

استخدام تمرينات بالأسلوب المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الاساسية لدى لاعبين الناشئين بكرة القدم دون (١٤) سنة
م.د. سعد عامر اسماعيل

Kscrldy101@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تمرينات ، بالأسلوب المتسلسل والعشوائي ، المهارات الاساسية ، بكرة القدم
مستخلص البحث

اهداف البحث

١. اعداد تمرينات باسلوبين المتسلسل والعشوائي لتطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم (الدرجة والمناولة والتهديف) لدى اللاعبين الناشئين باعمار دون سن ١٧ سنة.
٢. معرفة مدى تأثير استخدام التمرينات باسلوبين المتسلسل والعشوائي في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبين الناشئين باعمار دون سن ١٤ سنة.

فروض البحث

١. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبتين (المتسلسل والعشوائي) في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم.
٢. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم في الاختبار البعدي.

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

احتوى الباب على منهجية البحث واجراءاته الميدانية المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين الاخرى الضابطة الملائمة لطبيعة البحث واشملت عينة على لاعبي نادي الطلبة الرياضي لفئة الناشئين والبالغ عددهم (٣٠) وتم استبعاد (٦) لاعبين وتم اختيار العينة بطريقة العمدية وتم احتساب التكافؤ للمجموعتين التجريبتين في المهارات الاتية - (المناولة - التهديف - السيطرة على الكرة) واستخدم الباحث برنامج (SPSS) الاحصائي بالحاسبة لاستخراج ارتباط البسيط - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - قانون T للعينات التناظرة - تحليل التباين الاحادي - قانون L-S-D.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

شمل الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمهارات قيد الدراسة ومن خلالها تم التوصل الى تحقيق الاهداف البحث والتحقيق فروضه.

Using random and sequential exercises to learn some basic skills among young soccer players under (14) years old

M. Saad Amer Ismail

Kscrldy101@gmail.com

Key words: exercises, in a random and sequential fashion, basic skills, football

Summary of the research

research aims

1. Preparing exercises in a sequential and random manner to develop some basic skills in the football game (rolling, handling and scoring) for young players of ages under 17 years of age.
2. Knowing the extent of the effect of using the exercises in a sequential and random manner in developing some basic skills for young players under the age of 14 years.

Research hypotheses

1. There are statistically significant differences between the results of the pre and post tests in the two experimental groups (sequential and random) in some basic football skills.

2. There are statistically significant differences between the two experimental groups and the control group in developing some basic skills in the football game in post-test.

Research methodology and field procedures

The section contained the research methodology and field procedures, the experimental approach, in designing the two other experimental groups that matched the nature of the research, and included a sample on the students' sports club for the junior group of (30). - (Handling - Scoring - Ball Control) The researcher used the statistical SPSS program to extract simple correlation - arithmetic mean - standard deviation - torsional coefficient - T law for analog samples - monovariance analysis - LSD law.

Presentation, analysis and discussion of results

The section included presenting the results, analyzing and discussing the skills under study, through which the achievement of the goals of research and verification and its hypotheses were reached.

١ - التعريف بالبحث:-

١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

لتطبيق بحوث التربية الرياضية بصورة عامة وعلم التدريب بصورة خاصة دور اساس وفعال في تطوير المستوى الرياضي وتحقيق الانجازات الرياضية العالية إذ يعد علم التدريب الرياضي العلم الاساس في التربية الرياضية وان باقي العلوم الاخرى ينصب هدفها في خدمة علم التدريب الرياضي وان التطور الحاصل في مختلف الفعاليات الرياضية جاء نتيجة تطبيق الابحاث والدراسات النظرية بالواقع العملي مما أدى الى الارتقاء بالمستوى الرياضي الذي نراه في يومنا هذا حيث القدرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية. وأهتمت دول العالم المتقدمة في الجانب الرياضي اهتماماً كبيراً بتدريب الناشئين من اجل إعدادهم بالشكل الأمثل كونهم يمثلون القاعدة والتدريب على وفق الأسس العلمية لا على أساس الخبرات الشخصية التي ولعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي أخذت نصيبها في هذا التخطيط العلمي مما حدا بالباحثين الى الاهتمام بهذه اللعبة بشكل مميز. وأنجزت نتائج البحوث من خلال المستوى الراقي التي وصلت اليه هذه اللعبة في وقتنا الحاضر اذ اهتم الباحثون في المجال البدني والمهاري والخططي والنفسي على حد سواء وان العلوم المرتبطة الاخرى كلها في خدمة تطوير اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً. ونتاج لعبة كرة القدم الى عناصر اللياقة البدنية كافة من اجل ادائها اذ تلعب القوة بأنواعها والسرعة بأنواعها والرشاقة والمرونة والتحمل دوراً أساسياً في جعل اللاعب قادراً على تنفيذ مهارات هذه اللعبة المتعددة فضلاً عن قيامه بأداء خطط اللعب التي أصبحت المفتاح الذي يديره المدرب لتحقيق العذر ، اذ لا يمكن تطبيق اية مهارة او خطة لعب معينة بمعزل عن القدرات البدنية فهي الأساس الذي تبنى عليه مهارات اللاعب وخطط اللعب لذا وجب على المدربين تطوير قابليات لاعبيهم بدنياً الى أعلى ما يمكن للحصول على أفضل أداء من حيث المهارات وخطط اللعب ، لذا وجب على مدرب كرة القدم الإلمام بطرائق التدريب وحالات استخدام وتنظيم أسلوب العمل في طرائق التدريب هذه يمكن استخدام أساليب تدريبية عديدة.

١-٢ مشكلة البحث

ان تحقيق الانجاز الامثل وحسم نتائج مباريات كرة القدم هو ما يسعى اليه اللاعبون والمدربون بلعبة كرة قدم اذ ان امتلاك اللاعب الصفات المهارية والتخطيطية يستند بالأساس الى توافر متطلبات بدنية خاصة بكل مهارة او خطة تسهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الأفضل ، ومن خلال مسيرة الباحث وخبرته كلاعب ومدرب لفرق كرة القدم لسنوات عدة ومتابعة ومشاهدته العديد الى الوحدات التدريبية للأندية والمنتخبات العراقية والعربية ومشاركته في الدورات التدريبية وجد ان قلة في استخدام أساليب حديثة للتعليم لدى بعض المهارات لدى اللاعبين من قبل بعض المدرسين والمدربين في تعليم المهارات او النواحي المراد تطويرها

سواء كانت بدنية او مهارية كما ان هناك العديد من الطرائق التدريبية التي تستخدم لتطوير الصفات المهارية لذا ارتأى الباحث دراسة استخدام تمرينات بأسلوبين مختلفين في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم دون (١٤) سنة.

٣-١ اهداف البحث

١. اعداد تمرينات بأسلوبين المتسلسل والعشوائي لتطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم (الدرجة والمناولة والتهديف) لدى اللاعبين الناشئين بأعمار دون سن ١٧ سنة.
٢. معرفة مدى تأثير استخدام التمرينات بأسلوبين المتسلسل والعشوائي في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبين الناشئين بأعمار دون سن ١٤ سنة.

٤-١ فرضا البحث

- ❖ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين (المتسلسل والعشوائي) في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم.
- ❖ هناك فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم في الاختبار البعدي لدى افراد العينة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: (٢٤) لاعباً من لاعبي نادي الحرية لفئة الاشبال بكرة القدم بأعمار دون -١٤ سن
- ٢-٥-١ المجال المكاني: ساحات وملاعب نادي الحرية الرياضي لكرة القدم.
- ٣-٥-١ المجال الزمني: للفترة من (٢٠٢٠/١/٢) ولغاية (٢٠٢٠/٣/١).

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٢ منهجية البحث

ان المشكلة هي التي تحدد اختيار المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول الى حلول المشكلة لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث (١:٣٠).

٢-٢ عينة البحث

اختار الباحث لاعبي نادي الحرية بالطريقة العمدية واشتملت عينة البحث على (٢٤) لاعباً من المنظمين الى النادي لفئة الاشبال تحت (١٤) سنة.

واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وتم توزيعهم الى ثلاثة مجموعات (المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة). وحيث قسموا عشوائياً بصورة متكافئة الى ثلاث مجموعات معدل (٧) لاعب لكل مجموعة وتم استبعاد اللاعبين وعددهم (٣) ، وتم توزيع الاسلوبين المتسلسل والعشوائي على المجموعة التجريبية الاولى والثانية بالقرعة ايضاً، فوقع الاسلوبين المتسلسل على المجموعة الاولى والاسلوب العشوائي على المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة التي تتبع منهاج مدرب الفريق وطبعت مفردات منهاج التدريب على مجموعتين وبحسب الاسلوب الواقع على كل مجموعة.

٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

ومن الامور الهامة لانجاز واتمام التجربة هي الادوات والاجهزة والوسائل المساعدة، اذ ان ادوات البحث هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة وغيرها (٣:ص ١٣٣).

١-٣-٢ ادوات البحث

- ❖ شريط قياس مع حبال.
- ❖ اهداف متحركة بعرض (١) متر وارتفاع (٥٠) سم.
- ❖ ساعة توقيت عدد (٢) الكترونية نوع (Casio).
- ❖ كرات قدم عدد (٢٠).
- ❖ شواخص عدد (١٥).
- ❖ صافرة نوع (Fox) عدد (٤).
- ❖ ملعب كرة قدم.
- ❖ جهاز قياس الطول والوزن معاً.

❖ حاسبة الكترونية نوع (Casio).

❖ ٣-٣ الوسائل المساعدة

❖ المصادر العربية.

❖ فريق* العمل المساعد.

❖ استمارة تسجيل البيانات.

❖ الوسائل الاحصائية.

❖ ٢-٤ التجربة الاستطلاعية

من اجل التوصل الى افضل طريقة متقنة وسليمة لتكملة اجراءات البحث الميدانية يحتاج الباحث الى معرفة العوامل السلبية والايجابية لمتغيرات البحث لغرض تلافيها التي تؤدي الى الحصول على النتائج الصحيحة والدقيقة وتطبيقها بالطرق العلمية المتبعة فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢٠/١/٥ على ستة لاعبين ناشئي نادي الطلبة والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وأن الغرض من التجربة الاستطلاعية هي :

- مدى ملائمة الاختبارات والبرنامج لعينة البحث.
- معرفة الزمن المستغرق للاختبارات ومدى صلاحيتها.
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تحدث اثناء اجراء الاختبارات.
- التأكد من امكانية فريق العمل في تسجيل النتائج والاختبارات النهائية.

الجدول (١)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والعمر والوزن

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	١٣,٧٠٨	١٣,٠٠	٠,٣١٥	٠,٥٨٧
الوزن	٥٨,١٤٥	٥٨,٠٠	٢,٢٤٥	٠,١٦٤ -
الطول	١٥٦,١٥٧	١٥٦,٠٠	٣,٤٠٨	٠,٣٤٥ -

٢-٥ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

استخدام الباحث الاختبارات القبلية والبعدية كمقياس لمستوى افراد البحث وقد اشتملت الاختبارات المهارية الاتية:

١. المناولة.
 ٢. التهديف.
 ٣. السيطرة على الكرة.
- ان الاختبارات تتمتع بصدق وثبات وموضوعية لانها استخدمت في اكثر من بحث وللمهارات نفسها ولعينات مقارنة ومشابهة الى عينة البحث.

* فريق العمل هم:

- حسين علي حسين، مدرب فئات عمرية.
- حيدر موسى ، مدرب اشبال نادي الحرية.
- احمد عبد الحافظ ، مدرب اشبال نادي الحرية.

٢-٦ اجراءات البحث الميدانية

٢-٦-١ الاختبارات القبلية

اجرا الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث وللمجموعات الثلاثة في يوم (٢٠٢٠/١/١٠) في تمام الساعة (الثانية والنصف) ظهراً على ساحات وملاعب نادي الحرية الرياضي لكرة القدم. فقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كأماكن والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات لغرض تحقيق الظروف نفسها او القريبة منها قدر الامكان اثناء اجراء الاختبارات البعدية.

٢-٦-٢ تطبيق التجربة

طبق الباحث تجربة البحث الرئيسية على عينة البحث للمدة من (٢٠٢٠/١/١٥ ولغاية ٢٠٢٠/٤/١) ولغرض التوصيل الى الاسلوب الافضل في تطوير بعض المهارات الاساسية، فقد اعد الباحث منهجاً تدريبياً بالاسلوبين المتسلسل والعشوائي حيث قام بتدريب المجموعتين التجريبيتين مدربين اختصاص وبأشراف الباحث على تطبيق التجربة. واستغرق المنهاج التدريبي مدة (١٠) اسابيع بواقع اثنين وحدات تدريبية كل اسبوع ولكل مجموعة وبلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (١٠٠) دقيقة وبذلك بلغ الوقت الكلي للبرنامج التدريبي (٢٠٠٠) دقيقة وقد نفذت هذه الوحدات من قبل المجموعتين باستخدام مجموعة من التمارين التي تحقق الاهداف المطلوبة وفقاً لكل اسلوب وتم التطبيق الميداني على لاعبي عينة البحث الاشبال تحت (١٤) سنة والبالغ عددهم (٢١) وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات المهارية البعدية لعينة البحث في تمام الساعة الثانية والنصف ظهراً وفي يوم (٢٠٢٠/٤/٣) وقد حرص الباحث على توفير المكان والظروف نفسها مع استخدام الاجهزة والادوات وتسلسل الاختبارات والمقاييس وفريق العمل المستخدم في الاختبارات المهارية القبلية.

٢-٧ الوسائل الاحصائية

تم استخدام برنامج (SPSS) الاحصائي بالحاسبة لاستخراج نتائج البحث:

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض النتائج وتحليلها

الجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع البحث الثلاثة (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي.

المتغيرات	المجموعة الاولى التدريب المتسلسل		المجموعة الثانية التدريب العشوائي		المجموعة الثالثة الضابطة	
	س	ع	س	ع	س	ع
الدرجة	٦,٣٨٩	٠,٢٠٩	٦,١٦٦	٠,٢٦٠	٦,٥١٣	٠,٣١٩
المنافسة	١٢,٦٧٥	١,٣٥٠	١٣,٦٢٥	١,١٨٨	١٣,٦٧٥	١,١٥٨
التهديف	٤,٣٠٥	٠,٤١٢	٥,٣٧٥	٠,٠٦١	٣,٦٢٥	٠,٧١٦

ن = (٧) لكل مجموعة.

الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع البحث الثلاثة (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار البعدي.

المتغيرات	المجموعة الاولى التدريب المتسلسل		المجموعة الثانية التدريب العشوائي		المجموعة الثالثة الضابطة	
	س	ع	س	ع	س	ع
الدرجة	٦,٥٦٦	٠,٤٩٠	٦,٨٩٦	٠,٤١٨	٨,٢٢٤	٠,٥٣٦
المنافسة	١٧٥,٧٥٠	١,٧٠٩	١٦,٥٠٠	١,٦٥٢	١٤,٦٢٥	١,٦٤٧
التهديف	٧,٣٧٥	٠,٠٦١	٨,٣٧٥	٠,٠٦١	٤,٢٥٠	٠,٠٣٥

ن = (٨) لكل مجموعة.

الجدول (٤) يبين تحليل التباين بين مجاميع البحث الاربعة (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الدرجة	بين	١,٤٨٠	٢	٠,٢٤٠	٠,١٨٠	٠,١٨٩	عشوائي
	داخل	٣,٠٩٦	١٨	١,٣٣٠			
المناولة	بين	٢,٩٩	٢	١,٤٠٠	٠,٧٤٤	٠,٤٨٢	عشوائي
	داخل	٤٢,٠٠١	١٨	١,٨٨٢			
التهديف	بين	٢,٩٨	٢	١,٦٦٠	١,٩٦٦	٠,١٥٨	عشوائي
	داخل	١٤,٩٢٥	١٨	٠,٨٤٤			

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (٠,٠٥).

* قيمة (F) الجدولية (٣,٤٦٧)، عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

الجدول (٥) يبين تحليل التباين بين مجاميع البحث الاربعة (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار البعدي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الدرجة	بين	١٣,٠١٦	٢	٥,١٥٨	٢٢,٠٤٣	٠,٠٠٠	معنوي
	داخل	٣,٩٩٢	١٨	٠,٢٣٤			
المناولة	بين	١٤٦,٠٨٣	٢	٦٢,٩٩٢	١٥,٣٨٦	٠,٠٠٠	معنوي
	داخل	٧٢,٩٧٥	١٨	٤,٠٩٤			
التهديف	بين	٧٣,٩٨٣	٢	٣٢,٩٤٢	٢٧,٢٩٢	٠,٠٠٠	معنوي
	داخل	٢٤,٠٥٠	١٨	١,٢٠٧			

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (٠,٠٥).

* قيمة (F) الجدولية (٣,٤٦٧)، عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ولمعرفة اين تكمن الفروق بين المجاميع الثلاثة استعمل الباحث اختبار اقل فرق معنوي (LSD) وكما مبين في الجدول اللاحق.

الجدول (٦) يبين فرق الاوساط الحسابية ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاثة (التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي والضابطة) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار البعدي

المهارة	المجاميع	فرق الاوساط	قيمة LSD	قيمة F المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الدرجة	المتسلسل-العشوائي	٠,٣٣٠-	٠,٥٠٣	٢٦,٣٢٨	٠,١٨٧	عشوائي
	المتسلسل-الضابطة	١,٦٥٨-			٠,٠٠٠	معنوي
	العشوائي-الضابطة	١,٣٢٨-			٠,٠٠٠	معنوي
المناولة	المتسلسل-العشوائي	١,٧٥٠-	١,٩٤٤	٢٠,٨٣٣	٠,٠٧٥	عشوائي
	المتسلسل-الضابطة	٤,١٢٥			٠,٠٠٠	معنوي
	العشوائي-الضابطة	٥,٨٧٥			٠,٠٠٠	معنوي
التهديف	المتسلسل-العشوائي	١,٠٠٠-	١,٠٩٤١	٣٣,٤٥٧	٠,٠٧١	عشوائي
	المتسلسل-الضابطة	٣,١٢٥			٠,٠٠٠	معنوي
	العشوائي-الضابطة	٤,١٢٥			٠,٠٠٠	معنوي

٢-٣ مناقشة النتائج

يتبين من الجدول السابقة ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث (الدرجة والمناولة والتهديف) بين المجموعتين التجريبيتين من جهة والمجموعة الضابطة من جهة اخرى، فضلاً عن تحقيق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبيتين في المهارات قيد البحث كلها (الدرجة والمناولة والتهديف) وتحقق المعنوية للمجموعة الضابطة في مهارة الدرجة فقط، وهذا يتفق الى حد ما مع فرض البحث، فقد كشفت تلك النتائج بعض الحقائق في التعلم والتدريب بغية توظيف تلك المعرفة في صياغة ووضع المناهج التدريبية وبالشكل الذي يمكن ان يحقق اعلى درجة من اتقان تنفيذ دقة الاداء المهاري خلال العملية التدريبية في لعبة كرة القدم ، ولم تتفوق اي من المجموعتين التجريبيتين احدهما على الاخرى في الاختبار البعدي، بل ظهرت الفروق في اختبار (LSD) عشوائية مما يؤكد على امكانية استعمال اي من الاسلوبين المتسلسل والعشوائي في تعليم وتدريب المهارات قيد البحث (الدرجة والمناولة والتهديف) اذ ان كلا الاسلوبين هما علميين وذوات اثر بالغ في المهارات قيد البحث كونهما مبنيان على مبادئ علم التدريب وعلى الرغم من اختلاف الطريقتين الا ان الوصول الى الهدف كان متحققاً في كلا المجموعتين، على عكس المجموعة الضابطة التي لا ننكر التطور الحاصل فيها واثار التدريب الجاد من قبل مدرب الفريق الا ان الفروق لم تصل الى مستوى الخطأ (٠,٠٥) بل كان اكبر من ذلك وكما مبين في الجداول السابقة مما يدل على حدوث تطور الا ان التطور الحاصل في المجموعتين اللتان استعملتا اسلوب التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي كانا افضل.

وكما يعزو الباحث السبب في ذلك الى ان تكرار اداء تمارينات المهارات الاساسية قيد البحث (الدرجة والمناولة والتهديف) يساعد على زيادة التركيز وهذا ما يؤكده كورت مانيل (٢:ص ١١٩) بأن الدقة الحركية واحتمالات التركيز المتغيرة طبقاً لواجب التوافق في الرياضة عبارة عن مركب لقابلية عمل مشترك لثلاث نقاط هي:

١. قابلية التوجيه الحركي.
٢. قابلية التطبع الحركي.
٣. قابلية التعلم الحركي.

ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير المنهجان المستخدمان من خلال فاعلية الطرق التدريبية المستعملة مما ادى الى تطور المهارات قيد البحث (الدرجة والمناولة والتهديف) اما سبب اختلاف تطور المهارات قيد البحث بين الاسلوبين المتسلسل والعشوائي فيعزو الباحث الى ان لكل مهارة خصوصيتها التي تميزها عن غيرها، فأن مهارة الدرجة تعتبر مهارة اصعب من المناولة لما تحويه من عمليات توافقية كثيرة وتوزيع النظر ما بين الملعب والكرة والزميل ثم تؤدي العملية الثانية الا وهي المناولة او التهديف، اما مهارة المناولة فتعتبر اقل صعوبة من الدرجة، وهذا يعتي ان التمرين المتسلسل يأتي بفائدة اكبر في المهارات البسيطة او السهلة، والتمرين العشوائي يأتي بفائدة اكبر في المهارة الصعبة او المعقدة، واتفقت هذه الدراسة مع ما اشار اليه (يعرب خيون: ٢٠٠٢) (٤:ص ٨٥) بان التمرين الموزع يكون ذا فائدة اكبر مع تمرين الصعود بالكعب على العقلة (مهارة صعبة) والتمرين المكثف يكون ذا فائدة اكبر مع مهارة السهلة مثل الدرجة على بساط الجمناستك ، اما مهارة التهديف التي تعد مهارة مفتوحة تتطور افضل في التدريب العشوائي، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان مهارة التهديف في اثناء التدريب اعطت نتائج افضل لانها تكون لظروف مشابهة لظروف المباراة بتغير اوضاع وامكان التهديف مع الدرجة والاستلام والتسليم والتأكيد على النظر الى الهدف والتركيز على الزوايا المهمة للتهديف ، كما يعزو الباحث التطور الحاصل الى فاعلية المنهجان المعدان للذان عملا على تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم (الدرجة والمناولة والتهديف)، فضلاً عن الاختيار الموفق كما لنوعية التمارينات ومناسبتها لقدرات افراد المجموعتين التجريبيتين.

١-٤ الاستنتاجات

لا توجد اي فرق في استعمال اي من الاسلوبين المتسلسل والعشوائي لتطوير المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم (الدرجة والمناولة والتهديف).

❖ التمرينات المستخدمة على اسس علمية تكون هي الانسب في تطوير المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم (الدرجة والمناولة والتهديف).

❖ اظهرت المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في مهارة الدرجة فقط ولم يظهر التطور والفرق المعنوي في باقي المهارات قيد البحث (المناولة والتهديف).

١-٥ التوصيات

- ❖ التأكيد على استعمال الاساليب العلمية الحديثة في تدريب المهارات في لعبة كرة القدم.
- ❖ ضرورة اهتمام المدربين باستعمال اساليب التدريب (المتسلسل والعشوائي) عند تعليم وتدريب المهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة والمناولة والتهديف).
- ❖ استعمال اسلوب التدريب العشوائي للمهارات الصعبة واستعمال اسلوب التدريب المتسلسل للمهارات الاقل صعوبة.
- ❖ اجراء دراسات مشابهة باستعمال اساليب تدريبية اخرى وعلى مهارات اخرى.

المصادر

١. احمد بدر، اصول البحث العلمي ومناهجه: ط٢، (الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٨٧)، .
٢. كورت مانيل التعلم الحركي، ترجمة: عبد علي نصيف، ط٢، (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
٣. وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه: ط٢، (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٨)، .
٤. يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية (بغداد ، مكتبة الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢).

نموذج الوحدة لتدريبية

اقسام الوحدة	الزمن	التمارين	التكرار	مدة الراحة البينية	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن الأداء
القسم التحضيري	٢٠ دقيقة						
الاحماء العام	١٠ دقائق						
الاحماء الخاص	١٠ دقائق						
القسم الرئيسي	٦٥ - ٧٠ دقيقة	الركض المكوكي يضمن العمل لمدة لا تتعدى ٤٠ ثا تقسم المنطقة داخل الملعب الى (٥) مجالات كل مجال يبعد عن الآخر مسافة (٥م) يبدأ اللاعب بالركض ذهاباً وإياباً بشكل مكوكي إذ يبدأ من خط البداية لنهاية المجال ثم يعود الى خط البداية ثم يبدأ الى المجال الثاني ثم يعود الى خط البداية وهكذا مع جميع المجالات	٤-٣	٦٠ ثا	٢	٥-٣	١١ د
		اجراء نفس التمرين السابق ولكن مع ادخال الكرة في اثناء الاداء	٣-٢	٦٠ ثا	٢	٥-٣	١١,٥٠ د
		تمرين لتطوير السرعة والتهديف عدد اللاعبين واحد في كل جهة من اليمين واليسار يقوم اللاعب في المجموعة الاولى والمجموعة الثانية بلعب الكرة في نفس اللحظة باتجاه منطقة الجزاء ويقوم كل منهما بالجري بسرعة وتسديدها على المرمى والذهاب الى الجهة المعاكسة ويستمر التمرين بالتهديف بالرجل اليمنى واليسرى	٥-٤	٦٠ ثا	٢	٥-٣	١١,٤٠ د
		من الدائرة الوسطية يلعب اللاعب لكرة طويلة باتجاه خط الجزاء وينطلق بالتهديف بعد التهيئة من قبل المدرب ثم يعود سريعاً لنفس المكان	٦-٥	٦٠ ثا	٢	٣-٢	١١,٤٠ د
		تقسيم اللاعبين الى مجموعتين متقابلتان مساحة ٢٠ م للانطلاق في وقت واحد بالدرجة وعمل حركة الخداع بالجسم نحو جهة معينة ثم الدرجة على جهة اخرى عكس الزميل الاخر وتستمر بالدرجة الى نهاية المسافة والعودة بالقدم الأخرى	٧-٦	٦٠ ثا	٢	٣-٢	١١,٤٨ د
		مربع ٢٥ م × ٢٥ م اللعب مع تحديد عدد اللمسات في الكرة	٥-٤	٦٠ ثا	٢	٣-٢	١١,٤٠ د
القسم الختامي	١٠-٥ دقائق	الاسترخاء					