

تأثير تمارين خاصة مركبة وفق استراتيجيات التعلم الاتقاني في تطوير القوة والسرعة ودقة التمريرات القصيرة والطويلة لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم

م. رياض هاني جودة

وزارة التربية / تربية الرصافة الثانية

مشرف تربوي

ملخص البحث

تضمن البحث أثر تمارين مركبة وفق استراتيجيات التعلم الاتقاني كونه أحد أعمدة ما يحصل من متغيرات من خلال الوحدات التعليمية ضمن برامج وخطط موضوعية على اساس تطوير القدرات والعناصر وفق اساليب التعلم. ومن خلال ذلك يعد التعلم الاتقاني أحد اساليب هذه التطور والارتقاء مهارياً وبدنياً حسب الأثر الحركية الهادفة نحو مجهود بدني وعصبي في الجسم ، ويعد التعلم الاتقاني أحد أعمدة التعلم للمبتدئين لاتقان المهارة كون كرة القدم تلعب القدرات البدنية دور حاسم ومهم في تطوير مهامها ومتطلباتها المهارية والبدنية، لذلك تلعب القوة والسرعة بدور فعال وحاسم في تحسين المتطلبات الخاصة في تطوير المهارات ولاسيما دقة المناولات القصيرة والطويلة لتحقيق الهدف اثر تمارين مركبة وفق اساليب التعلم الاتقاني في تطوير القدرات الخاصة كالسرعة والقوة كتدريبات حركية تعكس تطور لاستراتيجية التعلم الاتقاني لهذه المهارات ، لذلك تناول البحث تمارين مركبة وفق الاسلوب الاتقاني للقدرات الخاصة كالسرعة والقوة في دقة المناولات القصيرة والطويلة لدى أفراد العينة. ومن ذلك أوجد البحث هناك دلالة احصائية بين التمارين المركبة خاصة لتطوير القوة ولسرعة دقة التمريرات القصيرة والطويلة وأيضاً استنتج البحث أن هناك علاقة احصائية اثر التمارين الحركية الخاصة في تطوير القوة والسرعة ودقة التمريرات وفق اسلوب التعلم الاتقاني قيد البحث لافراد عينة البحث. وأيضاً أوصى الباحث بدراسات مشابهة لقدرات أخرى ولمهارات أخرى في العاب مغايرة...



ISSN :6032-2074

مجلة علوم الرياضة

العدد الثامن عشر الرقم الدولي

1998

The effect of special exercises combined according to the strategy of fiduciary learning in developing strength, speed and accuracy of short and long exercises for young Football players

Instructor Riyadh Hani Juda

Ministry Of Education

Al-Rasafa Education

Sport Supervisor

Abstract

The research includes the strong and weak points in human body for what changes happen during training units with objective plans and programs aiming at developing physical and elements capabilities of higher levels . Accordingly the mastered training is regarded one of developing methods and elevating skillfully and physically according to the motor effects aimed at physical and nervous efforts in the body ..

Mastered training is also regarded one of the main learning pillar for beginners to mastering the skill because physical ca[abilities play great role in developing and promoting the requirements of football skills and developing physical elements, therefore strength and speed play vital and decisive role in improving special requirements in developing skills such as accuracy of short and long passes which plays essential role in achieving the aim du to mastered learning to develop special capabilities like speed and strength by motor training that reflect mastered learning strategic development of those skills.

The research deals with combined trainings in order to develop skills of accuracy of short and long passes of the sample of the research . There is a statistical significance between combined exercises especially for developing strength, speed and accuracy of short and long passes . The research concluded that there is statistical relation due to special exercises to develop strength,

speed and accuracy of passes under consideration of the individuals of the sample of the research .The researcher recommends conducting similar studies for other skills in different games ..

1- المقدمة وأهمية البحث

لقد حظيت الرياضة بنصيب وافر من التطور الذي أشار على أداء الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية ويأتي هذا التطور من خلال العناصر البدنية إلى كل لاعب الذي له العلاقة بما يحدث في جسم الإنسان من متغيرات بدنية وبناء وتكوين وباتت حقيقة، أن التعلم المستمر له أثر كبير في تطوير إمكانيات الرياضي بصورة عامة.

وذهب أغلب العلماء في العصر الحديث إلى تشخيص مواطن الضعف والقوة في جسم الإنسان من أجل ما يحصل من متغيرات خلال التعلم، ومن ثم وضع الخطط المبرمجة الموضوعية على اساس تطوير العناصر البدنية للاعب كرة القدم، وقد أخذت القدرات البدنية المساحة الكبيرة ضمن الاهتمام بخطط تطوير الانجاز الافضل، إن حركات الإنسان التي تتم بشعور هي ذات هدف وتبقى حلاً لواجب معني، طبقاً لهذا المفهوم تقسيم الحركات، لذا يعد التعلم وفق الاسلوب الاتقاني الوسيلة الرئيسة للتأثير في الفرد مهارياً وعضوياً والارتقاء بالمستوى ومن تنمية وتطوير القدرات البدنية كالسرعة والقوة في بعض المهارات الخاصة هو كل ما يتم عن اثاره حركية هادفة ناتجة عن مجهود بدني وعصبي في الجسم ويعد التعلم الاتقاني أحد ركائز التعلم لدى المبتدئين لاتقان المهارة وكون هذه التمرينات للقدرات البدنية المركبة ولاسيما كرة القدم من المتطلبات التي تشكل أهمية كبيرة في الحياة بصورة عامة والمجتمع الرياضي بصورة خاصة. وبنظرة سريعة لما أهمية الحركة، نجد أنها تحظى بكل اهتمام على جميع المستويات، فهي عامل اساس وذو أهمية كبيرة على العناصر البدنية والمهارية في اداء المهارات الخاصة في لعبة القدم، وكذلك ارتباط اللاعب بمحاولات أخرى ارتباطاً وثيقاً مهماً في مجالات تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعب.

وتعد السرعة والقوة إحدى أهم العناصر البدنية الخاصة للاعب كرة، فهي تسهم اسهاماً فاعلاً وحاسماً مع بقية العناصر الأخرى في نجاح وتحسين مستوى اللاعب في الكرة من ناحية الأداء المهاري،





لذا بدأت السرعة والقوة تأخذ الدور الأول والاساس من خلال بقية العناصر الأخرى، مثل المرونة والرشاقة في تطوير أداء اللاعب وتحسين مستواه ويمكن القول أن صفة السرعة والقوة تكون الموجه والاتجاه الجديد في مستقبل لاعب الكرة بسبب الوقت الذي يقوم فيه بتنفيذ المهارات الرياضية باتقان في لعبة كرة القدم أقل بكثير من الوقت الذي يستغرق في الانقباض العضلي الارادي، وأن اخراج بأقصى وأقل زمن ممكن للاعب، له الدور الاساس في كثير من الأداء الحركي في مهارة التهديف ودقة المناولة القصيرة والطويلة للكرة التي ترتبط بهذه الصفة البدنية لاتقان الأداء المهاري في التعلم وتنعكس على أداء اللاعب في الهجوم والدفاع، وطبقاً لما تراه فإن أهمية تطوير التمرينات البدنية، لاسيما، عنصر السرعة والقوة في القدرات لتكامل القوى العامة ووضع الأساس العملي الصحيح وتكمن أهمية البحث في معرفة تأثير التمرينات المركبة وفق استراتيجية التعلم الاتقاني في تمرينات مركبة القوة والسرعة بدقة التمرينات القصيرة والطويلة للاعبين مشروع البطل الاولمبي اكااديمية كرة القدم من افراد العينة من الناشئين. مشكلة البحث

نتيجة تطور كرة القدم في الآونة الأخيرة ومن خلال الدراسات والبحوث العلمية التي تتم على الفرق الرياضية، لاسيما لاعبي كرة القدم لها الدور الاساس في هذا الجانب وتنمية التطور والتعلم والذي يعد من الركائز في تحسين وتطوير اللاعبين في كرة القدم، لذا قام الباحث من خلال اطلاعه على الضعف الواضح في دقة التمرينات القصيرة والطويلة، لذا استخدم تمرينات مركبة بالاسلوب الاتقاني لمعالجة المشكلة، لذا أوجد الحل لمشكلة البحث من خلال وضع استراتيجية التعلم الاتقاني لتمرينات مركبة للحل بين افراد العينة من لاعبي اكااديمية كرة القدم مشروع البطل الاولمبي، حيث قام الباحث باستخدام تمرينات خاصة مركبة وفق الاسلوب الاتقاني في تعلمهم لتطوير القوة والسرعة في دقة التمرينات القصيرة والطويلة لافراد عينة البحث من الموهوبين. هدفاً للبحث اعداد تمرينات مركبة للقوة والسرعة في دقة التمرينات القصيرة والطويلة لافراد عينة البحث التعرف على اثر هذه التمرينات المركبة في تطوير دقة التمرينات القصيرة والطويلة لأفراد عينة البحث. فرضاً للبحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقوة والسرعة لدى أفراد العينة. هناك فروق دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقوة والسرعة ودقة التمرينات القصيرة والطويلة لدى عينة البحث.



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التعليمي لستراتيجية الاسلوب الاتقاني في تمارين مركبة وفق الاسلوب الاتقاني في تطوير القوة والسرعة في دقة المناولات القصيرة والطويلة لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدم الباحث اسلوب التعلم الاتقاني في تطوير القوة والسرعة ودقة المناولات القصيرة والطويلة لدى أفراد اللعبة (3: 258)

2-2 مجتمع البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي مشروع البطل الاولمبي أكاديمية كرة القدم بأعمار (14-15) سنة والبالغ عددهم (25) لاعباً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (8) لاعبين وتم استبعاد (2) لغيابهم المتكرر و(2) أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية، حيث تم تقسيمهم عن طريق القرعة للارقام الفردية والزوجية وقام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث.

جدول رقم (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) لأفراد العينة لغرض التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة وشهر	15	2,16	0,011	1,36
الطول	متر وأجزاءه	157,50	158	4,32	0,27
الوزن	كغم	56,80	56	3,09	0,82

* تكون العينة متجانسة إذا انحصرت قيمة معامل الالتواء بين (±3)

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

1. المصادر العربية والاجنبية.

2. شبكة المعلومات (الانترنت)

3. الاختبارات المهارية

- كرات قدم عدد 5.

- شريط قياس متري معدني 50 م

- طباشير

- شريط لاصق عرض (5 سم)

- حاسبة

2-4 خطوات تنفيذ البحث

1- اختبار دقة المناولات الطويلة

الهدف من الاختبار: قيادة دقة المناولة

الأدوات المستخدمة: كرات قد عدد (5)، هدف صغير، أبعاد 110×63سم.

اجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1 متر) بخط بداية على مسافة 20 متراً من الهدف الصغير، وتوضع كرات ثابتة على خط بداية.

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير ويبدأ عند إعطائه الاشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل إليه وتعطى لكل لاعب (5) محاولات.

التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرة لـ (5) وعلى النحو التالي: درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير ودرجة واحدة إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل إلى الهدف و(صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

2- اختبار دقة المناولات القصيرة

الهدف من الاختبار: قيادة دقة المناولة

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير، ابعاد 63×110 سم.

اجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1متر) بخط بداية على مسافة (10 متر) من الهدف الصغير، وتوضع كرات ثابتة على خط بداية.

3- اختبار الوثب الطويل من الثبات :

الغرض من الاختبار: قياس القوة للرجلين

الادوات المستخدمة: شريط قياس ، حفرة وثب طويل لمنطقة الهبوط .

وصف الاداء: يقف المختبر مواجهاً الحفرة فيقوم بمرجحة الذراعين امام وخلف مع ثني قليل لرجلين ثم يقفز لابعد مسافة ممكنة.

التسجيل: يتم التسجيل للمختبر لاقرب سم مع ثلاث محاولات تحسب له افضل محاولة.

4- اختبار ركض 30م سرعة انتقالية

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للمختبر.

الادوات المستخدمة: شريط قياس ،ساعة توقيت ، مجال ركض قانوني.

وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الايعاز يقوم بالركض بأقصى سرعة ممكنة لنهاية المسافة .



التسجيل: يتم التسجيل للمختبر بأقرب جزء من الثانية لقطع المسافة .

2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/9/13 وتم اجراء التجربة على (2) لاعب خارج عينة البحث من لاعبي مشروع البطل الاولمبي أكاديمية كرة القدم، وكان الغرض من هذه التجربة هو من أجل سلامة الاجراءات التي يمكن للباحث معرفة السلبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها في الاختبار والتجربة الرئيسية، وكذلك للتعرف على ما يأتي : (4: 65)

- معرفة الوقت اللازم لاجراء الاختبارات.

- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث.

- التعرف على فريق العمل المساعد وفهمهم لطرق القياس وطريقة العمل.

2-6 الاختبارات القبلية (5: 134)

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث للقوة والسرعة ودقة المناولات القصيرة والطويلة لمدة يومين 17-18/9/2019.

2-7 المنهج التعليمي في التمرينات الخاصة لتطوير القوة والسرعة في دقة التمرينات القصيرة والطويلة

تضمن البحث منهج التمرينات المركبة بالأسلوب الاتقاني الخاص للمتبع للمجموعة التجريبية من يوم 2019/9/20 للمجموعة التجريبية في أداء التمرينات الخاصة للقوة والسرعة ودقة مهار المناولة القصيرة والطويلة لأفراد عينة البحث. حيث اعتمد الباحث التمرينات الخاصة بـ استراتيجية الاسلوب الاتقاني وكانت أهم اساسيات البرنامج تحديد عدد التكرارات أداء الافراد، وعلى هذا يتم إعطاء المتعلمين عدد تكرارات لأفراد العينة، حيث تضمن البرنامج (24) وحدة تدريبية تعليمية ولمدة (8) اسابيع بواقع وحدتين اسبوعيا الجمعة والاثنين من كل اسبوع حيث تضمنت الشدة والتكرار لمفردات الوحدة التعليمية لمفردات البرامج التعليمي لافراد عينة البحث، لذا استخدم الباحث مبدأ المجاميع الصغيرة والتي تناسب الفروق



الفردية، واستخدام مبدأ التكرارات العالية والوحدات التعليمية الاضافية لتلافي الفروق الفردية واستخدام الزملاء المساعدين في عملية التعلم. والملحق رقم (1) يوضح أنموذجاً للوحدة التعليمية للبرامج وفق مفردات التمرينات الخاصة لتطوير القوة والسرعة في دقة التمرينات القصيرة والطويلة لأفراد العينة.

2-8 الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية في نهاية مدة تعلم وتطوير القوة والسرعة ودقة المناولات القصيرة والطويلة، إذ أجري الاختبار البعدي لمهارات القدرات البدنية قيد الدراسة 21-22/11/2019 للمجموعتين التجريبية والضابطة. (6: 389)

2-9 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (spss) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث والتي تمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الخطأ والدلالة الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية لدى أفراد العينة.

جدول رقم (2)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة T المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة الاحصائية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
السرعة الانتقالية ركض 30 متراً	ثا	0,931	4,363	0,921	4,263	4,4930	0,002	غير معنوي
دقة المناولة القصيرة	درجة	2,112	6,750	2,774	2,663	5,113	0,003	معنوي
دقة المناولات	درجة	0,014	5,583	1,044	6,500	5,155	0,005	معنوي

تبين من الجدول رقم (2) قيم الوسط الحسابي لقيم السرعة الانتقالية في الاختبار القبلي (4.363) وبانحراف معياري (0.931) في الاختبار القبلي اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.263) وبانحراف معياري (0.921) اما القمة المحتسبة (4.493) ومستوى الخطأ (0.002) وعند مستوى دلالة غير معنوية اما المتوسط الحسابي لدقة المناولة القصيرة فبلغ (6.750) في الاختبار القبلي وبانحراف معياري (2.112) اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (2,663) وبانحراف معياري (2,774) اما قيمة T المحتسبة (5,113) وعند مستوى خطأ (0,003) وعند مستوى دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي اما متغير دقة المناولة الطويلة كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5,583) وبانحراف معياري (0,014) اما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (6,500) وبانحراف معياري (0,044) اما قيمة T المحتسبة فبلغت (5,115) ومستوى الخطأ (0,005) وعند مستوى دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث من وسط حسابي وانحراف معياري للمجموعة التجريبية والضابطة قيمة T ومستوى الخطأ والدلالة الاحصائية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم T المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	م/سم	2,464	0,094	2,595	0,126	8,047	0,082	غير معنوي
دقة المناولة القصيرة	درجة	8,750	2,378	11,666	3,729	5,113	0,003	معنوي
دقة المناولات الطويلة	درجة	7,513	0,028	22,888	9,712	6,167	0,000	معنوي

الجدول رقم (3) يبين أن قيم الوسط الحسابي للقوة الانفجارية بلغ (2,464) وبانحراف معياري (0,094) للاختبار البعدي، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (2,595) وبانحراف معياري (0,126)، أما قيمة T المحتسبة كانت (8,047) وعند مستوى خطأ (0,082) وعند دلالة معنوية

للاختبار البعدي، أما متغير دقة المناولة القصيرة كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة (6,750) والمتغيران للانحراف المعياري (2,378) أما المتغير للمتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (11,666) وبانحراف مهاري (3,729) أما قيمة T كانت (5,115) ومستوى خطأ (0,005) وعند مستوى دلالة معنوية، أما متغير دقة المناولة الطويلة كان المتوسط الحسابي (5,583) وبانحراف معياري (0,014) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (22,888) وبانحراف معياري (9,712)، أما قيمة T المحتسبة كانت (6,167) ومستوى خطأ (0,000) وبدلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4- مناقشة النتائج

إن التدريبات وفق التمرينات الخاصة لتعلم الانتقال أظهرت تطور المتغيرات البحث للقوة والسرعة في ضوء تمرينات المركبة ودقة التمرينات القصيرة والطويلة لدى افراد العينة، أظهرت أن هناك وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للسرعة الانتقالية ودقة المتغيرات للمناولات القصيرة والطويلة لافراد العينة، حيث أظهرت أن التعلم وفق تمرينات السرعة الانتقالية وهذه المهارات أدت إلى التنظيم في عملية التعلم الانتقال وأظهرت دور اساسي في تطوير المستوى وفق هذا الاسلوب من التعلم والذي ينسجم مع قابلية اللاعبين للوصول إلى نتائج ايجابية وكذلك فإن الاسس التنظيمية لها الدور في التعلم لهذه المهارات، لذا يجب أن يتناسب التعلم الميداني مع بناء أسس التكنيك وتحسين وتطوير القدرات البدنية(7): (217).

إن ظهور فروق معنوية واضحة لارتباط القدرات البدنية السرعة والقوة أثر التمرينات المركبة بدقة التمرينات القصيرة والطويلة إلى عدم الاهتمام بربط التمارين البدنية بالمهارات الاساسية، لذلك ركز الباحث على ربط التمارين المركبة الخاصة بالتعلم الانتقال في تطوير القدرات الخاصة السرعة والقوة لتحقيق ارتفاع جيد يجب أولاً تعلم التكنيك واتقانه للعنصر إلى المحور التالي من أثر التعلم الانتقال ولاسيما الصفات الحركية المرتبطة بحركة السرعة والقوة لسرعة الدفع للكرة، لذلك أكد (نعيمة عبدالمحسن) على أن لعبة كرة القدم كباقي الالعاب ترتبط فيها المهارات ودقتها وتنفيذها بمستوى القدرات البدنية نتيجة استخدام اساليب تعلم خاصة ومنها التعلم الانتقال.(8: 64)

ومن ذلك أن عناصر اللياقة البدنية لها الدور الفعال في تطوير دقة المناولات القصيرة والطويلة ودورها المؤثر والمهم في فاعلية الأداء المهاري ويرى (أحمد خاطر وعلي بيك) بأن القدرات البدنية لها أهمية واضحة نتيجة استخدام التمرينات الخاصة وفق التعلم الاتقاني ولاسيما عند تحقيق أكثر لنشاط رياضي منوع لطبيعة التغيير في الأداء الحركي للاعب الجماعية وتحتاج كرة القدم لهذه الصفات المركبة في السرعة والقوة لتمرينات مركبة في التطوير ودقة التمرير القصير والطويل أثناء المباراة. (9: 88).

الخاتمة

لم تظهر هناك علاقة معنوية للسرعة الانتقالية ودقة التمريرات القصيرة والطويلة لأفراد عينة البحث باستخدام هذا الاسلوب من التمرينات. هناك ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية للساقين ودقة التمريرات القصيرة والطويلة لأفراد العينة بهذا اسلوب من التمرينات للتعلم الاتقاني. هناك علاقة ذات ارتباط معنوي للاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة في دقة التمريرات القصيرة والطويلة لأفراد العينة في استخدام التمرينات الخاصة للتعلم الاتقاني. اجراء دراسة مشابهة في قدرات أخرى لتطوير مهارات أخرى باسلوب التعلم الاتقاني. العمل على تطوير الجانب المهاري باستخدام اسلوب التعلم الاتقاني في وحدات تدريبية تعليمية لعينات أخرى. الاهتمام باساليب التعلم الأخرى لاتقان مهارات التعلم لدى المبتدئين من افراد العينات الاخرى.

المصادر

1. قاسم كرام خير، أثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطوير مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة (اطروحة دكتوراه) كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد 1997.
2. سراج الدين عبدالمنعم: التدريب البدني لدى لاعبي كرة القدم، عمان، دار الفكر العربي، 2017.
3. بوب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتبة الصخرة، 2000.
4. صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة، 1991.
5. سراج الدين عبدالمنعم: التدريب البدني لدى لاعبي كرة القدم، عمان، دار الفكر العربي، 2017.
6. زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1990.
7. أحمد خاطر وعلي بيك: القياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1978.



ملحق رقم (1)

نموذج الوحدات التعليمية التدريبية قيد البحث بأسلوب الاتقاني

الاجراءات	التشكيل	الأدوات	الغرض	الزمن ن	اجزاء الوحدة
مشي وجري بطول ملعب كرة القدم مع تحريك الذراعين والرجلين، تمارينات اطالة لجميع اجزاء الجسم، مع التركيز على مفاصل وعضلات الرجلين.	استخدم الباحث تشكيلات ضمن وحدات تعليمية تدريبية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالاسلوب الاتقاني	-	الاحماء	10د	الجزء التمهيدي
يقوم الاستاذ بشرح وتوضيح مهارات المناولة الطويلة والمناولة القصيرة كأهم المهارات الاساسية في كرة القدم، بواسطتها تحرز الاهداف وتمنه من ولوج المرمى بالاضافة الى توجيه الطلاب اداء ذلك مع استخدام الاعادة والتكرار لاداء المهارة لتحفيز الطالب على اتقان المهارة بالتكرار بالتعلم الاتقاني والمجموعة الاخرى تستخدم البرامج التقليدي المتبع من قبل المدرس،		ملعب كرة قدم، عدد من الكرات	تعلم الاسلوب الاتقاني لتعلم المهارات بالتكرارات للمناولات القصيرة والطويلة	30 د	الجزء الرئيس
			عودة الجسم لحالته الطبيعية	10 د	

تضمنت الوحدات التعليمية لمجاميع التعليم الاتقاني لثماني اسابيع ولوحدتين في الاسبوع كاجراءات لتعلم هذا الاسلوب من التعلم لاتقان المهارات. حيث تضمن البرنامج التعليمي وحدات وفق الشدة والحجم والراحة بين التكرارات وبين المجاميع لمفردات الوحدات التعليمية وفق هكذا اسلوب من التعلم ،



مجلة علوم الرياضة

العدد الثامن - عشر الرقم الدولي ISSN :6032-2074

حيث تضمن البرنامج تكرارات الشدة (80%) لمفردات البرامج إلى الشدة (95%) من تكرارات لمفردات البرنامج والراحات بينها وبين المجاميع ، إذ تضمنت الوحدات التدرج بالحمل التعليمي لمفردات التشكيلات التعليمية للمجاميع قيد البحث من أفراد العينة.

