

مستخلص البحث

تأثير برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للناشئين

م.د يوسف لازم كماش م.د وليم لويس وليم م.د صباح عبدالله ابراهيم

استلام البحث: ٢٠١٥/٦/١٦

قبول النشر: ٢٠١٥/٨/٢٣

احتوى على المقدمة واهمية البحث حيث تجلت اهمية البحث في اختيار احد الاساليب التعليمية للنهوض بمستوى الاداء للاعبين الناشئين حيث تم ادخال اسلوب تعلم المكثف والموزع ضمن وحده تعليمية وكذلك في التعرف على تأثير استخدام اسلوبي المكثف والموزع في تعليم المهارات الاساسية بكرة القدم ومن هنا اراد الباحثون دراسة تأثير اسلوبي التمرين المكثف والموزع لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم. اما مشكلة البحث يرى الباحثون وجود ضعف في الاداء الفني لعدد من المهارات في هذه اللعبة من قبل اللاعبين الناشئين وضعف في الرؤية الحقيقية الواضحة لدى بعض المدربين في كيفية تطبيق الاساليب التعليمية بما يتناسب المرحلة العمرية، الامر الذي يتطلب ايجاد اساليب تعلم مختلفة، كأسلوب التعلم المكثف والموزع. وهي مشكلة يعاني منها العديد من المدربين مما يتطلب بذل جهود كبيرة ووقت من اجل ضمان الاداء المهارات الاساسية بالشكل صحيح، لذلك فإن اختيار الاسلوب الامثل هو الذي يحقق لنا النتائج المطلوبة ويضمن نقل اثر التعلم الايجابي بين المهارات والذي يتناسب مع المرحلة العمرية. اما منهجية البحث فقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث اما مجتمع وعينة البحث فقد تم اختيار مجتمع عينة البحث من اللاعبين الناشئين بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٦) لاعباً وقد تم استبعاد (٦) لاعبين لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وقام الباحثون بأجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات الاساسية. اما الباب الرابع فقد تم عرض النتائج ومناقشتها باستخدام قوانين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء واختبار ومعامل الارتباط البسيط ونسب التحسن، كما استنتج الباحثون ان البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الموزع و المكثف ادى الى تطوير بعض المتغيرات والقدرات الحركية قيد البحث للناشئ كرة القدم في اكتساب وتعليم المهارات الاساسية.

Find extract

The impact of an educational program on schedule in accordance with the changing style of practice using intensive exercise and distributor to acquire some basic skills of football players for juniors

Contains the Introduction and the importance of research where demonstrated the importance of research in the selection of one of the educational methods to raise the level of performance of the players, rookies were introduced style learn condenser and distributor within the educational and alone as well as in identifying the impact of the use of intensive and distributor my way of teaching basic skills football is here, the researchers wanted to study the effect of stylistic exercise intensive and distributor of some of the basic football skills. The problem of the research, the researchers saw a weakness in the technical performance of many skills in this game by the youngsters and the weakness in the real vision clear with some coaches in how to apply the educational methods to suit the age group, which requires finding different methods to learn, as a way of intensive and distributor learning. It is a problem experienced by many coaches, which requires considerable effort and time in order to ensure the performance of basic skills as true, so the choice of the best method is to achieve our desired results and ensures the transfer of the positive impact of learning skills and commensurate with age. The research methodology, the researchers used the experimental method for suitability to the nature of search either community and the research sample was selected sample of junior players in football totaling community (26) players have been eliminated (6) players to perform reconnaissance their study, the researchers performed homogeneity of the sample in some key variables. As Part IV has been accessed and discussion of results using the arithmetic mean laws, standard deviation, median and the coefficient of sprains and test laboratories simple correlation ratios improvement. Also, the researchers concluded that the tutorial using the method distributor and intensive emerging football to develop some variables and motor abilities under Search for an emerging football in the acquisition of education and basic skills

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة وأهمية البحث :

ان التطور المتعدد الجوانب الذي امتاز به القرن الماضي وما اكبه من تطور مماثلاً في المجال العملية التعليمية ونتيجة لهذا التطور بدأت الدول المتقدمة تتسابق في اكتشاف كل ما هو جديد ويعد تعليم المهارات الأساسية من اهم شروط ونجاح التنفيذ في الاداء ان تكون مبنية على اسس علمية صحيحة، وان الشروع بعملية التعلم لا يمكن ان يتم الا من خلال دراسة المتغيرات العديدة التي ترافق هذه العملية ومنها نوع الفعالية او النشاط وكذلك المرحلة العمرية ويبنى التعلم على التمرين وتعدد اساليب التمرين وتنوعها وقد اختلف المختصون حول كيفية اختيار افضلها الان لكل اسلوب مميزاته واهدافه وان لعبة كرة القدم هي لعبة الاولى والاكثر اهتماماً ومتابعة في العالم وان هذه الاهمية جاءت من طبيعة اللعبة وما تحمله من متعة وتشويق ومن ضمن الاساليب التعليمية التي كان لها دور كبير في تطوير كرة القدم هما اسلوبي التدريب المكثف والموزع للذات يمثلان بعداً هاماً في التدريب الرياضي والتعلم الحركي اذ ان (المتعلم يفكر في الاداء المهارات عقلياً ويعيد تكرار خطوات ادائها عقلياً وبسلسلة متعاقبة ويتصور اداء الحركات بنجاح)^(١)

حيث تعد لعبة كرة القدم من الالعاب التي تتسم بكثرة متطلباتها البدنية والعقلية بإضافة الى اختلاف مهاراتها وتصنيفها ومن هنا تجلت اهمية البحث في اختيار احد الاساليب التعليمية للنهوض بمستوى الاداء للاعبين الناشئين حيث تم ادخال اسلوب التعلم المكثف والموزع ضمن وحده تعليمية وكذلك في التعرف على تأثير استخدام اسلوبي المكثف والموزع في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم ومن هنا اراد الباحث دراسة تأثير اسلوبي التمرين المكثف والموزع لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم وتكمن مشكلة البحث في قلة استخدام الاساليب التعليمية الحديثة في مراحل اعداد البرامج التعليمية من قبل بعض المدرسين المختصين في كرة القدم لتعليمهم المهارات الأساسية بكرة القدم بالطرق التقليدية والبرامج الروتينية الغير علمية ومن خلال متابعات الباحث المستمرة لفئة الناشئين في التدريبات والمباريات لاحظ وجود ضعف في الاداء الفني لعدد من المهارات في هذه اللعبة من قبل اللاعبين الناشئين وضعف في الرؤية الحقيقية الواضحة لدى بعض المدربين في كيفية تطبيق الاساليب التعليمي بما يتناسب المرحلة العمرية، الامر الذي يتطلب ايجاد اساليب تعلم مختلفة، كأسلوب التعلم المكثف والموزع. وهي مشكلة يعاني منها العديد من المدربين مما يتطلب بذل جهود كبيرة ووقت من اجل ضمان الاداء المهارات الأساسية بالشكل صحيح ، لذلك فان اختيار الاسلوب الامثل هو الذي يحقق لنا النتائج المطلوبة ويضمن نقل اثر التعلم الايجابي بين المهارات والذي يتناسب مع المرحلة العمرية .

٢- الغرض من الدراسة :

التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للناشئين.

٣- الطريقة والاجراءات وتشمل :

٣-١ العينة :

تم اختيار مجتمع عينة البحث من اللاعبين الناشئين بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٦) لاعباً ، وقد تم استبعاد (٦) لاعبين لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وقام الباحثون بأجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية ، كما هو موضح في جدول (١) .

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٥,٤٠	٠,٨٤	١٥,٠٠	٠,٣٨
الطول	سم	١٦٠,٤٠	٣,٣٤	١٦٠,٠٠	٠,٩١
الوزن	كجم	٥٠,٩٠	٤,٠٩	٥٠,٠٠	٠,٩٠
المهارات الأساسية بكرة القدم					
الجري المتعرج بالكرة	ثانية	٣,١٠	٠,٧٤	٣,٠٠	٠,١٧
التحكم بليقاف حركة الكرة	درجة	٤,٢٠	١,٠٣	٤,٠٠	٠,٢٧
تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	درجة	٤,٧٠	٠,٩٥	٥,٠٠	٠,٢٣
التهديف على المرمى	درجة	٣,١٠	٠,١٦	٣,٠٠	٠,٦٩

يبين الجدول (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات (الطول والعمر والوزن) وكذلك للمهارات الأساسية قيد البحث ويظهر ان قيم معامل الالتواء هي اصغر من (+٣) وبهذا تكون عينة البحث متجانسة في المتغيرات المذكورة .

٣-٢ تصميم الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث ، كما قام الباحثون قبل البدء بالاختبارات القبلي بتنظيم العينة وتقسيمها الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية بنفس العدد) . كما تم اعداد برنامجاً تعليمياً لمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية ، ثم تم اجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية للمهارات الأساسية وب نفس الظروف والشروط التي اجريت بها الاختبارات القبلي .

كما قام الباحثون بالإلمام بالإمكانيات المتاحة لدى نادي الديار الرياضي والتي طبق فيها البحث من حيث الابنية والاجهزة وألات التعليمية وبنا على ذلك تم الاستعانة بما يلي :

- ساعة ايقاف الإلكترونيات عدد (٢) - ملعب كرة القدم - كرات قدم عدد (٢٠) - شريط قياس معدني - صافرة - اقمار عدد (٢٠) - اعلام عدد (٢٠) - استمارة لتسجيل البيانات

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

-التمرين المكثف و الموزع :

إن المبدأ الأساس الذي يحدد عملية التعلم بالطريقة الموزعة و الطريقة المكثفة هو اوقات الراحة بين تمرين و آخر أو بين تكرارات كل تمرين إذ إن التمرين الموزع يعني وجود راحة تامة

(١)مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢، القاهرة، الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ١٠٤

و كافية بين التكرارات عكس التمرين المكثف الذي تقل فيه أو تتعدم فترات الراحة^(١).

- وحدة القياس : (٢) درجة لكل محاولة صحيحة ، (١٠) درجات مجموع المحاولات الصحيحة الخمسة .

٤-٣ الاختبارات المستخدمة :

قام الباحثون باختيار بعض المهارات الأساسية الاتية :

اولاً : اختبار الجري المتعرج بالكرة^(٢)

- الهدف من الاختبار : لقياس الدرجة السريعة.

- الادوات المستخدمة: كرة قدم قانونية ، ساعة إيقاف، (٥) شواخص .

- طريقة الاداء : تخطط منطقة الاختبار بوضع (٥) شواخص

يبعد احدهما عن الآخر بمسافة متساوية (٩) قدم ويبعد الشاخص

الاول عن خط البداية (٩) قدم ايضاً يقف المختبر ومعه الكرة

خلف خط البداية وعند اعطاء الاشارة البدء يقوم المختبر بالجري

بالكرة بالقدم بين الشواخص ذهاباً واياباً ، وتعطى لكل مختبر

محاولتان متتاليتان .

- طريقة التسجيل : يحسب الزمن الاقرب ١٠٠/١ من الثانية

، تحسب الدرجة الافضل (لأقل زمن)

- وحدة القياس : الزمن.

- الهدف من الاختبار : لقياس الدرجة السريعة

- الادوات المستخدمة: كرة قدم قانونية ، ساعة إيقاف،

(٥) شواخص

- طريقة الاداء : تخطط منطقة الاختبار بوضع (٥) شواخص

يبعد احدهما عن الآخر بمسافة متساوية (٩) قدم ويبعد الشاخص

الاول عن خط البداية (٩) قدم ايضاً يقف المختبر ومعه الكرة

خلف خط البداية وعند اعطاء الاشارة البدء يقوم المختبر بالجري

بالكرة بالقدم بين الشواخص ذهاباً واياباً ، وتعطى لكل مختبر

محاولتان متتاليتان .

- طريقة التسجيل : يحسب الزمن الاقرب ١٠٠/١ من الثانية

، تحسب الدرجة الافضل (لأقل زمن) .

- وحدة القياس : الزمن.

ثانياً: اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (٦) متر حتى

داخل المربع (٢) متر^(٣)

- الهدف من الاختبار : الاخمد والتحكم بإيقاف حركة الكرة

- الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (٥)، مربع طول ضلعه

(٢) م يرسم خط ببعد (٦) م عن المربع

- طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة او يقوم

المختبر الذي يتقدم الى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة

الكرة والانطلاق ثانياً وهكذا يكرر اللاعب الخمس المتتالية يجب

إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار ، لا تحسب

المحاولة صحيحة في أي من الحالات التالية

١- اذا لم ينجح اللاعب في إيقاف حركة الكرة .

٢- اذا اجتاز اللاعب المنطقة المحددة ضمن الاختبار .

٣- اذا لمست الكرة الذراع في أثناء إيقاف حركتها .

- التسجيل : درجتان لكل محاولة صحيحة من اللمسة الاولى

، درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الثانية ، صفر اذا

خرجت الكرة خارج المنطقة المحددة للاختبار.

٥-٣ التجربة الرئيسية :

- الاختبارات القبلية : قام الباحثون قبل البدء بالاختبارات القبلية

بتنظيم العينة وتقسيمها الى مجموعتين بنفس العدد مع تسجيل

اسماء اللاعبين ومن ثم اعطاء وحدتين تعليميتين عن كيفية اداء

الاختبارات وبذلك تم اجراء الاختبارات بتاريخ (١٨ / ٨ /

٢٠١٤) على افراد العينة .

- البرنامج التعليمي : تم اعداد برنامجاً تعليمياً لمجموعتين

التجريبيتين الاولى والثانية ، حيث تم تنفيذ تجربة البحث الميدانية

على أفراد عينة البحث للفترة من (٢٢ / ٨ / ٢٠١٤) ولغاية

(٢٠ / ١٠ / ٢٠١٤) حيث تضمن البرنامج ما يلي :

١- المجموعة التجريبية الاولى : استخدمت اسلوب التمرين الموزع

في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم

ب- المجموعة التجريبية الثانية : استخدمت اسلوب التمرين

المكثف في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم

حيث بلغت مدة البرنامج التعليمي (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدة

تعليمية موزعة على (٢٤) وحدات اسبوعياً .

وكان زمن الوحدة (٦٠) دقيقة مقسمة الى :

١- قسم تحضيرى : (١٠) دقيقة

٢- قسم رئيسي : (٤٥) دقيقة ..

٣- قسم ختامي : (٥) دقيقة

ج- المجموعة الضابطة : حيث استخدمت البرنامج التعليمي

الاعتيادي المعد من قبل المدرب .

- الاختبارات البعيدة : تم اجراء الاختبارات البعيدة يوم ٢٢ /

١٠ / ٢٠١٤ م في الساحة الخارجية للملعب مركز نادي الديار

الرياضي لكرة القدم على مجموعتي البحث التجريبية للمهارات

الاساسية وبفرض الظروف والشروط التي اجريت بها الاختبارات

القبلية .

وقد استخدمت الوسائل الاحصائية التالية لاستخراج النتائج^(٦):

٤- فرحان رمضان الغالي : مرجع سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٦٤

٥- زهير قاسم الخشاب وآخرون : مرجع سبق ذكره ١٩٩٩ ، ص ٢٠٢ الى

ص ٢٠٣

٦- وديع ياسين وحسين العبيدي التطبيقات واستخدام الاحصائية واستخدام الحاسوب في

بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٣

١- عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي ، ط ١ ، مجموعة مؤيد الفنية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٦ ، ص ٩١ .

٢- فرحان رمضان الغالي : الخصائص البيولوجية للاعب كرة القدم لترشيده انتقاء الناشئين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ ، ص ٦٤

٣- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ١٩٩٩

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الوسيط - اختبار (ت) للفروق

٤- النتائج والمناقشة :

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية الاولى ذات اسلوب التمرين الموزع للمهارات الاساسية بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدى.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
الجري المتعرج بالكرة	ثانية	١٢,٠٠	٠,٨٢	١٠,١٠	٠,٥٧	٦,٠٤	دال
التحكم بإيقاف حركة الكرة	درجة	٥٠,٥٠	٦,٨٥	٧,١٠	٠,٩٩	٣,٨٤	دال
تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	درجة	٥,٨٠	٠,٦٣	٧,٢٠	٠,٩١	٣,٩٧	دال
التهديف على المرمى	درجة	٤,٥٠	٠,٥٣	٦,٧٠	٠,٩٥	٦,٤١	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,83$

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية الثانية ذات اسلوب التمرين المكثف للمهارات الاساسية بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدى

المهارات الاساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
الجري المتعرج بالكرة	ثانية	١٢,٥٠	٠,٨٥	١٢,٢٠	٠,٧٩	٠,٨٢	غير دال
التحكم بإيقاف حركة الكرة	درجة	٣,٧٠	٠,٦٧	٤,٢٠	١,٠٣	١,٢٨	غير دال
تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	درجة	٣,٦٠	٠,٦٩	٤,٧٠	٠,٩٥	٢,٩٥	دال
التهديف على المرمى	درجة	٢,٥٠	٠,٥٣	٣,١٠	٠,٧٤	٢,٠٩	دال

قيمة (ت) الجدولية تحت المستوى $0,05 = 1,83$

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية الاولى (ذات اسلوب التمرين الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (ذات اسلوب التمرين المكثف) لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة ذات اسلوب الموزع (التجريبية الاولى)		مجموعة ذات اسلوب المكثف (التجريبية الثانية)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
الجري المتعرج بالكرة	ثانية	١٠,١٠	٠,٥٧	١٢,٢٠	٠,٧٩	٦,٨٣	دال
التحكم بإيقاف حركة الكرة	درجة	٧,١٠	٠,٩٩	٤,٢٠	١,٠٣	٦,٣٤	دال
تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	درجة	٧,١٥	٠,٩٦	٤,٧٠	٠,٩٥	٥,٥٢	دال
التهديف على المرمى	درجة	٦,٩٠	٠,٩٤	٣,١٠	٠,٧٤	٨,٤٧	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,74$

أولاً وخاصة عند اللاعبين المبتدئين يتم كل مهاره على حده (٣)

٢-١-٤ مناقشة نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين الاولى ذات الاسلوب الموزع والمجموعة التجريبية الثانية ذات الاسلوب المكثف في المتغيرات الحركية للمهارات الاساسية

يتضح من جدول (٤) الخاص بنتائج المجموعتين التجريبية الاولى (ذات اسلوب التمرين الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (ذات اسلوب التمرين المكثف) في الاختبارات البعدي للمتغيرات الحركية، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات الحركية للمهارات الاساسية، لصالح المجموعة التجريبية الاولى (ذات اسلوب التمرين الموزع)، ويعزو الباحث هذه الفروق الى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التمرين الموزع الذي طبقه الباحث على افراد المجموعة التجريبية الاولى بانتظام وحرصاً عن جدي الاعبين والتزامهم بتطبيق الوحدات التعليمية التي ساعدتهم على اكتساب النشاط الرياضي المطلوب وتأدية جمل مهارية وخطية.

نلاحظ ان في جدول (٢) الخاص بالمجموعة التجريبية الاولى (ذات اسلوب التمرين الموزع) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات المهارية ولصالح الاختبار البعدي ويعز الباحثون هذه الفروق الى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التمرين الموزع الذي طبقه الباحث على افراد المجموعة التجريبية الاولى، والتأثير الايجابي الذي تضمنه البرنامج التعليمي والعمل على تنظيم وقت التدريب وكذلك تقنين التمرينات من تكرارات وحجم وفترات راحة البينية والذي انعكس على كفاءة الاعبين الامر الذي اسهم بشكل واضح على مستوى الاداء الفني وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار اليه وجيه محبوب (٢٠٠١) الى ان من الاهداف الكبرى للمدرب الذي يسعى الى التدريب الكفو والمؤثر زيادة وقت التدريب او 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 (٤).

نلاحظ في جدول (٣) الخاص بالمجموعة التجريبية الثانية (ذات اسلوب التمرين المكثف) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون وجود فروق دالة احصائية في اختبار (الجري المتعرج بالكرة، التحكم بإيقاف حركة الكرة، تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض، التهديف على المرمى) في البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب المكثف والذي ادى الى تحسين مستوى الاداء المهارى نتيجة لخضوعهم برنامج تدريبي

١-١-٤ مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الاولى (ذات الاسلوب الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (ذات اسلوب المكثف) في المتغيرات الحركية

يتضح من الجدولين (٢) و(٣) الخاصين بنتائج المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في اختبارات المتغيرات الحركية نلاحظ في جدول (٢) الخاص بالمجموعة التجريبية الاولى ذات الاسلوب الموزع وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات الحركية للمهارات الاساسية لصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثون ذلك التقدم في مستوى المتغيرات الحركية للمهارات الاساسية للأفراد المجموعة التجريبية الاولى (ذات الاسلوب الموزع) الى فعالية تأثير البرنامج التعليمي بالمهارات الاساسية وما احتواه من التمرينات التي وضعت على اسس علمية سليمة فيتناسب مع خصائص وقدرات هذه المجموعة من افراد العينة البحث وقد روعي فيه تقنين الاحمال التدريبية من حجم وشدة وفترات راحة بينية مما يجعل وحدات التدريبية وحدة مليئة بالتشويق والاثارة، وهذا ما جعل اللاعبين يتشوقون للوحدة التعليمية اللاحقة ويواصلون الحضور والتدريب من دون انقطاع ومواصلة تطبيق الوحدة التعليمية من دون الشعور بالتعب او الملل، وهذا اتفق مع ما اثر اليه طلحة حسام الدين (١٩٩٧) الى اتباع مبادئ الخاصة للتدريب من حيث تقنين الاحمال التدريبية يؤدي الى تطويرها بشكل عام ومن ثم تتحسن نتائجهم في اختبار المهارات الاساسية لدى الرياضيين (١).

نلاحظ في جدول (٣) الخاص بالمجموعة التجريبية الثانية (ذات الاسلوب المكثف) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات الحركية للمهارات الاساسية (اختبار الجري المتعرج بالكرة، واختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة، واختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض، واختبار التهديف على المرمى) لصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثون معنوية الفروق في اختبارات المهارات الاساسية الى تأثير استخدام البرنامج التعليمي وتطبيق التمرينات وتكرارها في كل وحدة تعليمية حيث تعد هذه المتغيرات الحركية اساس في تدريب لاعبي كرة القدم بشكل كبير اثنا الوحدة التدريبية، حيث تعد هذه المتغيرات اساس في تدريبات لاعبي كرة القدم وتعمل على رفع مستوى الاداء الحركي ودقته ومساهمته في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من طارق مهدي (٢٠٠٧) ونبييل محمد (٢٠٠٧)، حيث اكدا في دراستهما على فعالية التدريب بالأثقال في تطوير مكونات اللياقة الحركية البدنية لدى الرياضيين (٢).

ان ظهور المعنوية لمصلحة المجموعة التجريبية جاءت نتيجة عملية التعلم المهارات الاساسية بكرة القدم كان افضل (التمرين المكثف) وهذا ما اشار اليه مفتي ابراهيم الى ان الاداء المهارى لابد ان ييدا

١ - طلحة حسام الدين :الاساس الحركي والوظيفي للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ٢١٣
٢ - طارق مهدي عطية :
٣ - مفتي ابراهيم : الجديد في الاداء المهارى الخطيلا بكرة القدم، القاهرة، دار الفكر السري، ١٩٩٤، ص ١٩
٤ - وجيه محبوب، موسوعة علم الحركة، التعلم وجدول التدريب : (بغداد، مطبعة

هذه المهارات على المدرب ان يمتلك معرفة عن تلك الحركات وان يكون قادرا على خلق حركات تطابق مختلف الفئات قدر المستطاع(٥).

وبذلك نلاحظ ان البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الموزع يؤدي الى توليد الاستجابات للسرعة والاتجاهات والدوران والعمل على زيادة اتقان هذه الاستجابات الامر الذي اعتبر فيه هذا الاسلوب من الاساليب المهمة للوصول الى الاداء الجيد.

٥ - الاستنتاجات :

من خلال عرض ومناقشة النتائج امكن للباحثين التوصل الى ما يأتي

- ١- يؤدي البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الموزع الى تطوير المهارات الاساسية قيد البحث (الجري المتعرج بالكرة ،التحكم بإيقاف حركة الكرة ، تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض ،التهديف على المرمى) لناشئ كرة القدم
- ٢- يؤدي البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب المكثف الى تطوير بعض المتغيرات القدرات الحركية قيد البحث للناشئ كرة القدم
- ٣- يؤدي البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الموزع الى تحسين المهارات الاساسية (الجري المتعرج بالكرة ،التحكم بإيقاف حركة الكرة ، تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض ، التهديف على المرمى)قيد البحث لناشئ كرة القدم
- ٤- زيادة فاعلية التدريب باستخدام الاسلوب الموزع على التدريب باستخدام الاسلوب المكثف في التأثير على المتغيرات المهارات الاساسية (القدرات الحركية)قيد البحث للناشئ كرة القدم
- ٥- يؤدي البرنامج التعليمي باستخدام الاسلوب الموزع الى تطوير متغيرات القدرات الحركية قيد البحث لناشئ كرة القدم
- ٦- تفوق الاسلوب الموزع في تعليم المهارات الاساسية بكرة القدم على الاسلوب المكثف .

المصادر العربية:

- اسامة احمد زكي : تأثير التدريب بالأثقال باستخدام اسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلي وعلاقتها بإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ ،
- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم: ١٩٩٩.
- عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي ، ط ١ ، مجموعة مؤيد الفنية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٦ .
- طارق مهدي عطية : تأثير التدريب بالأثقال باستخدام اسلوب الموزع والمكثف على بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين ، مجلة علوم وفنون الرياضة
- طلحة حسام الدين :الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ،دار الفكر العربي ،١٩٩٧ .
- فراحات رمضان الغالي : الخصائص البيولوجية للاعبين كرة القدم لترشيد انتقاء الناشئين ،اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ،٢٠٠١ .
- قاسم لزوم صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، الطبعة الثانية ، بغداد ، دار البراق ، ٢٠١٢ .
- محمد عبد الرحيم: تأثير التدريب بالأثقال بالاسلوبين (المكثف والموزع) على بعض المتغيرات البدنية والبيولوجية والمستوى الرقمي لدفع الجلة ، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، بور سعيد ، قناة السويس ، ١٩٩٨

٤-١-٣ مناقشة الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين

التجريبية الاولى (ذات الاسلوب الموزع) والمجموعة التجريبية

الثانية (ذات الاسلوب المكثف) في المهارات الاساسية

يتضح من الجدولين (٢) و(٣) الخاصين بنتائج المجموعتين التجريبية الاولى (ذات اسلوب التمرين الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية(ذات اسلوب التمرين المكثف) في الاختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم .
والتأثير الايجابي للتمرينات في البرنامج التعليمي والذي انعكس على كفاءة اللاعبين بشكل واضح وتطوير مستوى الاداء الفني ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد عبد الرحيم (١٩٩٨) واسامة زكي (٢٠٠٢) حيث توصلا في دراستهما الى اهمية اعداد البرنامج باستخدام الاسلوبين (الموزع والمكثف) لتأثيرهما الإيجابي على تحسين بعض المتغيرات البدنية والحركية والارتفاع بمستوى الاداء المهاري(١)(٢) في التكرار الاداء الحركي هو متطلب يحتاجه الاشخاص للوصول الى مستويات عالية من التعلم (٣)

٤-١-٤ مناقشة النتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين

التجريبية الاولى (ذات الاسلوب الموزع) والمجموعة التجريبية

الثانية (ذات الاسلوب المكثف) في المهارات الاساسية بكرة

القدم

يتضح من جول (٤) الخاص بنتائج المجموعتين التجريبيتين الاولى (ذات الاسلوب الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (ذات الاسلوب المكثف) في الاختبارات البعدي للمتغيرات المهارية ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية ، لصالح المجموعة التجريبية الاولى (ذات الاسلوب الموزع) .

ويعزو الباحث هذه الفروق الى فعالتي البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التمرين الموزع الذي طبقه الباحث على افراد المجموعة التجريبية الاولى بانتظام وحرص وما احتواه من التمرينات تتلائم وقدرات اللاعبين من حيث التقنين والاحمال التدريبية من حجم وتكرار وفترات الراحة .

ويذكر (1991 Schmidt) انه في التمرينات المتغيرة يجب التنوع في تشكيلات المهارات ونماذجها لغرض التعلم على ادائها في بيئات مفتوحة ولأغراض مختلفة كرمي كرة القدم او كرة يد من مسافات مختلفة (٤) .

وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه قاسم لزوم (٢٠١٢) بان علم التدريب الرياضي يشير الى افضل اساليب لتدريب المهارات المفتوحة هو اسلوب التدريب الموزع (المتنوع) فمن اجل اداء الجيد في

1- محمد عبد الرحيم: تأثير التدريب بالأثقال بالاسلوبين (المكثف والموزع)

عليعض المتغير اتالبدني والبيولوجي والمستوى الرقمي لدفع الجلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بور سعيد ، قناة السويس ، 1998، ص 27

2-

تأثير التدريب بالأثقال باستخدام اسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلي ولتأثيرهما بإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 2002، ص 33
-schid.A .Richard and Grraig,A.wrisherg(2000). motor learning and per formance

second Edition,Human kinetics. 200

Schmidt .r motor learning & performance from principles to practice ,haman (٢٩)

1 - kinetics books ,1991,p 274

- مفتي ابراهيم : الجديد في الاداء المهارى و الخططى للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر السري ، ١٩٩٤ .
- مفتي ابراهيم : التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط تطبيق وحياده، القاهرة/ط/دار الفكر العربى ، ١٩٩٨
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢، القاهرة، الفكر العربى، ٢٠٠١ .
- وجيه محجوب ، موسوعة علم الحركة ، التعلم وجدول التدريب : (بغداد ، مطبعة اديب ، ٢٠٠٢) ص ١
- وديع ياسين وحسين العبيدي التطبيقات واستخدام الاحصائية واستخدام الحاسوب فى بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩ .
المصادر الاجنبية :
- *Schmidt .r motor learning & performance from principles to practice ,haman kinetics books ,1991
- *schmidt.A .Richard and Grr