

تأثير برنامج تعليمي متبع بأسلوب التمرين المكثف والموزع لتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للناشئين

حسن سالم علي
المديرية العامة لتربية ميسان
whwhwh761@gmail.com
husainhabeeb3@gmail.com

المستخلص

تم التطرق فيها إلى أهمية التعلم وما ترافق هذه العملية ومنها نوع الفعالية أو النشاط وكذلك المرحلة العمرية ، ويؤكد التعلم على التمرين وتعدد أساليب التمرين وتنوعها. أما أهمية البحث فقد جاءت من طبيعة اللعبة وما تحمله من متعة وتشويق ومن ضمن الأساليب التعليمية التي كان لها دور كبير في تطوير كرة القدم هما أسلوب التمرين المكثف والموزع اللذان يمثلان بعدا هاما في التدريب الرياضي والتعلم الحركي. أما مشكلة البحث هو وجود ضعف في الأداء الفني لعدد من المهارات في هذه اللعبة من قبل اللاعبين الناشئين. وضعف في الرؤية الحقيقية الواضحة لدى بعض المدربين في كيفية تطبيق الأساليب التعليمية بما يتناسب مع المرحلة العمرية. أما أهداف البحث : التعرف على فاعلية البرنامج التعليمي المتبع بأسلوب التمرين المكثف والموزع لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبي الناشئين . وشملت فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في أسلوب التمرين المكثف والموزع لصالح التمرين الموزع . فقد شمل منهج البحث وهو المنهج التجريبي و تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الناشئين بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٨) لاعبا ، وقد تم استبعاد (٨) لاعبين لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وقام الباحثان بأجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية . والذي تم فيه عرض وتحليل مناقشة نتائج المجموعة التجريبية الأولى والثانية.

أهم الاستنتاجات وهي: . زيادة فاعلية التدريب المتبع بأسلوب التمرين الموزع في التدريب وبأتباع الأسلوب التمرين المكثف في التأثير على أداء بعض المتغيرات المهارات الأساسية قيد البحث للاعبي الناشئين الشباب كرة القدم . أما التوصيات فكانت كالآتي: ضرورة أتباع أسلوب التمرين (المكثف والموزع) في اكتساب وتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم للاعبين الناشئين .

الكلمات الدالة : البرنامج التعليمي ، التمرين المكثف ، التمرين الموزع ، المهارات الأساسية

The effect of an educational program followed by the two methods of intensive and distributed training to learn some basic skills for young soccer players

Hassan Salem Ali

General Directorate of Misan Education

Hussein Habib Abd Ali

General Directorate of Misan Education

Abstract

The importance of learning and what accompanies this process were discussed, including the type of activity or activity as well as the age stage. Learning emphasizes exercise and the multiplicity and diversity of exercise methods. As for the importance of the research, it came from the nature of the game and its fun and suspense. Among the educational methods that had a major role in the development of football are the intensive and distributed training methods, which represent an important spacing in sports training and Kinetic learning. The research problem is that there is a weakness in the technical performance of many skills in this game by young players, and a weakness in the clear real vision of some coaches in how to apply educational methods in proportion to the age group. As for the research objectives: To identify the effectiveness of the educational program followed by the two methods of intensive and distributed training to learn some basic skills in football for young players. The research hypotheses included:

There are statistically significant differences in the post-test in the two styles of intensive and distributed exercise in favor of the distributed exercise.

It included the research method, which is the experimental method, and the research sample was selected from the young soccer players, who numbered (28) players, and (8) players were excluded to conduct the exploratory study on them, and the researchers conducted the homogeneity and equivalence of the research sample in some basic variables. In which the results of the first and second experimental groups were presented, analyzed and discussed.

The most important conclusions are: Increasing the effectiveness of the training followed by the method of distributed exercise in training and by following the method of intensive training in affecting the performance of some variables of the basic skills under study for young soccer players.

As for the recommendations, they were as follows: The need to follow the training method (intensive and distributed) in acquiring and learning the basic skills in football for young players.

Keywords: educational program, intensive exercise, distributed exercise, basic skills

١-التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور الذي يشهده العالم في المجال الرياضي لم يأتي عشوائيا وإنما من خلال الدراسة والبحث والمتابعة في مجال طرائق وأساليب التدريب الحديثة والعلمية والتخطيط السليم ونتيجة لهذا التطور، بدأت الدول المتقدمة تتسابق في اكتشاف كل ما هو جديد وحديث. ويعد تعلم المهارات الأساسية من أهم شروط أداء المهارة أن تكون مبنية على أسس علمية صحيحة. وإن القيام بعملية تعلم المهارات لا يمكن أن تتم إلا من خلال ملاحظة دراسة المتغيرات التي تواكب هذه العملية نوع الفعالية أو النشاط الذي يقوم به وكذلك المرحلة العمرية وطريقة أداء التمرين وتعدد الوسائل والأساليب المتبعة وتنوعها، وقد اختلف المختصون في علم التدريب حول كيفية اختيار أفضلها من حيث الأداء لأن لكل أسلوب مميزات وأهدافه، وإن لعبة كرة القدم هي العبة الشعبية الأولى والأكثر اهتماما ومتابعة في العالم ومن خلال هذه الأهمية جاءت من طبيعة اللعبة وما تحمله من متعة وتشويق ومن ضمن الأساليب التعليمية المتبعة التي كان لها دور كبير في تطوير كرة القدم هما أسلوب التدريب المكثف والموزع اللذان يمثلان بعدا هاما في التدريب الرياضي "لأن المتعلم يفكر في طبيعة أداء المهارة عقليا وأعادته تكرار خطوات أدائها بصورة عقلية وبسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح) (Hammed: ٢٠٠١:١٠٤) .

أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتسم بكثرة متطلباتها البدنية والعقلية بالإضافة إلى اختلاف مهاراتها ومن هذا المنطلق تجلت أهميه البحث في اختيار وإتباع احد الأساليب التعليمية للنهوض بمستوى أداء لاعبي كرة القدم الناشئين. حيث تم إدخال أسلوب التمرين المكثف والموزع ضمن وحده تعليمية ومن خلال هذا أراد الباحثان دراسة تأثير أسلوب التمرين المكثف والموزع لتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

١-٢ مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في قلة أتباع الأساليب التعليمية في فترة إعداد البرنامج التعليمي المتبع من قبل بعض المدربين الفئات العمرية المختصين في كرة القدم واعتمادهم على تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم على الطرق التقليدية والبرامج الروتينية، ومن خلال متابعة الباحثان المستمرة لفئة الناشئين في التدريبات والمباريات لاحظا وجود ضعف في الأداء الفني لعدد من المهارات في أداء هذه اللعبة من قبل اللاعبين الناشئين وضعف في الرؤية الحقيقية الواضحة لدى بعض المدربين في كيفية أتباع البرامج التعليمية بما يتناسب والمرحلة العمرية. الأمر الذي يتطلب إيجاد أساليب تعلم متنوعة ومختلفة كأسلوب التعلم المكثف والموزع. وهي مشكلة يعاني منها البعض من المدربين، لذا يتطلب بذل مجهود كبير ووقت من اجل تعليم أداء المهارات الأساسية بالشكل الصحيح ، لذا فأن أتباع الأسلوب التعليمي الصحيح هو الذي يحقق لنا النتائج المطلوبة ويضمن نقل اثر التعلم الإيجابي للمهارات ولتي تناسب المرحلة العمرية لدى للاعبي كرة القدم.

٢-١ هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين الأداء لبعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم باستخدام برنامج تعليمي من خلال الآتي.

١- تصميم برنامج تعليمي بأسلوب التمرين المكثف والموزع لتحسين بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

٢- التعرف على فعالية البرنامج التعليمي بأسلوب التمرين المكثف والموزع لتحسين بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

١- ٤ فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لأسلوب التمرين المكثف والموزع.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لأسلوب التمرين المكثف والموزع لصالح التمرين الموزع .

١- ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : ناشئي نادي نفط ميسان الرياضي لكرة القدم.

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من يوم السبت ٢٠٢١/١١/٢٧ إلى ٢٠٢٢/١/٢٦.

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب ميسان الاولمبي .

١- ٦ تعريف المصطلحات :

١-١.١-٦ التمرين المكثف: "وجود تكرارات وبدون فترات راحة أو فترات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات .

(Khion:2010:84)

١-١.٢-٦ التمرين الموزع :توجد هناك فترات راحة كافية بين التكرارات (A,Rkhard:1999:196)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

٢-٣ عينة البحث :

٣-٣ أدوات البحث :

تتطلب طبيعة هذا البحث استخدام عدة وسائل لجمع البيانات وهي كالتالي :

١- اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات الأساسية .

٢- اختبارات الأداء المهاري .

٢-٣ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما:

٢-٣-١ تجانس عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي نفط ميسان للناشئين بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٨) لاعباً، وقد تم استبعاد (٨) لاعبين لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وقام الباحثان بأجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية، كما هو موضح في جدول رقم (١)

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر	سنة	١٧,٤٠	٠,٨٤	٤.٨٢٧
الطول	سم	١٦٤,٥٠	٣,٩٤	٢.٣٩٥
الوزن	كجم	٦٣,٠٢	٣,٥٩	٥.٦٩٦

بين الجدول (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات (الطول والعمر والوزن) وكذلك للمهارات الأساسية قيد البحث وقد انحصرت قيم معامل الالتواء بين (± 3) وبهذا تكون عينة البحث متجانسة في المتغيرات المذكورة.

٢-٣-٣ تكافؤ عينة البحث :

لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة الرئيسية، ولأجل تحقيق التكافؤ لعينة البحث ضبط الباحثان متغير بعض الاختبارات المهارية بكرة القدم، وكما موضح في الجدول (٢) إذ تم إيجاد (الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين البحث).

جدول (٢)

يبين تجانس و تكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الاولى (الموزع)		المجموعة الثانية (المكثف)		قيمة T	مستوى الدلالة Sig
		س	ع±	س	ع±		
الجري المتعرج بالكرة	ثانية	١٢.٠٠	٠,٧٤	١٢,٥٠	٠,٨٥	٠.٨٥	0.02

0.02	٠.٩٠	٠,٦٧	4.70	٠.٩٥	٥,٢٠	درجة	التحكم بإيقاف حركة الكرة
0.01	١.٤٥	٠,٦٩	٣,٦٠	٠.٦٣	٨.٨٠	درجة	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض
0.02	٠.٥٩	٠,٥٣	3.10	٠,١٦	٣,١٠	درجة	التهديف على المرمى

٣-٣ وسائل جمع البيانات

٣-٣-١ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

قام الباحثان بأجراء البحث بالإمكانات المتاحة والتي طبق فيها من حيث الأجهزة والأدوات التعليمية وبناءً على ذلك تم الاستعانة بما يلي :-

١. مصادر عربية وأجنبية .
- ٢ . استمارة لتسجيل البيانات
٣. ساعة إيقاف الإلكترونية عدد (٢)
- ٤ . ملعب كرة قدم
- ٥.كرات قدم عدد (٢٠).
٦. أقماص عدد (٢٠)
- ٧ . شريط قياس معدني .
٨. أعلام عدد (٢٠).

٣-٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٣-٤-١ الاختبارات المهارية :

تعد المهارات الأساسية في كرة القدم من الأمور المهمة في إتقان العبه وهي أساس عملية التعلم في كرة القدم وان المهارات الأساسية تساعد بشكل سريع على أداء اللعبة وتعزيز الأداء التكتيكي الصحيح وعلى هذا الأساس فقد قام الباحثان باختيار بعض المهارات الأساسية الآتي :-

أولاً: اختبار الجري المتعرج بالكرة

- الهدف من الاختبار : لقياس الدرجة السريعة .
- الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونية ، ساعة إيقاف ، (٥) شواخص .
- طريقة الأداء : تخطط منطقة الاختبار بوضع (٤) شواخص يبعد احدهما عن الآخر بمسافة متساوية (٥) قدم ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية (٦) م يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة البداء يقوم المختبر بالجري بالكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً ، وتعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان .
- طريقة التسجيل: يحتسب الزمن الأقرب ١/١٠٠ من الثانية تحتسب الدرجة الأفضل(لأقل زمن). (2001:64):

(Ghali

ثانياً: اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (٦) متر داخل المربع (٢) متر

- **الهدف من الاختبار :** الإخماد والتحكم بإيقاف حركة الكرة.
 - **لأدوات المستخدمة :** كرات قدم عدد (٥) مربع طول ضلعه (٢)م يرسم خط ببعد (٦)م عن المربع .
 - **طريقة الأداء :** يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة أو يقوم المختبر الذي يتقدم إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة الكرة والانطلاق ثانياً وهكذا يكرر اللاعب الخمس المتتالية .يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار ، لا تحتسب المحاولة صحيحة في أي من الحالات التالية :-
 ١. إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف حركة الكرة .
 ٢. إذا اجتاز اللاعب المنطقة المحددة ضمن الاختبار .
 ٣. إذا لمست الكرة الذراع في اثنا إيقاف حركتها .
 - **التسجيل :** درجتان لكل محاولة صحيحة من اللسة الأولى ، درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ومن اللسة الثانية صفر ، إذا خرجت الكرة خارج المنطقة المحددة للاختبار .
 - **وحدة القياس :** (٢) درجة لكل محاولة صحيحة ، (١٠) درجات مجموع المحاولات الصحيحة الخمسة .
(Khashab ١٩٩٩:96)
- ثالثاً: اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض**
- **الهدف من الاختبار :** قياس دقة المناولة .
 - **الأدوات المستخدمة :** شريط لتخطيط الدوائر ، كرات قدم .
 - **طريقة الأداء :** ترسم ثلاث دوائر لنفس المركز أقطارها (٣م) (٥م) (٧م) يحدد خط البداية (٢٥م) من مركز الدائرة وبطول (٥م) جانباً يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بمناولة الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً أسقاطها في الدائرة الصغيرة .
 ١. يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين.
 ٢. عندما تمس الكرة أي خط مشترك تحتسب الدرجة الأكبر .
 ٣. كل محاولة (٥) كرات .
 - **طريقة التسجيل :** اصغر دائرة (٣) درجة، (٢) درجة الدائرة الثانية ، (١) درجة الدائرة الثالثة ، (صفر) خارج الدائرة .
 - **وحدة القياس :** الدرجة تحتسب أفضل محاولة عند جمع درجاتها . (Ghali :2001:64)
- رابعاً : اختبار التهديف على المرمى**
- **الهدف من الاختبار :** لقياس دقة التهديف .

- **وصف الأداء :** توضع للمختبر (٥) كرات على خط (١٨) ياردة ثم يبدأ بتسديد على المربعات المرسومة على الهدف وبمساحة (٨٠) سم للمربع على ان يتم أداء الاختبار من وضع الركض ويبدأ الاختبار من (١) وينتهي بـ(٥).

-**التسجيل :** يحتسب عدد الإصابات التي تدخل المربعات ، حيث تسجل ثلاث درجات للمربع رقم (٣) وتعطى درجتان للمربع (٢) ودرجة واحدة للمربع (١) . (Khashab ١٩٩٩:96)

٣-٥ الإجراءات الميدانية:

٣-٥-١ الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية بتاريخ ١٢ / ١١ / ٢٠٢١ يوم الجمعة في الساحة الخارجية من الملعب على عينة مكونة من (٨) لاعبين تم اختيارهم من خارج عينة البحث الرئيسية وقد ظهرت الدراسة الاستطلاعية بعض الأمور التي أفادت الباحثان ومن أهمها:-

١. مدى صلاحية الأدوات والأجهزة.

٢. مدى ملائمة الاختبارات مع عينة البحث.

٣. التعرف على الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحثان.

٤. التعرف على ملائمة وقت الوحدة التعليمية وعدد التكرارات التي يسمح بها أفراد العينة.

الاسس العلمية للاختبارات :

بعد ان تم تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية، من خلال ترشيح اراء الخبراء والمختصين وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية سعى الباحثان الى اعتماد الاسس العلمية للاختبارات من صدق وثبات وموضوعية بحسب المصادر العلمية.

أ- صدق الاختبارات :

ان"صدق الاختبار هو مقدرة على قياس ما وضع من اجله" (khater-beck:1987:16)

إذ يعد الاختبار صادقاً "إذا كان يقيس ما اعد لقياسه فقط" (Assaf:1995:22)

وللتأكد من صدق الاختبار تم استعمال معامل الصدق الذاتي وهو"صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائب اخطاء القياس، وبذلك تكون الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي ينسب اليه الصدق" (Allawi-Radwan:2000:275)، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، كما في الجدول رقم (3).

معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار (حسنيين، ١٩٩٥، ص١٩٢) .

ب- ثبات الاختبارات :

يقصد بثبات الاختبار "هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذا ما اعيد الاختبار على الافراد نفسهم وفي الظروف نفسها" (خاطر والبيك، ١٩٧٨، ص١٨)، ولحساب معامل ثبات الاختبار اعتمد الباحثان طريقة اعادة الاختبار فقد طبق الاختبارات جميعها وعلى عينة التجربة الاستطلاعية، في يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/١١/١٧ واعيدت الاختبارات نفسها بعد مرور (٧) ايام وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١١/٢٣، وبعدها عولجت البيانات التي حصل عليها الباحثان من الاختبارين من خلال حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات كل اختبارين، وظهرت نتائج الارتباط المحسوبة ان هناك علاقة ارتباط عالي بين معظم الاختبارات مما يؤكد ثبات الاختبارات، والجدول (3) يوضح ذلك .

الجدول (3)

يبين المعالم الاحصائية للاختبارات (الوسط الحسابي والانحراف المعياري)

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبار الثاني		الاختبار الاول		وحدة القياس	اسم الاختبار
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
0.952	0.907	1.645	13.885	1.526	15.078	ثانية	الجري المتعرج بالكرة
0.913	0.834	1	5	0.6	6.4	تكرار	التحكم بإيقاف حركة الكرة
0.936	0.876	1.28	4.6	0.8	6	درجة	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض
0.906	0.82	2.04	4.7	1.36	5.8	تكرار	التهديف على المرمى

ج- موضوعية الاختبارات :

لقد كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم اذ ان التسجيل يتم باعتماد وحدات الزمن والتكرار والمسافة وعدد المرات النجاح (الدرجة)، كما تم تحديد التعليمات الخاصة لكل اختبار بوضوح وتثبيت الشروط الواجبه في اثناء التطبيق، فضلا عن كون فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية.

٣-٥-٢ الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان قبل البدء بالاختبارات القبليّة بتنظيم العينة وتقسيمها إلى مجموعتين متساويتين في العدد المجموعة التجريبية (١٠) لاعبين ، والمجموعة الضابطة (١٠) لاعبين وقام الباحثان بأجراء الاختبارات بتاريخ ٢٠٢١ / ١١ / ٢٤ لغاية ٢٠٢١ / ١١ / ٢٦ .

٣-٥-٣ البرنامج التعليمي :

- استعان الباحثان ببعض البرامج العلمية في كرة القدم ، وعمل الباحثان بعض المقابلات مع الخبراء في طرائق التدريس و التدريب بكرة القدم بكلية التربية الرياضية ، حول صياغة الأسس الصحيحة لوضع البرنامج التعليمي ، وقد تم التأكيد على بعض الجوانب المهمة منها :
- خصائص المرحلة العمرية .
 - التدرج في التكرارات ويكون العمل تصاعديا.
 - الاهتمام بفترات الراحة .
 - عددا الوحدات التعليمية (٣) وحدات أسبوعيا .

٣-٦ التجربة الرئيسية :

قام الباحثان بتطبيق التجربة الرئيسية للفترة من يوم السبت ٢٠٢١/١١/٢٧ حتى يوم الاربعاء ٢٠٢٢/١/٢٦ حيث استمر المنهج التعليمي لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية ، وبلغ عدد الوحدات التعليمية (٢٤) وحدة ، وقد تراوح زمن الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة.

٣-٧ التجربة البعدية :

بعد الانتهاء من البرنامج التعليمي المعد من الباحثان والمتبع من قبل المدرب تم إجراء التجربة البعدية يوم الجمعة ٢٠٢١/١/٢٨ م في الساحة الخارجية لملاعب ميسان الاولمبي لكرة القدم على كلا المجموعتين في المهارات الأساسية في كرة القدم وبنفس الشروط التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

٣-٨ الوسائل الإحصائية

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. معامل الالتواء .
٤. الوسيط .
٥. اختبار (ت) للفروق. (103:1999 Yassin , ALobaidi)

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الأولى .

جدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية الأولى ذات أسلوب التمرين الموزع للمهارات الأساسية بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
الجري المتعرج بالكرة	ثانية	١٢.٠٠	٠.٧٤	٩.٧٢	٠.٦٥	٥.٠٤	٠.٠٠
التحكم بإيقاف حركة الكرة	درجة	٥.٢٠	٠.٩٥	٧.٣٥	٠.٨٤	٤.١٥	٠.٠٠
تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	درجة	٨.٨٠	٠.٦٣	١٠.٩٣	٠.٨٥	٤.٠٢	٠.٠٠
التهديف على المرمى	درجة	٣.١٠	٠.١٦	٧.١٤	٠.٧٥	٥.٣٥	٠.٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) عند مستوى $0.05 = 1.83$

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكافة الاختبارات المهارية ، حيث ظهر ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) .
٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الثانية .

جدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية الثانية ذات أسلوب التمرين المكثف للمهارات الأساسية بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدي

المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
الجري المتعرج بالكرة	ثانية	١٢.٥٠	٠.٨٥	١٢.٢٠	٠.٧٩	٠.٨٢	0.01
التحكم بإيقاف حركة الكرة	درجة	4.70	٠.٦٧	٤.٢٠	١.٠٣	0.87	0.01
تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	درجة	٣.٦٠	٠.٦٩	5.70	0.93	3.15	0.001
التهديف على المرمى	درجة	3.10	٠.٥٣	5.15	٠.٧٤	3.24	0.001

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الأولى والثانية.

جدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية الأولى (ذات أسلوب التمرين الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (ذات أسلوب التمرين المكثف) في الاختبار البعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة ذات أسلوب الموزع (التجريبية الأولى)		مجموعة ذات الأسلوب المكثف (التجريبية الثانية)		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
الجري المتعرج بالكرة	ثانية	١٠,١٠	٠,٥٧	١٢,٢٠	٠,٧٩	2.83	0.001
التحكم بإيقاف حركة الكرة	درجة	٧,١٠	٠,٩٩	٤,٢٠	١,٠٣	3.14	0.00
تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	درجة	٧,٢٠	٠,٩١	5.70	0.93	4.30	0.00
التهديف على المرمى	درجة	٦,٧٠	٠,٩٥	5.15	٠,٧٤	2.15	0.002

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣

عند ملاحظة جدول (4) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في المجموعة التجريبية الأولى للاختبار المهارات الأساسية وللاختبارين القبلي والبعدي نجد ان الوسط الحسابي للاختبار الجري المتعرج بالكرة في الاختبار القبلي مقداره (١٢,٠٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٤) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي قدره (٩,٧٢) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٠٤) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) وعند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق لصالح الاختبار البعدي .

اما الاختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٥,٢٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٩٥) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي قدره (٧,٣٥) وبانحراف معياري قدره (٠,٨٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,١٥) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق لصالح الاختبار البعدي وللاختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٨,٨٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٣) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (١٠,٩٣) و بانحراف معياري (٠,٨٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٠٢) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق لصالح الاختبار البعدي .

وللاختبار التهديف على المرمى بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣,١٠) وبانحراف معياري (٠,١٦) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (٧,١٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٥) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٣٥) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على ان الفرق لصالح الاختبار البعدي .

و عند ملاحظة جدول (5) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الإحصائية لمجموعة التجريبية الثانية ذات الأسلوب المكثف في المهارات الأساسية وللاختبارين القبلي والبعدي نجد ان الوسط الحسابي للاختبار الجري المتعرج بالكرة في الاختبار القبلي مقداره (١٢,٥٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٨٥) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي قدره (١٢,٢٠) وبانحراف معياري (٠,٧٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٨٢) وهي اقل من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق غير دال بين الاختبارين .

وللاختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤,٧٠) وبانحراف معياري (٠,٦٧) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي مقداره (٤,٢٠) وبانحراف معياري قدره (١,٠٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٨٧) وهي اقل من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق غير دال بين الاختبارين وللاختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣,٦٠) وبانحراف معياري (٠,٦٩) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي مقداره (٥,٧٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٩٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,١٥) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق دال لصالح الاختبار البعدي .

وللاختبار التهديف على المرمى بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣,١٠) وبانحراف معياري (٠,٥٣) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي مقداره (٥,١٥) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٢٤) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند درجة حرية (١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق دال لصالح الاختبار البعدي .

وعند ملاحظة جدول رقم (6) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الإحصائية للمجموعتين في المهارات الأساسية نجد ان الوسط الحسابي في اختبار الجري المتعرج بالكرة في المجموعة الأولى مقداره (١٠,١٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٥٧) وللمجموعة الثانية التجريبية كان الوسط الحسابي قدره (١٢,٢٠) وبانحراف معياري (٠,٧٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٨٣) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٧٣) عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق دال لصالح المجموعة التجريبية الأولى .

اما الاختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة في المجموعة التجريبية الأولى ذات الأسلوب الموزع بلغ الوسط الحسابي (٧,١٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٩٩) والمجموعة التجريبية الثانية ذات الأسلوب المكثف بلغ الوسط الحسابي (٤,٢٠) وبانحراف معياري قدره (١,٠٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,١٤) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٧٣) عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق دال لصالح اختبار المجموعة الأولى ذات الأسلوب الموزع.

وللاختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض للمجموعة التجريبية الأولى بلغ الوسط الحسابي (٧,٢٠) وبانحراف معياري (٠,٩١) اما المجموعة التجريبية الثانية بلغ الوسط الحسابي (٥,٧٠) وبانحراف معياري (٠,٩٣)

وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٣٠) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٧٣) عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق دال لصالح اختبار المجموعة الأولى ذات الأسلوب الموزع .
وللاختبار التهديف على المرمى للمجموعة التجريبية الأولى ذات الأسلوب الموزع بلغ الوسط الحسابي (٦,٧٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٩٥) أما للمجموعة التجريبية الثانية ذات أسلوب المكثف بلغ الوسط الحسابي (٥,١٥) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,١٥) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (١,٧٣) عند درجة حرية (١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه ان الفرق دال لصالح اختبار المجموعة الأولى ذات الأسلوب الموزع .

٢-٤ مناقشة النتائج

١-٢-٤ مناقشة الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الأولى (ذات الأسلوب الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (ذات الأسلوب المكثف) في المهارات الأساسية .

نلاحظ أن في جدول (4) الخاص بالمجموعة التجريبية الأولى (ذات أسلوب التمرين الموزع) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات المهارية ولصالح الاختبار البعدي . ويرى الباحثان هذا الفرق إلى تأثير البرنامج التعليمي المتبع بأسلوب التمرين الموزع الذي طبقه الباحثان على أفراد المجموعة التجريبية الأولى ، والتأثير الإيجابي من خلال البرنامج التعليمي والعمل على تنظيم وقت التدريب و تقنين التمرينات من تكرار وحجم وفترة راحة البينية والذي انعكس على أداء اللاعبين الأمر الذي أسهم بشكل مباشر على مستوى الأداء المهاري وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه محجوب إلى ان من الأهداف الكبرى للمدرب الذي يسعى إلى التدريب الكفو والمؤثر زيادة وقت التدريب أو زيادة كفاءة في وقت محدد للتدريب وان وقت التدريب هو ليس العنصر الوحيد المؤثر المهم ان ينظم مقدار من التدريب للحصول على درجة عالية من الكفاءة. (Mahjoub:٢٠٠٢:٢٠١)
من خلال جدول (5) الخاص بالمجموعة التجريبية الثانية (ذات أسلوب التمرين المكثف) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية لصالح الاختبار البعدي .

ويرى الباحثان وجود فروق دالة إحصائية في اختبار (الجري المتعرج بالكرة ، التحكم بإيقاف حركة الكرة ، تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض ، التهديف على المرمى) في البرنامج التعليمي المتبع بأسلوب المكثف والذي أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري نتيجة لخضوعهم لهذا البرنامج والتأثير الإيجابي للتمرينات في الوحدات التعليمية والذي شوهد على أداء اللاعبين بشكل واضح وتطوير مستوى الأداء المهاري. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد عبد الرحيم وأسامة زكي حيث أكدوا في دراستهما على أهمية إعداد المنهج باستخدام الأسلوبين (الموزع والمكثف) لتأثيرهما الإيجابي على تحسين بعض المتغيرات البدنية والحركية والارتقاء بمستوى الأداء المهاري . ((٢٧:١٩٩٨:Zaki, ٢٠٠٢:٣٣) (Abdel-Rahim)

أن التكرار الأداء الحركي هو مطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستويات عالية من التعلم. (A.richard:2000:21)

٤-٢-٢ مناقشة النتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية (ذات الأسلوب الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (ذات الأسلوب المكثف) في المهارات الأساسية بكرة القدم

يتضح من جدول (6) الخاص بنتائج المجموعتين التجريبيتين الأولى (ذات الأسلوب الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (ذات الأسلوب المكثف) في الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية ، لصالح المجموعة التجريبية الأولى (ذات الأسلوب الموزع) .
ويذكر الباحثان هذا الفرق إلى فعالية البرنامج التعليمي المتبع لأسلوب التمرين الموزع الذي طبقه الباحثان على أفراد المجموعة التجريبية الأولى بانتظام وحرص ، وما رافقه من تمارينات تتلاءم مع قدرات اللاعبين العمرية من خلال تقنين الأحمال التدريبية من حجم وتكرار وراحة .

أن أتباع التمارينات المتغيرة في تنويع أداء وتشكيلات المهارات ونماذجها لغرض التعلم على أدائها في بيئات متنوعة ولأغراض مختلفة كما في كرة القدم أو كرة يد من مسافات مختلفة (R. motor:1991:274).
أن دراسة الباحثان أتقته مع ما ذكره قاسم لزام "أن علم التدريب الرياضي يسير مع افضل أساليب التدريب المهارات المفتوحة هو أسلوب التدريب الموزع (المتنوع). من خلال الأداء الجيد في هذه المهارات ،لذا على المتدرب أن يمتلك معرفة من أجل تعلم وإتقان الحركات وان يكون قادرا على أدائها بصورة الصحيحة. (Sabr:٢٠١٢:١٩٤)
ومن خلال ذلك نجد أن البرنامج التعليمي المتبع الأسلوب الموزع قد ساهم في أداء الاستجابة لسرعة الحركة والدوران عند رد الفعل والعمل على زيادة وتطوير وإتقان هذه الاستجابات الأمر الذي لاحظ في أداء هذا الأسلوب من الأساليب المهمة للارتقاء إلى الأداء الجيد في كرة القدم .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء نتائج هذه الدراسة وتفسيرها ومتابعة عينة البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات ومن خلال عرض ومناقشة النتائج أمكن الباحثان التوصل إلى بعض الاستنتاجات :-

١. ساهم البرنامج التعليمي المتبع بأسلوب التمرين الموزع إلى تطوير أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث، (الجري المتعرج بالكرة ،التحكم بإيقاف حركة الكرة ، تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض ،التهديف على المرمى) .

٢. أتباع البرنامج التعليمي بأسلوب التمرين المكثف إلى تطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم .

٣. زيادة فاعلية التدريب المتبع بأسلوب التمرين الموزع في التدريب وبأتباع الأسلوب التمرين المكثف في التأثير على أداء بعض المتغيرات المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين الناشئين كرة القدم.

٤. تفوق إتباع الأسلوب الموزع في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم على الأسلوب المكثف.

٢-٥ التوصيات :

١. أتباع البرنامج التعليمي بأسلوب التمرين الموزع في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم
٢. تأكيد اعتماد أسلوب التمرين (المكثف والموزع) في اكتساب وتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم للاعبين الناشئين .
- ٣.حث الباحثين على إجراء البحوث والدراسات المشابهة تستخدم المنهج المتبع لأنشطة وفعاليات رياضية أخرى.

❖ المراجع العربية والأجنبية

- Albeik Ali Fahmy (1987): Sports Training Planning, Dar Al Marefa, Alexandria University, p. 16.
- Allawi Muhammad Hassan - Radwan Muhammad Nasr Al-Din (2000): Measurement in Physical Education and Sports Psychology, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Abdel- Rahim (١٩٩٨): The effect of training with weights by methods intensive and (distributed on some physical and physiological variables and the digital level of shot put ,Ph.D., College of physical Education, port said, Suez Canal,P.27.
- Al-Assaf Saleh bin Hamad (1995): Introduction to Research in Behavioral Sciences, 1st edition, Riyadh, Obeikan Library, 1995, p. 22.
- Farhan Ghali (٢٠٠١): I players to rationalize the Biological characteristics of football ‘selection of juniors ‘PhD thesis Faculty of physical Education, Helwan University, P.64.
- Hammad Mufti (2001): The Modern Sportsman, Training, planning Implementation and Leadership, 2nd floor, Cairo Arabic thought, p104.
- Khion Yarub (2010) : Kinetic Learning between principle and Application, 2 nd Edition , Baghdad, The good word printing and publishing, p.84.
- Mahjoub, Wajih (2002) : Encyclopedia of kinesiology, learning and table of order, Baghdad , Adib press, p.201.
- rs, Zuhair and Khashaboth (١٩٩٩): Kutub for printing Football ,Mosul_ar al, P.96.
- Qassem Sabr (٢٠١٢) : Topics in kinetic learning 2 nd edition, Baghdad, Dar AL-Buraq.P149.

- Schmidt .R motor learning & performance from principles to practice ,Haman kinetics books ,1991.p274
- Schmidt. A .Richard and Graig ,A. wrisherg (2000). motor learning and per furnace second Edition, Human kinetics .2000.p21
- SLMDIT,A Rkhard,((1999))OP.CIT,P.١٩٢.١٩٦
- Yassin ,AL-obaidi (1999): Applications ,statistical use, computer use in physical education, research Mosul , Dar AL-kutub for printing and publishing , p.103.
- Zaki Osama (٢٠٠٢): The effect of weight training using two distributed and intensive relationship methods on developing the explosive power of the lower extremity and their to the digital achievement of the triple jump, Master's thesis, unpublished, Faculty of physical Education, Zigzag University, P.33.

ملحق

وحدات البرنامج التعليمي المقترح

الأسبوع الأول :

الوحدات التعليمية : ١ - ٢ - ٣

الهدف : تنمية مهارة الجري المتعرج بالكرة

الهدف التربوي : تعليم اللاعبين على النظام

الزمن : ٦٠ دقيقة

اقسام الوحدة	الزمن	شرح المهارات	التنظيم	الملاحظات
المقدمة	٤ د	تسجيل الحضور وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	+++++++ T	التأكيد على الوقوف الصحيح
إحماء عام	٧ د	تهيئة عامه لجميع أعضاء الجسم	+++++++ +++++++ + + +	الإحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج
إحماء خاص	٩ د	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع إعطاء بعض التمارين الخاصة للرجلين	+ + + +	التأكيد على أهم المجموعات المشاركة في الأداء الخاص
الجزء التعليمي	١٠ د	- لاعبان متقابلان يتم تمرير الكرة واستقبالها بينهما مرة بقدم اليمين ومرة باليسار	+ ↔ +	اداء كل حركة من الحركات المطلوبة
الجري متعرج بالكرة	٥ د	- شرح عن مهارة الجري المتعرج بالكرة بالقدم مع ذكر الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها	+ + + + +	
الجزء التطبيقي	١٥ د	درجة الكرة بعرض الملعب لاعبان متقابلان المسافة بينها ١٠ متر يدرج اللاعب بالكرة ويسلمها للاعب الآخر يقوم هو الآخر بالدرجة بالكرة	+ — + + ↔ + →	التأكيد على الوقوف بشكل صحيح والمحافظة عليه أثناء تقدم الكرة
	٥ د	لعب مجموعتين على أهداف صغيرة وسط الملعب	+++++ +++++ 	التأكيد على التطبيق المهارات الأساسية
قسم الختامي	٥ د	تهيئة عامة للجسم المستخدمة وتوجيهات اللاعبين	+++++++	توجيهات حول أهمية العمل بالدرجة