

تأثير اسلوب التدريبي بالتمرين الثابت والمتغير في تعلم مهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم

م.د حسين فايق عزيز / تدريسي في كلية الكوت الجامعة

م.د اسراء فاضل حسن / تدريسي في كلية الكوت الجامعة

م.د حيدر عبد الكاظم خضير / تدريسي في كلية الكوت الجامعة

ملخص البحث

"تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الالعاب الجماعية التي تمارس في جميع الاوقات ولكلا الجنسين، وتمتاز بمهارات عدة كمتطلبات واجبة للأداء الافضل التي ينبغي على ممارسيها تعلمها واتقانها والالمام بها اذ بدون اتقان المهارات الاساسية بصورة جيدة سيكون من الصعب تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية سواء كان ذلك فرديا او جماعيا". وتتجلى اهمية البحث في تسليط الضوء حول عملية اعداد تمارين تعليمية خاصة بالأسلوب التدريبي الثابت والمتغير ومن تطبيقها على المتعلمين ومعرفة تأثيرهما في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، أما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، اما عينة البحث مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية بجامعة واسط والبالغ عددهم (150) طالبا، "اما عينة البحث فتم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي و بأسلوب القرعة من شعبة (أ) وبعده (24) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وبواقع (12) طالب لكل مجموعة، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (19,83%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا".

**The effect of the training method in hard and variable training in learning
the skills of putting down and scoring football**

Abstract

The game of football for the halls is one of the collective games practiced at all times and for both sexes, and has several skills as requirements for the best performance that the practitioners should learn and master and know it without mastering basic skills well will be difficult to implement offensive and defensive plans, whether individually Or collectively. The importance of research in highlighting the process of preparing educational exercises for the method of training fixed and variable and its application to the learners and knowledge of their influence in the development of the accuracy of the performance of some basic skills of football halls. The research method used the researcher experimental method in the style of equal groups, (150) students. The research sample was randomly selected from the original research community and by drawing lots from (A) and (24) students divided into two equal groups with (12) students per m (19.83%). This is a suitable proportion to represent the research community in real and honest representation.

1 - المقدمة:

"ان التطور الحاصل في المستوى الفني لأنواع الالعاب والفعاليات الرياضية بشكل عام في الوقت الحاضر لم يأتي بمحض الصدفة بل انه جاء من جراء الأبحاث واستعمال الوسائل العلمية والتمرينات المتطورة والخاصة من كل جانب من جوانب الاعداد الرياضي للمتعلمين".

"وتعد لعبة كرة القدم للصالات احدى الالعاب الرياضية الجماعية التي اخذت تحتل مكانة كبيرة في حياة شعوب وامم العالم اجمع في ضوء المستوى الرفيع الذي وصلت اليه هذه اللعبة و كذلك ما تحمله من متعة واثارة وتشويق مما اعطاها الشعبية الواسعة فقد اصبحت في بعض الاحيان رسالة محبة وسلام ووسيلة

لتقريب وجهات النظر و ازالة الخلافات بين الفرق المتبارية، وتحتاج هذه اللعبة الى امكانيات عالية في الجوانب البدنية و المهارية و النفسية"، اذ ان غاية المناهج الذي يعدها القائمين على العملية التعليمية هي مساعدة المتعلمين على تعلم المهارات والنهوض بمستواها لكي يتمكنوا بالتالي من اداء اكثر نجاحا وتأثيرا، ونظرا لأهمية التمرينات في اي لعبة رياضية لذا فان اعداد التمرين و تنظيمه من الامور المهمة في العملية التعليمية اذ نال نصيبا كبيرا من الاهتمام عند القائمين بالعملية التعليمية لأنه يسهم بشكل ايجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة و اساليب تنفيذها"، فضلا عن تسهيل عملية اكتساب المهارة و الاحتفاظ بها مع مراعات صعوبة ادائها المطلوب او سهولته من خلال التدرج والتنوع والتكرار الصحيح واتباع التنظيم في اساليب التمرين المستخدمة".

"وان تطوير اداء المتعلمين يعتمد بشكل اساسي على البداية الصحيحة التي تستند على الاسس العلمية المدروسة للوصول الى الشكل الذي يضمن التطور المستقبلي لمستوى ادائهم فنيا و بدنيا و ذهنيا و وجدانيا وتلافي الاخطاء التي تنتج من خلال ادخال تمرينات غير ملائمة ما يؤثر سلبا في اداء المتعلمين وبالتالي عدم الارتقاء بمستوى هؤلاء المتعلمين لان اهمال اي جانب من جوانب الاعداد الصحيح للمتعلمين يعني عدم امكانية تطويرهم واعدادهم كلاعبين كرة قدم للصالات".

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

"تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية بجامعة واسط والبالغ عددهم (150) طالبا، اما عينة البحث فتم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي وبأسلوب القرعة من شعبة (أ) وبعدهم (24) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وبواقع (12) طالب لكل مجموعة، وبهذا تكون النسبة

المئوية لعينة البحث هي (19,83%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا وكما هو مبين في الجدول (1) ."

الجدول (1) يبين توصيف العينة

المجموعة	عدد الطلاب في كل مجموعة	الاسلوب التعليمي المتبع لكل مجموعة
التجريبية الاولى	12	تمريبات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت
التجريبية الثانية	12	تمريبات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير

2-3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-3-1 تجانس العينة: -

"لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول والوزن والعمر) وكما هو مبين في الجدول (2) ."

الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث في القياسات المورفولوجية

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	166,16	2,81	165	0,41
الوزن	كغم	60,11	2,31	59	0,48
العمر	سنة	17,29	0,74	17	0,39

ويبين الجدول (2) ان قيم معامل الالتواء تتحصر بين $(1+)$ مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات اي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث: - "قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات المهارية قيد البحث وهي (الاخماد و التهديف) وكما هو مبين في الجدول" (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	مجموعة تمارينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير		مجموعة تمارينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع +	س	ع +	س		
غير دال	0,98	1,58	4	1,59	3,33	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخماد
غير دال	1,07	0,49	12,42	0,32	12,2	ثانية	اختبار الدقة لمهارة التهديف

يبين من الجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة هي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2,07) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات

2-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:

2-4-1 "الوسائل البحثية: - استعان الباحث بالوسائل البحثية الاتية: -

- المصادر العربية والاجنبية.

- الملاحظة.

- الاختبارات والقياس. "

2-4-2 "الادوات والاجهزة المستخدمة: - اما الادوات والاجهزة التي استخدمها الباحث فهي:

- ملعب كرة قدم للصالات قانوني.

- كرات قدم للصالات قانونية عددها (12) كرة.

- هدف صغير بقياس (75 سم x 50 سم).

- شواخص بلاستيكية وحبال.

- شريط قياس (سم). - طباشير.

- ساعة توقيت يدوية عدد (2). - جهاز لقياس الوزن والطول.

- صفارة. - جهاز لابتوب.

2-5 "اختيار الاختبارات : "

"توصل الباحث لهذه الاختبارات من خلال المراجعة الدقيقة لمحتوى العديد من المصادر العلمية والبحوث المشابهة و ثم اختيار الاختبارات الاتية.

1- إخماد الكرة داخل مربع بقياسات (2م×2م)(الخشاب:1999: 209).

2- التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات: (حماد:1994: 260). "

2-6 "التجربة الاستطلاعية :- اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (15) طالب من غير

عينة البحث و ذلك بتاريخ 26/1/2014 وهدفت هذه التجربة الى معرفة الاتي :-

1- ملائمة الاختبارات الموضوعة مع عينة البحث و فئتها العمرية.

2- معرفة الوقت المستغرق في اداء الاختبارات المهارية.

3- صلاحية الادوات المستخدمة في البحث للاختبارات المهارية. "

2-7 "المعاملات العلمية للاختبارات :- بما ان الاختبارات المهارية التي تم اختيارها هي اختبارات ذكرت في المصادر والمراجع واستخدمت في بحوث ودراسات سابقة وتم استخراج المعاملات العلمية لها وطبقت على عينات مماثلة لعينة البحث لذا فانها تتمتع بالصدق و الثبات والموضوعية. "

2-8 اجراءات البحث:

2-8-1 الاختبارات القبليّة:

"تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2/2/2015 و للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في ملعب كرة القدم للصالات في جامعة واسط كلية التربية الرياضية.

2-8-2 مفردات المنهج التعليمي:

1- استغرق المنهج التعليمي (8) اسابيع.

2- عدد الوحدات التعليمية وحدة تعليمية واحدة اسبوعيا.

3- بلغ مجموع الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية بواقع (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة.

4- زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة.

5- قام الباحث بتطبيق مفردات المنهج التعليمي على وفق تمارين خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير.

2-8-3 الاختبارات البعدية: بعد اكمال (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبواقع وحدة تعليمية واحدة بالأسبوع اجري الباحث الاختبارات البعدية للمجموعتين الاولى والثانية، وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة للمهارات الاساسية قيد البحث، واجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2/4/2015 . "

2-9 الوسائل الاحصائية:

" استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية: (الياسري:2011: 268)

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المنوال.
- معامل الالتواء.
- نسبة التطور.
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها لمتغيرات البحث :

يتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء فروض البحث كالاتي :

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعة البحث التجريبية الاولى (تمارينات خاصة بأسلوب التمرين المتسلسل الثابت)

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	4.9	1.84	5.5	1.59	3.33	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمداد
دال	3.75	0.45	11.8	0.32	12.23	ثانية	اختبار الدقة لمهارة التهديف

يبين الجدول (4) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) عند مستوى

دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي

لمجموعة تمارين خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ولصالح الاختبارات البعدية .

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعة البحث التجريبية الثانية (تمارين خاصة بأسلوب التمرين المتسلسل المتغير)

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	8.29	0.95	6.83	1.58	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمداد
دال	8.15	0.66	10.92	0.49	12.42	ثانية	اختبار الدقة لمهارة التهديف

"يبين الجدول (5) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة تمارين خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير في اختبار بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ولصالح الاختبارات البعدية . "

الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	2.26	0.95	6.83	1.84	5.5	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمداد
دال	2.21	0.66	10.92	0.45	11.8	ثانية	اختبار الدقة لمهارة التهديف

يبين الجدول (6) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (22) مما يدل على وجود فروق معنوية "بين مجموعتي تمارين خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت والمتغير في اختبار بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالحات ولصالح التمارين الخاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير . "

الجدول (7) يبين نسبة مقدار التطور بين الاختبارات (القبليّة والبعدية) للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الاوراط الحسابية للاختبارات البعدية	الاوراط الحسابية للاختبارات القبليّة	نسبة مقدار التطور %
التجريبية الاولى	الاحماد	درجة	5.5	3.33	65.01
	التهديف	ثانية	11.8	12.23	3.5 -
التجريبية الثانية	الاحماد	درجة	6.83	4	72.9
	التهديف	ثانية	10.92	12.42	12.07 -

3-1 مناقشة النتائج:

يبين الجدولان (4,5) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية (التي طبق عليها تمارين خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت والأسلوب المتسلسل المتغير) لتطوّر بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالحات لاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب معنوية هذه الفروق الى فاعلية المنهج التعليمي (تمارين خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير) "المستخدم في البحث كون الهدف الذي تسعى اليه المناهج التعليمية كافة من خلال تطبيق وحداته التعليمية هو التحسن والارتقاء بمستوى "الاداء وتحقيق الذات للمتعلم واكسابه الرضا عن مجمل ادائه واكسابه مجموعة من القدرات المهارية بما يمكنه من تحقيق مستوى جيد لاداء المهارة المراد تعلمها او

تطويرها اذ انه " عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الاداء العام للمتعلم يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن للمتعلمين ان يكتسبوا فائدة اضافية هوي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات ".(الحيلة:1999: 64)

وكذلك الانتظام والاستمرار في الوحدة التعليمية من قبل الطلاب وممارستهم لأساليب جديدة لم يكن متعارفا" عليها "في الوحدات التعليمية الاعتيادية وبالتالي الاستفادة من الوقت المستثمر في الاداء المهاري اذ ان زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري يؤدي الى زيادة معنوية الحركات واستيعابها وهذه الحالة تعطي ثباتا ورسوخا واستيعابا للحركة وبالنتيجة هو زيادة خبرة الطلاب في دقة أدائها، اذ ان هذه الاساليب تكون بمثابة دافع وحافز (اذ بعد التحفيز من العوامل المهمة التي تسهل من تعلم المهارات الحركية وتطوير أدائها، وان الدافع يعمل على توجيه السلوك نحو الفعالية وله دور كبير في تأخير التعب كذلك يعمل على زيادة الانتباه عند المتعلم وزيادة الدقة " (علاوي:1971: 158). "

"اما الجدول (6) فيبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (التي طبق عليها تمارينات خاصة بالأسلوب الثابت والمتغير) وهذا يدل على ايجابية التعلم بالأسلوب الثابت والمتغير ويعزو الباحث سبب هذا التفوق الى ان المتعلم في هذا الأسلوب يتعرض الى عدة متغيرات في ان واحد اي تنظيم التكرارات وتنوعها في كل محاولة واعطاء المتعلم خبرات متعددة وابعاد مختلفة كالزاوية والسرعة والمسافة , اذ ان المهارات قيد البحث تحتاج الى التنوع في التمارينات كونها تتطلب من المتعلم ان يحسن التصرف في الاداء لإتقانها وان يكون متهيأ لاستقبال الظروف المتغيرة لكونها مهارات مفتوحة , "أن الممارسة للمهارات المفتوحة تتطلب التنوع المستمر في الخبرات التي يتعرض لها المتعلم اثناء الممارسة".(حسام الدين:2006: 134) "

" و هذا ما سعى اليه الباحث من خلال تنظيم تكرارات التمرين وتحقيق التغير المستمر في كل محاولة من محاولات الاداء والتنوع في التمارين وتكرار التغذية الراجعة قد عملت على اثاره المتعلم وتشويقه فضلا عن المتعة وعدم الملل , اذ ان (اي عمل بدون اثاره وتشويق لا يكتب له النجاح لذلك فان نتائج العملية التعليمية ستكون سلبية اذا ما خلت من عناصر التشويق والاثارة , وفي المقابل سيكون التعلم اكثر ايجابية

عندما توفر وتقدم متعة للمتعلم وتساعده في احداث رغبة في التعامل مع الموضوع والواجب المطلوب تعلمه (صبر:2005: 59). "

" كذلك فان هذا التنوع في التمارين قد ساعد بشكل كبير في عدم الملل، فقد اشير الى ان عامل الملل سوف يؤثر على مقدار تعلم الشخص بعد اعادته لمهارة معينة عدة مرات بدون اي تنوع يذكر وهذا يعني مقدار التعلم سوف يقل خلال تلك الفترة" (الطالب:2000: 58).

" وفي الجدول (7) ظهر هناك تطوراً ملحوظاً في المتغيرات المهارية (الاخمد والتهديف) في دقة ادائهم المهاري وللمجموعة التجريبية بنسبة اكثر ولصالح الاختبارات البعدية حيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الى طريقة اعداد واستخدام التمرينات الخاصة المرتكزة على اسلوب علمي صحيح مدروس الجوانب ومدى مناسبتها مع مستوى افراد عينة البحث , اذ ان " فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعية بشكل علمي والتي تتناسب مع امكانية اللاعبين تعد احد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الاداء الحركي والمهاري لذا يجب الانتباه الى الهدف الموضوع ومميزات اللاعب الخاصة " (حسن:2011: 38). "

4 - الخاتمة:

"وفي الختام توصل الباحث إلى إن تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير ادى الى تطوير دقة اداء المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات (الاخمد والتهديف)، فضلاً عن تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي تطبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير على المجموعة الاولى التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت في تطوير المهارات الاساسية قيد البحث بكرة القدم.

المصادر:

- حسام الدين، طلحة حسين وآخرون؛ التعلم الحركي والتحكم الحركي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص 50
- حسن، حاتم ياسر؛ تمريبات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011)، ص 132
- حماد، مفتي إبراهيم؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص 221
- الحيلة، محمد محمود؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 1999، ص 354
- صبر، قاسم لزام؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (بغداد، مطابع الجامعة، 2005)، ص 68
- الطالب، نزار وكامل لويس؛ علم لنفس الرياضي، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والتوزيع، 2000)، ص 97
- علاوي، محمد حسن؛ مقدمة في علم النفس التربوي الرياضي، ط1، القاهرة، دار المعارف، 1971، ص 71
- الياسري، محمد جاسم؛ مبادئ الاحصاء التربوي، ط2، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011، ص 211