

تأثر تمارينات مركبة باستخدام التعلم المعكوس في تطوير بعض القدرات التوافقية بكرة القدم لطلبة المرحلة المتوسطة

أ.م.د. صادق جعفر صادق م.م. عمر لطوفي مجيد
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية

الفصل الاول

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان العملية التعليمية تمثل محور تقدم المجتمعات وعلى مرّ العصور، ويقع على عاتق المعلم المهمة الأساسية في تنمية وتطوير قابليات الطلبة وتعليمهم المهارات ، ويكون ذلك من خلال استعمال الاستراتيجيات التعليمية الحديثة وإدخال التنوع لإخراج مزيج تعليمي مميز يدخل الاستعداد للتعلم والبهجة في نفوس الطلبة ويبعد الملل عنهم ويزيد فاعليتهم في التعلم، وهذا ما يؤثر وجود استراتيجيات تدريس تحقق بعض جوانب التعلم بشكل أفضل من غيرها وفقا لظروف وإمكانيات معينة تخص المدرس والبيئة التعليمية، ومن الاستراتيجيات الحديثة التي تعتمد على استخدام تكنولوجيا التعليم هي استراتيجية التعلم المعكوس والذي "هو بيئة تعلم يعكس فيها المتعلمون ما يحدث في القاعة الدراسية مع ما يطلب من المتعلمين من مهام وتكليفات من خلال اعداد مسبق لموضوع الدرس عن طريق مقاطع فيديو يتم نشرها على احدى شبكات التواصل الاجتماعي ليطلع عليها الطلاب في منازلهم باستعمال هواتفهم الذكية قبل حضور الدرس"(1)، وبذلك يعد التعلم المعكوس من الاستراتيجيات التي تعتمد على استخدام الطالب للتقنيات التعليمية وتوظيفها في عملية التعلم إذ تعمل على زيادة التفاعل بين المعلم والطلبة وبين الطلبة بعضهم ببعض ويهتم التعلم المعكوس بالجيل الرقمي الذي نشأ وحوله العديد من البرامج والأجهزة التي تتطلب معلما محترفا يهتم بمهارات البحث والقراءة الرقمية يبحث عن كل ما هو جديد ويهتم بالثقافة الالكترونية التي تتماشى مع سمات الجيل الحالي فيقلل ما أمكن من أسلوبه الاعتيادي في تعليمه ومن هنا يبرز دور التعلم المعكوس في الاستثمار الأمثل لمصادر التعليم الالكتروني وتوجيه أفضل الممارسات لدمج أدوات ووسائل التكنولوجيا المتنوعة في المنهاج وبشكل فعال، ان فهم كيفية تعلم الطلاب جزء مهم من عملية اختيار استراتيجيات التعلم فان التعليم في اغلب الاحيان يستمر بالطرق التقليدية التي تتجاهل تماماً الفروق الفردية بين الطلبة وانماط التعلم .

إن أهمية البحث تكمن في أن التمارينات المركبة التي تعطى للطلاب أثناء الوحدات التعليمية باستخدام التعلم المعكوس تؤدي إلى تطوير القدرات التوافقية لدى الطلبة الذي بدوره يؤدي إلى تطوير أداءهم اثناء الاداء سواء كان في الدرس او المنافسة لأنها مشابهة لحالة التدريب.

1-2 مشكلة البحث: أن التقدم والتطور المذهل الذي شهدته الألعاب الرياضية في العالم وخاصة لعبة كرة القدم قد فاق التصور وأن هذا التطور في مجال التكنولوجيا والمعلومات الحديثة استطاعت بها بعض الدول أن تصل بالرياضيين إلى ارتفاع مستوى الاداء في لعبة كرة القدم نتيجة إبداعات العقول البشرية من مربين وعلماء ومدرّبين، وقد أخذت كرة القدم اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً وإثارة نصيبها من هذا التطور معتمدة على ما قدمته لها العلوم الأخرى.

ومن خلال خبرة الباحثان كونهما يعملان في مجال التدريس والتدريب في المدارس الكروية وجد انه من الضرورة بمكان العمل على إدخال اساليب واستراتيجيات تواكب هذا التطور التكنولوجي وهو ما قادهما الى اختيار التعلم المعكوس واستخدامه بإدخال تمرينات مركبة في سبيل توظيفها لتطوير القدرات التوافقية لعينتهما في لعبة كرة القدم.

1-3 اهداف البحث:

- 1- أعداد تمرينات مركبة لتطوير بعض القدرات التوافقية بكرة القدم تتلائم وقدرات عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثان في تطوير بعض القدرات التوافقية بكرة القدم لعينة البحث.
- 3- اعداد وحدات تعليمية باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس من التمرينات المعدة من قبل الباحثان عن طريق اعداد مقاطع فيديو تعليمية .
- 4- التعرف على تأثير التمرينات المركبة باستخدام التعلم المعكوس في تطوير بعض القدرات التوافقية في لعبة كرة القدم لعينة البحث.

1-4 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري : طلاب الصف الثاني المتوسط في مدرسة الشهيد عثمان العبيدي للعام الدراسي 2018-2019 .
- 2-4-1 المجال الزمني : المدة من 17 / 2 / 2019 لغاية 6 / 5 / 2019
- 3-4-1 المجال المكاني : الساحات الرياضية لمدرسة الشهيد عثمان العبيدي الاساسية للبنين .

الفصل الثاني

2 – 1 منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث إذ إن "المنهج التجريبي يعطي نتائج حقيقية ملموسة عن تأثير الأساليب التعليمية بقدرته على التحكم والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس،" ().

وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبيتين

3 – 2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة المتوسطة بالصف الثاني متوسط من مدرسة الشهيد عثمان علي العبيدي – مديرية تربية بغداد الرصافة الاولى للعام الدراسي (2018 – 2019 م) وبلغ عدد أفراد هذا المجتمع (100) طالباً مقسمين الى ثلاثة شعب دراسية ولأجل تجانس العينة تم اختيار الطلبة من الممارسين للعبة كرة القدم، وبأعمار متقاربة، ضمن مرحلة دراسية واحدة، وجنس واحد ومن غير اللاعبين الممارسين للعبة كرة القدم في المدارس التخصصية والاندية، وقد عمد الباحث الى اختيار مجموعتي عينته بطريقة القرعة فالأولى تمثل المجموعة التجريبية الاولى وهكذا الثانية والتي هي المجموعة التجريبية الثانية وبواقع (10) طلاب من كل شعبة دراسية وبذلك فقد بلغت نسبة العينة الى مجتمع البحث (20%).

2 - 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة والوسائل المساعدة: لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية، تمت الاستعانة بأدوات بحثية كثيرة ومختلفة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث ومنها:

2 - 3 - 1 أدوات جمع البيانات: لكي يتمكن الباحثان من انجاز تجربته لابد من استخدام بعض الوسائل والأدوات التي تساعده في انجاز التجربة واكمال البحث استعانا بالأدوات والوسائل البحثية الآتية:

- المصادر العربية والاجنبية و المقابلات الشخصية .
- الملاحظة والتجريب واستمارة جمع البيانات وتفرغ المعلومات الخاصة بالبحث.
- الاختبارات والقياسات وفريق العمل المساعد.

2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- ميزان طبي من نوع Unicef وشريط قياس الطول.
- ساعة توقيت نوع Casio وكاميرة فيديو دجيتال نوع (Sony 8M).
- ملعب كرة قدم وكرات قدم عدد (8) قانونية نوع (Sura).
- شريط قياس متري وشريط لاصف ملون.
- درج رياضي من الحبال وشواخص بارترافات مختلفة وحلقات مختلفة القياسات وصافرة .

2 - 4 إجراءات البحث:

2 - 4 - 1 تحديد القدرات التوافقية واختباراتها:

لغرض تحديد القدرات التوافقية بكرة القدم والاختبارات الخاصة بها قام الباحثان بالاعتماد على ما يمتلكانه من خبره في مجال تدريس وتعليم لعبة كرة القدم وكونهما من المختصين ايضا في مجال لعبة كرة القدم تدريسيا وتدريبيا ومن المختصين في مجال التعلم الحركي بتحديد القدرات التوافقية والاختبارات الخاصة بها التي سوف تتناولها الدراسة وكما يلي:

(القدرة على الاستجابة الحركية وقدرة التكيف على الازواضع المتغيرة و القدرة على تقدير الوضع)

2-4-1-1 اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية(1)

غرض الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير) .
2-4-1-2 اختبار الجري المكوكي مختلف الابعاد (2)(الغرض من الاختبار : قياس التكيف على الازواضع المتغيرة).

2-4-1-3 اختبار الدوائر المرقمة (3) (الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين).

3 - 4 - 2 التجربة الاستطلاعية:

3-4-1-2 التجربة الاستطلاعية الاولى: أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ

2019/2/24 وذلك لمعرفة ملائمة التمارين المركبة والاختبارات التوافقية على عينة البحث إذ

أجريت التجربة بوجود عينة من (15) لاعبا وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الاولى هو:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- ملائمة التمارين المركبة والاختبارات التوافقية مع عينة البحث.
- ملائمة التمارين مع وقت الدرس المحددة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
- لتعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس.

**وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)**

- التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات.
- اختبار صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة واستمارة جمع المعلومات .
- 3-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:** تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ 2019/2/27 على عينة من (10) لاعبين من غير عينة البحث وهم من مجتمع البحث مع وجود فريق العمل (*). وذلك للتعرف على صلاحية وملاءمة الاختبارات لمستوى العينة ولموضوع البحث ، وقد كان الغرض من التجربة الاستطلاعية الثالثة هو
- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات.
- ايجاد الشروط والمعاملات العلمية للاختبار (صدق، ثبات، موضوعية)
- التعرف على مدى امكانية القيام بالدراسة".(1)
- 3-5 الاختبارات القبليّة:** تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2019/2/31 على ساحات المدرسة. وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل عند اجراء الاختبارات البعديّة .
- 3-6 تكافؤ العينة :** اجرى تكافؤ العينة لجميع اختبارات بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبليّة للتأكد من ان جميع افراد العينة بمستوى خط شروع واحد وكما في جدول (1)

جدول (1)

يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في جميع متغيرات الدراسة

القدرات التوافقية	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		ف- ف هـ	قيمة T المحسوبة	درجة sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-				
الاستجابة الحركية	ثانية	1.87	0.02	1.89	0.06	-0.01	-0.89	0.392	غير دال
التكيف على الأوضاع المتغيرة	ثانية	11.3	0.8	11.62	0.91	-0.28	-0.58	0.574	غير دال
تقدير الوضع	ثانية	11.2	1.6	11.62	1.95	-0.33	-0.36	0.723	غير دال

∞ معنوي $\geq (0.05)$

2-7 التجربة الرئيسية: أعد الباحثان التمارين المركبة التي شملت القدرات التوافقية المحددة سابقاً، وباستخدام استراتيجيات التعلم المعكوس وآلية عمله عن طريق تكنولوجيا المعلومات والاجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي فقد قرر لباحث وبالاتفاق مع الطلبة اختيار برنامج التليغرام للتواصل من خلال اعداد البرنامج الخاص بكل وحدة تعليمية الي يستغرق وقتها 6 دقيقة. يكون ارسال مقطع الفيديو قبل يومان من الوحدة التعليمية وبعد استلام المقطع من خلال برنامج التليغرام حيث يتم التأكد من خلال البرنامج بوصلة الى جميع العينة وللتأكد من مشاهدة الفيديو يقوم الباحثان بعدة اسئلة الى العينة قبل بدء الدرس للتأكد من مشاهدتهم للفيديو ومن خلال بدء الوحدة التعليمية يتم اعطاء تغذية راجعة اثناء سير العمل .

**وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)**

بدء تطبيق البرنامج التعليمي يوم الاحد الموافق 3 / 3 / 2019 للمجموعة التجريبية وتضمن 20 وحدة تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وبزمن قدره (40) دقيقة .
2-8- الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق 2019/5/7 وقد اتبع الباحثان شروط واجراءات الاختبارات القبلية نفسها .
2-9- الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان نظام الحقيبة الاحصائية spss وباستخدام القوانين الاتية:-
(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون ، اختبار Ttest للعينات المترابطة، اختبار T- test للعينات المستقلة، اختبار F- test، اقل فرق معنوي Tukey B)
الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث.
3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية .

جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم اختبار (T) لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الاولى (معكوس + تمرينات مركبة)

الدرجة sig	قيمة T المحسوبة	ف هـ	ف-	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس س	متغيرات البحث القدرات التوافقية
				ع	س-	ع	س-		
دال	.000	16.04	.137	.697	.116	1.17	0.02	1.87	الاستجابة الحركية
دال	.000	8.561	.595	1.613	.908	9.71	0.8	11.3	التكيف على الأوضاع المتغيرة
دال	.000	5.392	1.707	2.912	1.53	8.38	1.6	11.2	تقدير الوضع

معنوي $\geq (0.05)$

من خلال ملاحظتنا لجدول (2) تبين بأن متغير الاستجابة الحركية قد سجل في T-test المحسوبة قيمة مقدارها (16.04) وبنسبة خطأ بلغت (0.000) وهي اقل من مستوى الخطأ القياسي (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ، وفي متغير التكيف على الأوضاع المتغيرة قد سجل في T-test المحسوبة قيمة مقدارها (8.561) وبنسبة خطأ بلغت (0.000) وهي اقل من مستوى الخطأ القياسي (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ، وقد سجل متغير تقدير الوضع في T-test المحسوبة قيمة مقدارها (5.392) وبنسبة خطأ بلغت (0.000) وهي اقل من مستوى الخطأ القياسي (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم اختبار (T) لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي
لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية (التمرينات المركبة)

القدرات التوافقية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف-هـ	قيمة T المحسوبة	درجة sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-				
الاستجابة الحركية	ثانية	0.06	1.89	0.07	1.79	0.07	4.553	.001	دال
التكيف على الأوضاع المتغيرة	ثانية	0.91	11.62	0.94	11.12	0.494	2.381	.041	دال
تقدير الوضع	ثانية	1.95	11.62	20.09	10.67	0.956	5.104	.001	دال

∞ معنوي $\geq (0.05)$

من خلال ملاحظتنا لجدول (3) تبين بأن متغير الاستجابة الحركية قد سجل في T-test المحسوبة قيمة مقدارها (4.553) وبنسبة خطأ بلغت (0.001) وهي اقل من مستوى الخطأ القياسي (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ، وفي متغير التكيف على الأوضاع المتغيرة قد سجل في T-test المحسوبة قيمة مقدارها (2.381) وبنسبة خطأ بلغت (0.041) وهي اقل من مستوى الخطأ القياسي (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ، وقد سجل متغير تقدير الوضع في T-test المحسوبة قيمة مقدارها (5.104) وبنسبة خطأ بلغت (0.001) وهي اقل من مستوى الخطأ القياسي (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي

2-3 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية.

من خلال ملاحظتنا للجدول (2)، (3) للمجموعة التجريبية الاولى التي عملت بالتعلم المعكوس اضافة الى التمارين المركبة والتجريبية الثانية التي عملت بالتمارين المركبة فقط تبين ان جميع المتغيرات التابعة (التوافقية) التي اهتمت الدراسة بها قد سجلت فروقا معنوية لصالح الاختبارات البعدي وهذا ان دل على شيء فإنما يدل على فاعلية التمرينات المركبة التي قام الباحثان بأعدادها وتصميمها وادخلها عليها التعلم المعكوس لأفراد عينة المجموعة الاولى اضافة الى ما يتعلموه داخل الدرس لنفس التمارين المركبة "ان تعلم الطالب من خلال استراتيجية التعلم المعكوس مفاهيم الدرس الجديدة في المنزل من خلال التقنيات الحديثة مثل الهواتف الذكية او الاجهزة الحاسوبية المحمولة مثل الآيباد فيتمكن الطالب من اعادة مقطع الفيديو عدة مرات ليتمكن من استيعاب المفاهيم الجديدة" (1).

ففي متغيرات (الاستجابة الحركية والتكيف على الأوضاع المتغيرة ، تقدير الوضع) نلاحظ ان التجريبية الاولى والثانية كانت نتائجها ايجابية والسبب في ذلك يعزوه الباحث الى ان القدرات التوافقية تعتمد في تكاملها على تطور القدرات الحركية التي يكون فيها الجهاز العصبي (المركزي والمحيطي) هما المسيطران والمتحكمان في اداء هذه القدرات ، التوافق "التأزر العضلي المتناغم اللازم لإتقان المهارات الحركية المختلفة" (1) وان حاستي البصر والسمع هي من اهم مدخلات مثيرات المحيط الى الجهاز العصبي لبدء العمليات العقلية لمعالجة وبرمجة هذه المثيرات وبالتالي اداء افضل

**وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)**

للحركة المطلوبة "العمليات العقلية تمر بمراحل ابتداءً من دخولها الى الجهاز العصبي المركزي ثم تحديدها ومن ثم البحث في الذاكرة عن معلومات لها علاقة بها، ومن ثم التفاعل بين ما موجود في الذاكرة وبين المثير الجديد، ويكون نتيجة هذا التفاعل اتخاذ القرار عن طريق اشارات حسية من الجهاز العصبي المركزي الى الجهاز العصبي المحيطي ومن ثم الى العضلات المطلوب عملها"(2)، وهذا ما وفره التعلم المعكوس لأفراد عينة المجموعة الاولى بالإضافة الى فاعلية التمرينات المركبة التي صممها الباحث وهو ما انعكس على نتائج المجموعة التجريبية الثانية .
3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث .

جدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم اختبار (T) لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية الثانية

القدرات التوافقية	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		ف -	ف هـ	قيمة T المحسوبة	درجة sig	الدالة
		س -	ع	س -	ع					
الاستجابة الحركية	ثانية	1.17	0.11	1.79	0.07	- 0.61	0.08	-23.40	0.000	دال
التكيف على الأوضاع المتغيرة	ثانية	9.71	0.90	11.12	0.94	- 1.40	1.45	-3.057	0.014	دال
تقدير الوضع	ثانية	8.38	1.53	10.67	20.09	- 2.29	2.96	-2.442	0.037	دال

∞ معنوي $\geq (0.05)$

من خلال ملاحظتنا لجدول رقم (4) تبين بأن متغير الاستجابة الحركية قد سجل في اختبار (T) ما قيمته (-23.40) ونسبة خطأ بلغت (0.000) وهي اقل من مستوى الخطأ القياسي مما يدل على معنوية الفروق، وفي متغير التكيف على الأوضاع المتغيرة قد سجل في اختبار (T) ما قيمته (-3.057) ونسبة خطأ بلغت (0.014) وهي اقل من مستوى الخطأ القياسي مما يدل على معنوية الفروق، وقد سجل متغير تقدير الوضع قد سجل في اختبار (T) ما قيمته (-2.442) ونسبة خطأ بلغت (0.037) وهي اقل من مستوى الخطأ القياسي مما يدل على معنوية الفروق وبذلك تبين بان نتائج المجموعة التجريبية الاولى قد تفوقت على المجموعة الثانية في جميع القدرات التوافقية المدروسة ويعزو الباحث السبب في ذلك الى قدرة وفاعلية التعلم المعكوس الذي استخدمه الباحثان كاستراتيجية جديدة اسهمت في احداث هذا التأثير الايجابي في اداء عينة المجموعة التجريبية الاولى في القدرات التوافقية التي تناوله البحث.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان فقد خرجا بالاستنتاجات التالية:
1. ان للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير القدرات التوافقية التي تناولتها الدراسة.
 2. ان لاستراتيجية التعلم المعكوس دور ايجابي في تطوير القدرات التوافقية التي تناولتها الدراسة.
 3. تبين ان جميع المجاميع نالت افضلية في التعلم والتطور مع اسبقية واضحة للمجاميع الاولى والثانية التي استخدمت التعلم المعكوس بالإضافة الى التمارين المركبة .
 4. تبين بأن هنالك ضعف واضح من جانب المدرسين في استخدام استراتيجيات حديثة - تعطي دورا اكبر للطالب في العملية التعليمية.
 5. تبين ان لمقاطع الفيديو التعليمية والمتضمنة المحتوى التعليمي للتمارين المركبة - والمهارات دور كبير في تطوير وتعليم المهارات المدروسة.
- 4-2 التوصيات:-

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان يوصيان بما يلي:-

1. العمل على الافادة من نتائج الدراسة الحالية باستخدام التمرينات المركبة للتعلم المعكوس - قيد البحث - لتعميم وتطوير البرامج الحركية للمهارات بكرة القدم في المدارس المتوسطة لوزارة التربية .
2. الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على تطوير مختلف القدرات التوافقية.
3. عقد دورات للمدرسين والطلاب واقامة ورش عمل لبيان مفهوم استراتيجية التعلم المعكوس واجراء دراسات مماثلة على المراحل التعليمية الاخرى الابتدائية والثانوية.

المصادر

1. ابراهيم عبد الخالق: التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية، عمان، دار عمار للنشر، 2001.
2. حنان اسعد الزين: استراتيجية التعلم المعكوس في التحصيل الاكاديمي لطالبات، كلية التربية بجامعة الاميرة نورة بنت عبدالرحمن ، 2015.
3. ضياء الدين محمد عطية: الصحة واللياقة البدنية، ط 1، الدمام، مكتبة المتنبي ، 2014.
4. نوري الشوك ورافع الكبيسي: دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: بغداد، 2004.
5. هيثم حسن علي: التعلم المعكوس، ط 1، القاهرة، دار السحاب للطباعة، 2017.
6. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط 2، بغداد، الكلمة الطيبة للطباعة، 2010.

الملاحق

(*) فريق العمل المساعد