهاز مساعد تفوقت على المجموعتين (الاولى والثانية) بدلالة الاختبارات البعدية في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

واقترح الباحثان ما يأتي :

- استخدام جدول الممارسة الموزعة بفترات راحة مناسبة وباستخدام اجهزة مساعدة لما لها من اثر ايجابي في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .
- تطبيق جدول الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام اجهزة مساعدة على مهارات حركية وفئات عمرية اخرى لمعرفة اثر ذلك في تطوير الاداء الفني للمهارات الحركية في لعبة كرة القدم .



The effect of scheduling the distributed practice at different rest periods using an auxiliary device to develop the technical performance of the handling skills of junior football players

Assist. Prof. Sarmed Ahmed Musa
College of Physical Education and
Sports Sciences-University of Tikrit

Assist. Inst. Abdul Rahman Ibrahim
College of Physical Education and
Sports Sciences-University of samraa

Abstract

The aims of this research at:

- Preparation of an educational program to schedule the practice distributed at different intervals and using an auxiliary device to develop the technical performance of the handling skills of footballers.
- Identifying the effect of scheduling the distributed practice at different rest periods using an auxiliary device to develop the technical performance of the handling skills of junior football players through the pretests and posttests and for the three experimental research groups.
- Identifying the differences between the three experimental groups with regard to the effect of scheduling the practice distributed at different rest periods using an auxiliary device in developing the technical performance of the handling skills of junior football players.

The two researchers assumed that:

- There are statistically significant differences for the effect of the scheduling of the practice distributed at different rest periods using an auxiliary system to develop the technical performance of the handling skills of junior football players through the pretests and posttests and for the three experimental research groups and In favor of the posttests.

- There are statistically significant differences between the results of the tests of the three experimental groups in developing the technical performance of the handling skills of the junior football players.

The researchers used the experimental approach because it suits the nature of the research. The research community consists of the junior soccer players in Al-Malawiya School for football in Samarra, aged (14-16) years. The total number of players was (30). The sample of the research was (21) players were randomly distributed in three experimental groups (7) players for each group after excluding the questionnaire sample consisting of (7) players and also (2) goalkeepers. The experimental design, which is called "random equalizer design with the pretests and posttests". The homogeneity of the sample was checked in the context of the variables (Age- Height- Mass) as well as checking the equivalence between the research groups in the variables of some elements of physical fitness and mobility as well as in the technical performance of the skill of handling football. The researchers also used (questionnaire - tests and measurement - scientific observation - interviews) as a means of collecting information.

The Tutorial included (12) educational units distributed over (4) educational units for each experimental group, and the implementation of the program took two weeks (6) units per week (2 units per group). The implementation of the main experiment started on ٠٣/02/2018 and finished in 17/02/2018.

The researchers used the following statistical methods: Percentage - Arithmetic mean - Standard deviation - Coefficient of torsion - Simple correlation coefficient - (T) test of the associated samples - Anova analysis - The least significant difference test (Lsd).

The researchers concluded that:



في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم

- The scheduling of the practice distributed at different rest periods and the use of an auxiliary device have a positive effect in the development of the technical performance of the handling skills of junior football players.
- The third experimental group that used the scheduling of the distributed practice with the relatively longer respites, which exceeds the practice time by (20s) and by using the auxiliary device, surpassed the two groups (first and second) in terms of the posttests in developing the technical performance of the handling skills of the junior football players.

The researchers suggested the following:

- The use of the scheduling of the practice distributed with appropriate rest periods and the use of auxiliary devices because of their positive impact in the development of the technical performance of the skill handling of junior football players.
- The application of the scheduling of the practice distributed at various rest periods and the use of auxiliary devices on the skills of mobility and on other age groups to see the impact of the development of the technical performance of the motor skills football game.

١- التعريف بالبحث :

١- المقدمة واهمية البحث :

يعد التعلم الحركي من بين العلوم الذي يخضع للبحث والتقصي- من قبل الباحثين والمختصين لأهميته في تعلم وتطوير الحركات الاساسية للألعاب الرياضية المختلفة اذ ان اساس الوصول الى المستوى المطلوب هو تعلم المهارات الحركية الخاصة بكل فعالية عن طريق ممارسة التمارين التي تخدم تلك الاهداف المهارية وتماشى مع مستوى العينة ومتغيراتها للوصول الى المستوى المطلوب بصورة سريعة ومؤثرة في نفس الوقت ، فالوصول بالمتعلم الى حالة التعلم المؤثر هو الهدف الاساسي الذي يسعى اليه المعلم او المدرب هو تعلم وتطوير مهارات الالعاب الرياضية واتقانها ضمن وحدات تعليمية او تدريبية متسلسلة ومتخصصة وجدولتها خلال الاسبوع والشهر والفصل او الموسم ، على ان يتم تنظيم وترتيب وتبويب التمرينات بطرق علمية سليمة وبما يخدم الهدف من الوحدة التعليمية او التدريبية^(١).

ونتيجة لذلك ظهرت اساليب متنوعة لتعليم وتطوير المهارات في مجال التعلم الحركي ومنها جدولة الممارسة التي اعتمدت في تقسيماتها وتشعباتها على عدة مبادئ تحكم كل اسلوب لتمييزه عن غيره ، فاعتمدت جدولة الممارسة الموزعة في تنظيمها على فترات العمل الى الراحة كمبدأ عند ممارسة تمارين هذا الاسلوب من خلال التبادل بين ممارسة او تكرار التمرين وبين فترات الراحة التي تعقبها اذ تتجه جدولة التمرين نحو الجدولة الموزعة من خلال التباعد بين فترة العمل نتيجة لوجود فترات الراحة التي قد تكون ماثلة لزمان الاداء او اكثر ، فكلما كانت فترة دوام التمرين قليلا وتميز بالصعوبة يحتاج الى فترات راحة طويلة واتجه نحو الجدولة الموزعة ، وهذا ما اشارت اليه (ناهدة عبد زيد ، ٢٠٠٨) ان في جدولة الممارسة الموزعة "يمنح اللاعب او المتعلم فترات راحة طويلة قد تبلغ او تتجاوز العمل اي اكبر من محاولات التمرين وربما تصل احيانا الى نفس مقدار ممارسة التمرين"^(٢).

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار والشعبية ، فقد دأب المهتمون بها من أصحاب الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الوسائل والأساليب العلمية عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها ومتعتها وتطوير مستوى أداء مهاراتها الحركية عبر العمل على رفع كفاءة ممارستها باستخدام الاساليب التعليمية الى جانب الاجهزة

في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم

والادوات المساعدة المختلفة ولمختلف فئاتها العمرية ومنها فئة الناشئين كون ان هذه الفئة تأخذ حيزا كبيرا من قبل المعنيين في التعلم والتدريب الى التخطيط العلمي المستند الى الاسس العلمية واستخدام الاجهزة المساعدة اثناء التعلم والتدريب التي قد تعمل على إثارة اهتمامات تلك الفئة وتجديد نشاطاتهم ومشاركتهم وتشويقهم ، فالوصول والارتقاء بهذه الفئة الى المستوى المطلوب تعد من اولى الاهتمامات كون ان فئة الناشئين هي القاعدة الاساس التي تبنى عليها الفرق المتقدمة .

ومن هنا تكمن اهمية البحث اذ ارتأى الباحثان بمعرفة اثر جدولة الممارسة الموزعة باستخدام فترات راحة مختلفة ، الاولى مماثلة لزمان الممارسة واخرى تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (١٠ ثا) والاخرى تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (٢٠ ثا) ، الى جانب استخدام جهاز مساعد في كرة القدم مما قد ينعكس ايجابا في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة كونها احد اهم المهارات الحركية فيها لدى ناشئي مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم في مدينة سامراء .

١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثان لتدريبات ناشئي كرة القدم في مدرسة الملوية الكروية في مدينة سامراء لاحظا أن هناك ضعف كيفية اختيار واستخدام الأساليب التعليمية المسندة إلى الأسس العلمية المتفق عليها في مجال التعلم الحركي بما يتناسب مع المرحلة العمرية وخاصة تلك التي تأخذ مبدأ فترات العمل إلى الراحة أثناء الممارسة والذي بدوره ينعكس على الأداء الفني والانجاز ، كما أن هناك إفتقار في استخدام الأجهزة المساعدة بكرة القدم والحاجة اليها نظراً لما قد تشكله من أهمية في التعلم والتدريب نتيجة للتشويق وإيجاد ظروف تدريبية صحيحة وحديثة الأمر الذي دفع الباحث بالتساؤل عن الآتي :

ما هو اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام جهاز مساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم لدى ناشئي مدرسة الملوية الكروية في مدينة سامراء ؟

١ - ٣ اهداف البحث :

- اعداد برنامج تعليمي بجدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

- التعرف على اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولمجاميع البحث التجريبيّة الثلاث .
- التعرف على الفروق بين المجاميع التجريبيّة الثلاث لأثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

١- ٣ فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لأثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام جهاز مساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجاميع التجريبيّة الثلاث ولمصلحة الاختبارات البعديّة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجاميع التجريبيّة الثلاث في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

١- ٥ مجالات البحث :

- ١- ٥- ١١ المجال البشري : ناشئي كرة القدم بمدرسة الملوية الكروية في مدينة سامراء للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨ .
- ١- ٥- ١٢ المجال الزمني : للفترة من ١٢/١٢/٢٠١٨ لغاية ١٠/٣/٢٠١٨ .
- ١- ٥- ١٣ المجال المكاني : ملعب السكك الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء .

١- ٦ تحديد المصطلحات

جدولة الممارسة الموزعة :

- ونعني تنظيم التمرين بحيث تكون هناك فترات راحة تامة وكافية بين ممارسة تمرين واخر او بين تكرارات التمرين الواحد ، على العكس من الجدولة المكثفة التي تقل أو تنعدم فترات الراحة البيئية^(٣).

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٢- ١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للملائمة وطبيعة البحث .

٢- ٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم* في مدينة سامراء ممن تتراوح اعمارهم (١٤-١٦ سنة) البالغ عددهم (٣٠) لاعب ، اما عينة البحث فقد بلغت (٢١) لاعب تم توزيعهم عشوائيا بطريقة القرعة على ثلاثة مجاميع تجريبية بواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد (٩) لاعبين (٧) مشاركين بالتجربة الاستطلاعية و (٢) حراس مرمى ، وبذلك اصبحت النسبة المئوية لعينة البحث (٧٠٪) من المجتمع الاصيلي .

٢- ٣ التصميم التجريبي :

استخدم الباحثان التصميم التجريبي " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي " (١)

٢- ٤ ادوات جمع المعلومات :

٢- ٤- ١ الاستبيان :

تم استخدام استمارة الاستبيان في الحصول على المعلومات الاتية :

٢- ٤- ١- ١ استبيان لتحديد اختبار مهارة المناولة في لعبة كرة القدم .

٢- ٤- ١- ٢ استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة واختباراتها .

٢- ٤- ١- ٣ استبيان آراء الخبراء والمختصين ، الملحق (١) ، حول تحديد صلاحية البرنامج التعليمي المقترح مع الاجهزة المساعدة .

٢- ٤- ١- ٤ استبيان لتحديد درجات اقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد البحث :

صمم الباحثان استمارة استبيان لتحديد درجات اقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم ، وتم توزيعها على بعض المختصين في (كرة القدم، التعلم الحركي ، القياس والتقويم) ، الملحق (١) ، وذلك لتحديد درجات اقسام البناء الحركي الظاهري المتضمن (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي- ، القسم النهائي) على ان تكون الدرجة الكلية من (١٠) درجة ، وبعد تفرغ الاستبيانات حصل الباحثان على نسبة اتفاق بلغت (٨٠-١٠٠٪) واعطاء درجة لكل قسم من اقسام مهارة المناولة بكرة القدم بان تكون على النحو الاتي :

- القسم التحضيري (٢ درجة) - القسم الرئيسي (٥ درجة) - القسم النهائي (٣ درجة) .

٢-٤ -٢ المقابلات الشخصية :

اجرى الباحثان عدد من المقابلات الشخصية مع بعض المختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل عام ومجال (التعلم الحركي ، التدريب الرياضي ، القياس والتقويم ، كرة القدم) بشكل خاص ، الملحق (١).

٢-٤ -٣ القياسات والاختبارات

٢-٤ -٣ -٤ ١ قياس كل من (الكتلة بالكيلوغرام و اجزائه) و (الطول بالمترو اجزائه) و حساب العمر الزمني (بالشهر) لعينة البحث .

٢-٤ -٣ -٤ ٢ اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد البحث :

اذ تمثلت باختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة قيد الدراسة التي تم ترشيحها بالاعتماد على آراء المختصين ، الملحق (١) وهي :

١- القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى / تم قياسها باختبار (القفز العمودي من الثبات)^(١).

٢- القوة المميزة للسرعة للرجلين / تم قياسها باختبار (ثني ومد الركبتين في ٢٠ ثا من وضع الوقوف)^(٢).

٣- السرعة القصوى / تم قياسها باختبار (ركض ٣٠م)^(٣).

٤- الرشاقة / تم قياسها باختبار (الركض بين الشواخص بمسافة ٧م)^(٤).

٥- التوافق / تم قياسه باختبار (الدوائر المرقمة)^(٥).

٢-٤ -٣ -٤ ٣ اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم :

تم قياسها باختبار (مناولة الكرة باتجاه هدف صغير على بعد ١٠م)^(٦) ، الملحق (٢)



في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم

٢- ٤- الملاحظة العلمية :

تم اجراء الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الاداء الفني لمهارة المناولة في لعبة كرة القدم قيد البحث من قبل ثلاث محكمين* من تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة باختصاص (التعلم الحركي - التدريب الرياضي) وللاختبارات القبليّة و البعدية لمجاميع البحث الثلاث .

٢- ٥- الاسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

٢- ٥- ١- الصدق :

اعتمد الباحثان على صدق المحكمين (الصدق الظاهري) عن طريق عرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء الملحق (١) .

٢- ٥- ٢- معامل الثبات :

تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) لاستخراج معامل الثبات ، اذ تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (٧) لاعبين وبتاريخ ٢٧-٢٨ / ١٢ / ٢٠١٧ واعادة تطبيقها بتاريخ ٣-٤ / ١ / ٢٠١٨ وتم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين والذي بلغت قيمته بين (٠,٨٦-٠,٩٦) مما دل على ثبات الاختبارات قيد البحث .

٢- ٥- ٣- الموضوعية :

ان الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث الحالي قد تم اعتمادها وتطبيقها مسبقا في دراسات عديدة على عينات في البيئة العراقية ، كما انها تميزت بإمكانية وسهولة تطبيقها من قبل عينة الدراسة الحالية مما اضى عليها الاسس العلمية للاختبار ومنها موضوعية الاختبار ، كما ان تقييم البناء الحركي الظاهري للمهارات قيد الدراسة من قبل اتفاق ثلاث محكمين دل على موضوعية المحكمين .

٢- ٦ تجانس وتكافؤ عينة البحث :

٢- ٦- ١ تجانس عينة البحث :

تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات (العمر-الطول-الكتلة) وكما مبين في الجدول (١) :

الجدول (١)

تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النوال	معامل الالتواء
١	العمر	الشهر	١٦٨,٦	٢,٤٥	١٦٨	٠,٠٦
٢	الطول	السنتمتر	١٦٣,٣٣	٣,٠٢	١٦٥	-٠,١٦
٣	الكتلة	الكيلوغرام	٥٦,٠٩	١,٠٧	٥٥	-٠,٤٣

يتبين من الجدول (١) ان قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (-١ و +١) مما يدل على تجانس عينة البحث

في المتغيرات انفة الذكر .

٢- ٦- ٢ تكافؤ مجاميع البحث التجريبية الثلاث* :

تم اجراء عمليات التكافؤ في الساعة (الرابعة) عصر-١ من يوم الاحد الموافق ١٤-١٥ / ١ / ٢٠١٨ ،

بمساعدة فريق العمل المساعد ، الملحق (٣) ، و لمجاميع البحث الثلاث وتمثلت وبالمتغيرات الاتية :

٢- ٦- ٣ التكافؤ في بعض متغيرات عناصر اللياقة البدنية والحركية والاداء الفني لمهارة المناولة قيد

الدراسة :

تم اجراء التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة

لناشئي كرة القدم وكما في الجدول (٢) :

الجدول (٢)

نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة (Sig)
١	القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي	سم	بين المجموعات	4.09	٢	2.04	0.78	0.47
			داخل المجموعات	47.143	١٨	2.61		
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	بين المجموعات	1.14	٢	0.57	2.65	0.77
			داخل المجموعات	38.85	١٨	2.15		
٣	السرعة الانتقالية	ثانية	بين المجموعات	0.004	٢	0.002	0.084	٠,٩٢
			داخل المجموعات	0.409	١٨	0.023		
٤	الرشاقة	ثانية	بين المجموعات	٠,٢٤	٢	٠,١٢	٠,٥٦	٠,٥٧
			داخل المجموعات	٣,٩٠	١٨	٠,٢١		
٥	التوافق	ثانية	بين المجموعات	١,٧٦	٢	٠,٨٨	٠,٦٦	٠,٥٢
			داخل المجموعات	٢٣,٨٧	١٨	١,٣٢		
٦	المناولة	درجة	بين المجموعات	٠,٠٩	٢	0.04	٠,١٢	0.88
			داخل المجموعات	٧,١٤	١٨	٠,٣٩		

يتبين من الجدول السابق ان قيم مستوى الدلالة (Sig) جميعها اكبر من (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق

ذات دلالة معنوية وتكافؤ مجاميع البحث في المتغيرات انفة الذكر .

٢-٧ التجارب الاستطلاعية :

تم اجراء مجموعة من التجارب الاستطلاعية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (٧) لاعبين ،

وعلى ملعب السكك الرياضي في مدينة سامراء في الساعة الرابعة عصرًا- للفترة من ٧/١/٢٠١٨ لغاية

١١/١/٢٠١٨ .

٢- ٨ الجهاز المساعد (جهاز ارتداد الكرة) :

٢- ٨- ١ مكونات الجهاز

- **الاطار الخارجي المكون للجهاز :** يحوي الجهاز على اطار من الالمنيوم الخفيف مستطيل الشكل ذو مقطع دائري بقطر (١ سم تقريبا) وبأبعاد (٥٠ , ١ م طول) و(٧٠ سم عرض) اذ يمثل الجزء الامامي من الجهاز وترتبط به الشبكة ، ويتصل به من الخلف اطار اخر لغرض ارتكاز الجهاز ، وتثبت قاعدة الجهاز بواسطة حلقات تحوي على اطراف مدببة تغرز في الارض لغرض تثبيت الجهاز بأرضية الملعب .
- **الشبكة الارتدادية :** تثبت الشبكة على الاطار الامامي للجهاز بواسطة حلقات مطاطية تسمح للشبكة بالمرونة والارتداد عند اصطدام الكرة بها بعد ركلها من قبل اللاعب مما تعطيها ارتداد سريع وقوي عند رجوعها ، كما يمكن تجزئة الاجزاء المكونة للجهاز بسهولة لغرض حمله بعد الانتهاء من الاستخدام ، الشكل (٢) يوضح جهاز ارتداد الكرة .

٢- ٨- ٢ طريقة العمل باستخدام الجهاز :

- بعد تركيب الجهاز وتثبيته على ارض الملعب يقف اللاعب وبحوزته الكرة امام الجهاز ومواجه له على بعد يختاره المدرب (حسب نوع التمرين والهدف منه) ، وعند اشارة البدء يقوم اللاعب بضرب الكرة نحو الشبكة و يستقبلها و ايقاف حركتها بعد ارتدادها من الشبكة .

٢- ٨- ٣ اغراض العمل على هذا الجهاز :

- دقة المناولة بكلا القدمين وبأي جزء من اجزاء القدم
- الاخذ بأي جزء من اجزاء القدم
- دقة التهديف



الشكل (٢)

جهاز ارتداد الكرة

٢- ١٩ الاجهزة والادوات :

آلة تصوير فيديو نوع (Casio) - ميزان الكتروني لقياس الكتلة - حاسبة الكترونية نوع (Lenovo) - ساعة توقيت عدد (٤) - شريط قياس بطول (١٠٠م) - مسطرة مدرجة بطول (٢م) - كرات قدم قانونية عدد (٢٥) - شواخص كبيرة وصغيرة عدد (٦٠) - اهداف صغيرة .

٢- ١٠ البرنامج التعليمي :

تضمن البرنامج التعليمي (١٢) وحدة تعليمية موزعا على (٤) وحدات تعليمية لكل مجموعة تجريبية ، واستغرق تنفيذ البرنامج اسبوعين بواقع (٦) وحدات تعليمية في الاسبوع الواحد (وحدتين لكل مجموعة) ، وبدأ تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠١٨/٢/٣ لحين انتهائها بتاريخ ٢٠١٨/٢/١٧ ، الملحق (٤) يوضح توزيع الوحدات خلال الاسبوعين .

- بلغت مدة الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠ دقيقة) تضمنت (١٥ دقيقة) للقسم التحضيري و(٦٠ دقيقة) للقسم الرئيسي والمتكون من (١٠ دقيقة) للجزء التعليمي و(٥٠ دقيقة) للجزء التطبيقي ، في حين بلغ القسم النهائي (١٥ دقيقة) متكون من (١٢ دقيقة) لعبة ترويحية و(٣ دقيقة) تمارين الاسترخاء والانصراف ، الملحق (٥) نموذج لوحدة تعليمية .

- تمثلت المتغيرات المستقلة في البحث على ما يأتي :

- ١- اسلوب الجدولة الموزعة باستخدام فترات راحة مماثلة لزمن الممارسة وباستخدام الجهاز المساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لناشئي كرة القدم ، والخاص بالمجموعة التجريبية الاولى .
- ٢- اسلوب الجدولة الموزعة باستخدام فترات راحة تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (١٠) ثا وباستخدام الجهاز المساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لناشئي كرة القدم ، والخاص بالمجموعة التجريبية الثانية .
- ٣- اسلوب الجدولة الموزعة باستخدام فترات راحة تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (٢٠) ثا وباستخدام الجهاز المساعد في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لناشئي كرة القدم ، والخاص بالمجموعة التجريبية الثالثة .

٢- ١١ الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة لمجاميع البحث الثلاث في الساعة (الرابعة) عصرا من يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق ٣٠-٣١/١/٢٠١٨* على ملعب السكك الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرّب الفريق ، الملحق (٣) ، اذ تم اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة عن طريق تصوير الاداء فيديويا وعرضه على المحكمين لتقييم البناء الحركي الظاهري و اجراء الملاحظة العلمية.

٢- ١٢ التجربة الرئيسيّة :

بدأ التنفيذ بالتجربة الرئيسية على عينة البحث الرئيسية بملعب السكك الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء وذلك في الساعة الرابعة عصرا من يوم السبت الموافق ٣/٢/٢٠١٨ ، اذ تم تطبيق البرنامج التعليمي من قبل مدرّب الفريق** على مجاميع البحث التجريبية الثلاث لحين انتهائها بتاريخ ١٧/٢/٢٠١٨ .

٢- ١٣ الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث في الساعة (الرابعة) عصرا- من يومي الثلاثاء والاربعاء الموافقين ٢٠-٢١ / ٢ / ٢٠١٨ على ملعب السكك الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء ، اذ تم اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة عن طريق تصوير الاداء فيديويا وعرضه على المحكمين لتقييم البناء الحركي الظاهري و اجراء الملاحظة العلمية.

٢- ١٤ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة النتائج الاحصائية باستخدام القوانين الاتية (النسبة المئوية- الوسط الحسابي الانحراف المعياري- معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)- اختبار (ت) للعينات المرتبطة - اختبار تحليل التباين (Anova) باتجاه واحد - اختبار اقل فرق معنوي (Lsd)

٣- عرض ومناقشة النتائج :

٣- ١ عرض النتائج :

٣- ١- ١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة وللمجاميع البحث الثلاث :

الجدول (١١)

نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير الأداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة

ولمجموعات البحث الثلاث

المهارة	وحدة القياس	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t	sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
المناولة	الدرجة	التجريبية الاولى	٠,٦٩	٦,٧١	٠,٤٨	٦,٩٧	-٦,٩٧	*٠,٠٠	معنوي
		التجريبية الثانية	٠,٨٩	٦,٥٧	٠,٥٣	٦,٤٥	-٦,٤٥	*٠,٠٠١	معنوي
		التجريبية الثالثة	٠,٥٣	٦,٧١	٠,٤٨	٩,٢٤	-٩,٢٤	*٠,٠٠٠	معنوي

* معنوي اذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (٠,٠٥)$.

من الجدول (١١) تبين ان قيمة مستوى الدلالة (Sig) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما دل على وجود

فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير الأداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد

الدراسة ولمجموعات البحث الثلاث .

٣ - ١ - ٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم

قيد البحث وللمجاميع التجريبية الثلاث :

الجدول (١٣)

عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد البحث

وللمجاميع التجريبية الثلاث

ت	المهارات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة (sig)	الدلالة
٢	المناولة	درجة	بين المجموعات	٥,٤٢	٢	٢,٧١	١٠,٦٨	*٠,٠٠١	معنوي
			داخل المجموعة	٤,٥٧	١٨	٠,٢٥			

* معنوي اذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (٠,٠٥)$.

من الجدول (١٣) تبين ان قيمة مستوى الدلالة (Sig) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما دل على وجود

فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة وللمجاميع البحث الثلاث .

واستخدم الباحثان اختبار اقل فرق معنوي (Lsd) لمعرفة الفروق لمصلحة اي مجموعة من مجاميع البحث

الثلاث :

الجدول (١٤)

اختبار (Lsd) لمعرفة اقل فرق معنوي بين الاختبارات البعدية في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد البحث وللمجاميع التجريبية الثلاث

ت	المهارات	المجاميع	المجموعة التجريبية الاولى			المجموعة التجريبية الثانية			المجموعة التجريبية الثالثة		
			المتوسطات	Sig (Lsd)	الدلالة	المتوسطات	Sig (Lsd)	الدلالة	المتوسطات	Sig (Lsd)	الدلالة
٢	المناولة	١ت	-	-	-	٠,١٤	٠,٦٠	غير معنوي	-١,٠٠	*٠,٠٠٢	معنوي
		٢ت	=	=	=	-	-	-	-١,١٤	*٠,٠٠	معنوي
		٣ت	=	=	=	=	=	=	-	-	-

* معنوي اذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (٠,٠٥)$.

من الجدول (١٤) تبين ان قيمة مستوى الدلالة (Sig) لاختبار اقل فرق معنوي (Lsd) في فرق المتوسطات بين مجموعتي البحث التجريبتين (الاولى - الثانية) في الاختبارات البعدية كانت اكبر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية الخاصة بتطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة بين المجموعتين (الاولى - الثانية) .

في حين تبين ان قيمة مستوى الدلالة (Sig) لاختبار اقل فرق معنوي في فرق المتوسطات بين مجاميع البحث (الاولى - الثالثة) و (الثانية - الثالثة) في الاختبارات البعدية كانت اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية الخاصة بتطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة بين مجاميع البحث التجريبية (الاولى - الثالثة) و (الثانية - الثالثة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة .

٣- ٢ مناقشة النتائج :

٣- ٢- ١ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة

بكرة القدم قيد البحث وللمجاميع التجريبية الثلاث :

يتبين من الجدولين (١١) ، (١٢) ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة وللمجاميع البحث التجريبية الثلاث ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى الاثر الايجابي للبرنامج التعليمي المعد بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة والذي تضمن (جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة ماثلة لزمن الممارسة - جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (١٠) ثا - جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (٢٠) ثا) باختلاف مجاميع البحث التجريبية الثلاث وباستخدام الاجهزة المساعدة ، وهذا يدل على دقة وسلامة البرنامج التعليمي المستخدم من حيث الترتيب والتنظيم في عدد الوحدات التعليمية المكونة له وكذلك توزيع تلك الوحدات خلال الاسابيع والفترة الزمنية الكلية للبرنامج خلال فترة تطبيقه اضافة الى محتوى الوحدة التعليمية الواحدة وما تضمنتها من تمارين تخدم المهارة الحركية بكرة القدم قيد الدراسة وكيفية تقديم تلك التمارين من حيث طبيعتها وعددها وتوزيع جهد اللاعب بين الممارسة وفترات الراحة التي تعقبها في كل تمرين ، كما ان التغير في زمن الممارسة وزمن الراحة تبعاً للخصوصية والهدف من كل تمرين وتسلسله في الوحدة التعليمية كل ذلك ساعد على احداث هذا التطور الملحوظ في الاداء الفني وبدلالة النتائج التي تحققت في الاختبارات البعدية ، اذ ان النجاح في تطوير المهارات الحركية يعتمد على الكثير من التدريب والتمرين وعلى الاسلوب الصحيح في تنظيم فترات العمل الى الراحة ، فالتنوع في التمارين وملائمتها مع طبيعة المهارة المستهدفة والاستفادة من الزمن المخصص للممارسة ساهم في تحقيق تلك النتائج واحداث الفرق بين الاختبارات القبلي والبعدي ، اذ يؤكد (Moston , 1981) بان " القاعدة الاساسية والضرورية في تعلم وتطوير المهارات الحركية والتي تظهر تقدماً واضحاً هو الاهتمام بعدد وازمنة المحاولات للأداء وتنوعها " (١١) .

٣ - ٢ - ٢ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في تطوير الاداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث وللمجاميع التجريبية الثلاث :

يتبين من الجداول (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦) ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة بين مجاميع البحث التجريبية ولمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة ، ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية الثالثة عن (الاولى والثانية) الى التباين والاختلاف في فترات الراحة البينية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاث ، فطول فترة الراحة البينية نسبيا للمجموعة التجريبية الثالثة التي اعقبت فترة الممارسة مقارنة مع فترات الراحة التي اعقبت فترات الممارسة بالنسبة للمجموعتين الاولى والثانية ادى الى ظهور تلك الفروق ، اذ ان فترات الراحة البينية التي اعطت للمجموعة التجريبية الثالثة كانت بمقدار زمن الممارسة مضافا اليها (٢٠ثا) مما اعطى لعينة هذه المجموعة قدر اكبر من الراحة ، فتجاوزت فترات الراحة في هذه المجموعة بمقدار (١٠ثا) عن المجموعة التجريبية الثانية التي اعطت فترات راحة بينية تزيد عن فترات الممارسة بمقدار (١٠ثا) ، و(٢٠ثا) عن المجموعة التجريبية الاولى التي اعطت فترات راحة بينية مساوية لفترات الممارسة ، والذي انعكس بدوره على تفوق المجموعة التجريبية الثالثة عن المجموعتين الاولى والثانية في الاختبارات البعدية الخاصة بتطوير الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم ، وهذا ما اشار اليه (عامر رشيد سبيع ، ١٩٩٨) " ان الاداء يظهر على قمته في المستوى اذا ما نفذ تحت ظرف مريح وغير مجهد " (١٧) ، لذا فان الفرق في التطور ناتج عن اختلاف مقدار فترات الراحة التي تخللت ازمنا الممارسة باختلاف مجاميع البحث الثلاث ، وتلك الراحة الاكثر ملائمة لعينة الدراسة هي التي اعطت لمجموعة البحث التجريبية الثالثة .

ان تفوق المجموعة التجريبية الثالثة في الاختبارات الخاصة بتطوير الاداء الفني لمهارة المناولة في الدراسة الحالية يدل على التنظيم المبرمج ما بين الممارسة وفترات الراحة التي تعقب تلك الممارسة والملائمة الاكثر لقابليات وامكانيات اللاعبين والذي ادى بدوره لاجداث هذا الفارق وتميز تلك المجموعة من بين مجاميع البحث التجريبية في تطور الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم للاعبين الناشئين في هذه الدراسة ، اذ يذكر (خليل حميد محمود ، ٢٠٠٥) نقلا عن (عبد علي نصيف) ان " التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في زيادة مقدار التعلم " (١٨) .



في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

- لا سلوب جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام جهاز مساعد اثر ايجابي في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .
- ان المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة جدولة الممارسة الموزعة بفترات الراحة الاطول نسبيا والتي تزيد عن زمن الممارسة بمقدار (٢٠ثا) وباستخدام جهاز مساعد تفوقت على المجموعتين (الاولى والثانية) بدلالة الاختبارات البعدية في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .

٤-٢ المقترحات :

- استخدام جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مناسبة وباستخدام اجهزة مساعدة لما لها من اثر ايجابي في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم .
- تطبيق جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة وباستخدام اجهزة مساعدة على مهارات حركية وفئات عمرية اخرى لمعرفة اثر ذلك في تطوير الاداء الفني للمهارات الحركية في لعبة كرة القدم .

المصادر :

١. اسعد لازم ، تحديد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (١٥-١٦) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤).
٢. ثامر محسن واخرون ، الاختبار والتحليل في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم ، ١٩٩١).
٣. خليل حميد محمد ، تأثير الاسلوبيين الثابت والمتغير في تعلم مهارتي الدحرجة والمناولة بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥).
٤. عامر رشيد سبع ، التعلم المهاري باستخدام طريقة التدريب المتجمع والمتنوع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨).
٥. عامر محمد سعودي واخرون ، التحكم الحركي والتعلم ، ط ١ : (الموصل ، مطبعة الرضوان ، ٢٠١٨).
٦. عبدالله حسين اللامي واخرون ، تقنيات التعلم الحركي ، ط ١ : (القادسية ، دار الضياء ، ٢٠١٨).
٧. علي سلوم جواد ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، مطبعة الجامعة ، ٢٠٠٤).
٨. محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩١).
٩. محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥).
١٠. محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧).
١١. ناهدة عبد زيد الدليمي ، اساسيات في التعلم الحركي ، ط ١ : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٨).

المصادر الاجنبية :

- 14- Moston Muska , Teaching Physical Education : (Carlos . E , Merrill Publishing Company , Ohio , 1981).



الملاحق

الملحق (١)

السادة المختصين

ت	اسم المختص	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د جاسم محمد الرومي	تعلم حركي / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
٢	أ.د محمد خضر اسمر	تعلم حركي / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
٣	أ.د محمد صالح خليل	البايوميكانيك الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء
٤	أ.د عبدالمنعم احمد جاسم	اختبارات / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
٥	أ.م.د نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
٦	أ.م.د معن عبد الكريم	تدريب / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
٧	أ.م.د وسام صلاح	تعلم حركي / العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

الملحق (٢)

اختبار المناولة

ثانيا - اختبار المناولة :

اسم الاختبار : المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (١٠م) .

الغرض من الاختبار : دقة المناولة .

الادوات المستخدمة : (كرات قدم- شواخص- شريط قياس)- هدف صغير أبعاده ٧٥×١٠٠سم

وصف الاداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (١٠م) من الهدف وعند سماع الاشارة يقوم بمناولة الكرة وهي

ثابتة باتجاه الهدف .

طريقة التسجيل : تصوير الاداء وتقييمه من مجموع (١٠) درجات .

الملحق (٣)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل	الاختصاص
١	م. د مؤيد محمد عزيز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء	تدريب / ساحة وميدان
٢	م. سيف علي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء	تدريب / كرة طائرة
٣	م. حيدر عبد الحافظ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء	علم نفس / كرة يد
٤	م. محمد سعد جبر	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء	طرائق تدريس / ساحة وميدان
٥	م. م زاهد قاسم	التربية الرياضية - مديرية تربية سامراء	تدريب / كرة قدم
٦	السيد مؤيد طه علي	مدرب فئة الناشئين بمدرسة الملوية الكروية	-



الملحق (٤)

توزيع الوحدات خلال الاسبوعين

الاسابيع	الايام	المجاميع	الوحدات	الهدف المهاري
الاول	السبت	التجريبية الاولى	الاولى	المناولة بداخل القدم
	الاحد	التجريبية الثانية	الثانية	المناولة بداخل القدم
	الاثنين	التجريبية الثالثة	الثالثة	المناولة بداخل القدم
	الثلاثاء	التجريبية الاولى	الرابعة	المناولة بخارج القدم
	الاربعاء	التجريبية الثانية	الخامسة	المناولة بخارج القدم
	الخميس	التجريبية الثالثة	السادسة	المناولة بخارج القدم
الثاني	السبت	التجريبية الاولى	السابعة	المناولة بوجه القدم
	الاحد	التجريبية الثانية	الثامنة	المناولة بوجه القدم
	الاثنين	التجريبية الثالثة	التاسعة	المناولة بوجه القدم
	الثلاثاء	التجريبية الاولى	العاشرة	داخل + خارج + وجه
	الاربعاء	التجريبية الثانية	الحادية عشر	داخل + خارج + وجه
	الخميس	التجريبية الثالثة	الثانية عشر	داخل + خارج + وجه

الملحق (٥)

نموذج لوحة تعليمية بأسلوب جدولة الممارسة الموزعة باستخدام الاجهزة المساعدة للمجموعة التجريبية الاولى

الهدف التعليمي : ان يؤدي اللاعب مهارة رقم الوحدة التعليمية : الاولى

زمن الوحدة التعليمية : ٩٠ دقيقة

المناولة بالجزء الداخلي من القدم بصورة جيدة الوقت : الرابعة عصرا

التاريخ : عدد اللاعبين : (٧)

القسم	النشاط	الزمن	محتوى الفعالية واسلوب تنفيذها	الشكل التنظيمي	الملاحظات
التحضيري (١٥ دقيقة)	المقدمة	٣ د	تسجيل الحضور وتهيئة الاجهزة والادوات	***** *	النظام والضبط
	الاحماء العام	٧ د	تهيئة جميع اعضاء الجسم	***** *	تطبيق الاحماء من قبل جميع اللاعبين بصورة صحيحة
الرئيسي (٦٠ دقيقة)	الاحماء الخاص	٥ د	اجراء تمارين تهيئة تخدم الطرف السفلي بصورة خاصة و تمارين تخدم الهدف التعليمي من الوحدة	***** *	الانتباه والتركيز اثناء الشرح وعرض المهارات باكثر من نموذج
	الجزء التعليمي	١٠ د	شرح وعرض المهارات من قبل المدرب وكيفية التعامل مع الاجهزة واداء المهارة باستخدام الجهاز من قبل النموذج	***** *	تصحيح اخطاء الممارسة للتمرين السابق واعطاء الملاحظات
الجزء التطبيقي		٤٨ د	١: تمرير الكرة بداخل القدم نحو حاجز موضوع امام الجدار ومن مسافة (١م) .	* * * * * * * * * * * *	التطبيق الفردي (كل لاعب على حدى وبوقت موحد لكل اللاعبين) الانتباه الى صافرة المدرب الخاصة ببداية ونهاية الممارسة وبداية ونهاية فترات الراحة
			٢: اعادة نفس التمرين السابق .		
			٣: نفس التمرين السابق ولكن من مسافة (٣م)		
			٤: اعادة التمرين السابق .		
			٥: نفس التمرين السابق ومن مسافة (٥م)		
			٦: اعادة التمرين السابق .		
			٧: تمرير الكرة بداخل القدم نحو الشبكة الارتدادية ومن مسافة (١م) .		
			٨: اعادة التمرين السابق .		
			٩: نفس التمرين السابق ومن مسافة (٣م)		
			١٠: اعادة التمرين السابق .		
			١١: نفس التمرين ومن مسافة (٥م) .		
			١٢: اعادة التمرين السابق .		



في تطوير الاداء الفني لمهارة المناولة لدى ناشئي كرة القدم

	** ** ----- ** **	لعبة كرة القدم ٤x٤ داخل منطقة محددة من الملعب	١٢ د	لعبة ترويجية تخدم المهارة	النهائي (١٥ دقيقة)
التاكيد على الهرولة الخفيفة والمشي على اطراف اصابع القدم	***** *	هرولة خفيفة حول الملعب ثم فسح المجال للاسئلة واعطاء بعض التوجيهات وارجاع الاجهزة والانصراف	٣ د	تمارين الاسترخاء والانصراف	

نموذج لأزمنة النشاط التطبيقي من الوحدة التعليمية الأولى للمجموعة التجريبية الأولى

التمرين	زمن الممارسة (ثا)	زمن الراحة بعد الممارسة (ثا)	زمن الانتقال بين الواجبات الحركية (ثا)	الزمن الكلي (ثا)
الأول	٧٥	٧٥	٢٠	١٧٠
الثاني	٧٥	٧٥	٤٠	١٩٠
الثالث	١٠٥	١٠٥	٢٠	٢٣٠
الرابع	١٠٥	١٠٥	٤٠	٢٥٠
الخامس	٧٥	٧٥	٢٠	١٧٠
السادس	٧٥	٧٥	٤٠	١٩٠
السابع	٩٥	٩٥	٢٠	٢١٠
الثامن	٩٥	٩٥	٤٠	٢٣٠
التاسع	١١٥	١١٥	٢٠	٢٥٠
العاشر	١١٥	١١٥	٤٠	٢٧٠
الحادي عشر	١٣٥	١٣٥	٢٠	٢٩٠
الثاني عشر	١٣٥	١٣٥	٤٠	٣١٠
الزمن الكلي (ثا)	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٦٠	٢٧٦٠
الزمن الكلي (دقيقة)	٢٠	٢٠	٦	٤٦

الهوامش

- (١) عامر محمد سعودي واخرون ، التحكم الحركي والتعلم ، ط ١ : (الموصل ، مطبعة الرضوان ، ٢٠١٨) ص ١٤٨-١٤٩
- (٢) ناهدة عبد زيد الدليمي ، اساسيات في التعلم الحركي ، ط ١ : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٨) ص ١٣١
- (٣) عبدالله حسين اللامي واخرون ، تقنيات التعلم الحركي ، ط ١ : (القادسية ، دار الضياء ، ٢٠١٨) ص ٨٩ .
- * مدرسة كروية متخصصة معتمدة من قبل الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم .
- (٤) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩١) ص ٢٣٢ .
- (٥) علي سلوم جواد ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، مطبعة الجامعة ، ٢٠٠٤) ص ١٦٩ .
- (6) Dyso . j. the mechanic of athletes , university London pres ltd , 1971 , p.39
- (٧) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) ص ٣٦٣-٣٦٤ .
- (٨) ثامر محسن واخرون ، الاختبار والتحليل في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم ، ١٩٩١) ص ١٤٧ .
- (٩) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ص ٤٢٥-٤٢٦ .
- (١٠) اسعد لازم ، تحديد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (١٥-١٦) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤) ، ص ٣٦ .
- * أ.د محمد خضر اسمر ، (التعلم الحركي-كرة القدم) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .
- * أ.م.د نوفل فاضل رشيد ، (التعلم الحركي-كرة القدم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .
- * أ.م.د معن عبدالكريم ، (التدريب الرياضي-كرة القدم) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .
- * الاختبارات المهارية في الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم قيد الدراسة كانت بمثابة الاختبارات القبليّة .
- * الفارق الزمني بين الاختبارات القبليّة وتطبيق التجربة وكذلك الفارق الزمني بين نهاية التجربة والاختبارات البعدية سببه تطبيق مهارات اخرى قبل وبعد مهارة المناولة كون ان الدراسة الحالية مستلة من اطروحة دكتوراه .
- * مؤيد طه علي ، مدرب فريق فئة الناشئين بكرة القدم في مدرسة الملوية الكروية ، حاصل على شهادة تدريبية مستوى (B) الاسيوية في تدريب لعبة كرة القدم .
- (11) Moston Muska , Teaching Physical Education : (Carlos . E , Merrill Publishing Company , Ohio , 1981) p.4 .
- (١٢) عامر رشيد سبع ، التعلم المهاري باستخدام طريقة التدريب المتجمع والمتنوع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨) ص ١٥١ .
- (١٣) خليل حميد محمد ، تأثير الاسلوبين الثابت والمتغير في تعلم مهارتي الدحرجة والمناولة بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥) ص ٩٤ .



- * - زمن الإنتقال بين الواجبات : هو الزمن المستمر لغرض شرح التمرين التالي .
- التغيير في زمن الممارسة وزمن الانتقال بين الواجبات الحركية يعود لدرجة صعوبة التمرين وفي كل الوحدات التعليمية .