

( تأثير استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارتي الدرجة ودقة المناولة

في كرة القدم )

م.م مسلم حسب الله إبراهيم

ملخص البحث

تعددت الوسائل التعليمية والتدريبية في تعليم وتدريب الفعاليات والألعاب الرياضية ومن ضمنها كرة القدم ، وقد أثبتت هذه الوسائل جدواها من خلال العديد من الدراسات والبحوث التي استخدمت هذه الوسائل ، ونظرا لان لعبة كرة القدم هي اللعبة الأولى في العالم اهتماما وأهمية وشعبية فان المهتمين بها في حراك مستمر للبحث ودراسة كل ما يطور هذه اللعبة ويجعلها قمة في الإثارة والمتعة ، وتكمن مشكلة البحث في ان الطرق المتبعة في تعليم مهارات كرة القدم تقتصر الى استخدام مثل هذه الأساليب التعليمية الحديثة وظلت تعتمد على الطرق التقليدية ، وعلية كان هدف الدراسة هو التعرف على أهمية الأسلوبين المستخدمين في تعلم بعض مهارات كرة القدم وقد طبق الباحث تجربته على عينة مكونة من عشرين طالب من طلاب المرحلة الأولى / جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ تم تقسيمهم الى مجموعتين غير متساويتين المجموعة الأولى وعددها (١٢) طالب تعلمت بعض مهارات كرة القدم من خلال أسلوب التعلم المكثف والموزع والمجموعة الثانية وعددها ( ٨ ) طالب تعلمت المهارات ذاتها بالطريقة التقليدية وقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ان التمرين المكثف والموزع كان له الدور الكبير في تعلم مهارتي الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم .
- ان زيادة التكرارات والتغذية الراجعة في اسلوب التمرين المكثف والموزع اثبتت فعاليتها في تعلم المهارات قيد الدراسة .

### Abstract

**Assis :Teach .Moslem HA. Ibrahim**

The effect of using concentrated exercise and in learning the roll and the accuracy of giving skills in football.

Educational and training methods of leaching and exercising sport plays and activities has been numerous including football , these methods have been proved to be successful through out a lot of studies and researches which have used methods .Because football game is the first intersecting , important and popular game in the world so the concerned are in a continuous movement to search and to study whatever improve this game and make it at the top of excitement and enjoyment , the problem of the research is that ways followed in teaching football skills does not use such modern educational methods and kept to the traditional ways so that the aim of the study is to know the importance of the two methods used in learning , some of football skills .the researcher has applied his experience on a sample of to students from Diyala university for the year 2005 – 2006 the sample has been divided in to unequal parts the first consist of 12 students whom have learning .The second group consists of 8 students learned the same skills through traditional methods .The researcher has came out with this conclusion :

- The concentrated training has rule in learning rolling and accuracy of giving skills in football.
- The increase in back feeding in concentrated and training method has been proved its goodness in learning the skills under research

## الباب الأول

## ١ التعريف بالبحث:

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لم يعد سرا ان لعبة كرة القدم هي اللعبة الاولى في العالم اهتماما ومتابعة وجمهورا وان هذه الاهمية جاءت بسبب طبيعة اللعبة وما تحملها من متعة وتشويق لممارسيها ولمن يشاهدها وعلى هذا الاساس فان المهتمين بها من مربين ومدربين وباحثين ومسؤولين في حراك دائم لغرض تطويرها نحو الافضل بدليل هذا الكم الهائل من البحوث والدراسات التي تخص كرة القدم وكيف استطاعت الوسائل التعليمية والتدريبية ونظريات التدريب والعلوم المرتبطة كعلم الفسلجة وعلم الحركة وغيرها من العلوم من الارتقاء بهذه اللعبة .

ان من ضمن الاساليب التعليمية التي كان لها دورا كبيرا ومهما في تطوير كرة القدم هما اسلوبي التدريب المكثف والموزع اللذان يمثلان .بعدا هاما في التدريب الرياضي والتعلم الحركي اذ ان ( المتعلم يفكر في اداء المهارات عقليا ويعيد تكرار خطوات أدائها عقليا وبسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح)<sup>(١)</sup>.

كما ان التعلم عملية تحصل في الجهاز العصبي المركزي ولا يمكن قياسها بشكل وانما بشكل غير مباشر ،وياتي تعلم المهارة الحركية ضمن هذا السياق ،فالتعلم يتم قياس مدى تعلمه عن طريق قياس نسبة نجاح الاداء المهاري ولما كان التعلم يحصل في الجهاز العصبي المركزي فان تعلم المهارة الحركية يكون عن طريق خزن برنامج حركي يتم تشذيبه بواسطة التكرارات والتغذية الراجعة ونظرا لأهمية اسلوبي التمرين المكثف والموزع وتأثيرهما المباشر على مستوى تعلم مهارتي الدرجة ودقة المناولة أراد الباحث دراسة تأثير أسلوب التمرين المكثف الموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

## ١-٢ مشكلة البحث:

(١) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص١٠٤.

تكمن مشكلة البحث في عدم استخدام الاساليب التعليمية الحديثة في مراحل اعداد البرامج التعليمية الخاصة بالطلاب من قبل المختصين في لعبة كرة القدم لتعليم الطلبة الجدد المهارات الاساسية في كرة القدم والاكتفاء بالطرق التقليدية القديمة والبرامج الروتينية غير الموضوعية لذا فان هذه الاساليب معدة بطريقة تهدف الى الوقوف بشكل صحيح على تعلم المهارة وكيفية تطبيقها بصورة صحيحة مثمرة محققة للنجاح المطلوب ولتسهيل اكتساب وتعلم المهارات الاساسية الاخرى في كرة القدم كما ان تطور الناحية المعرفية للطلاب من الامور المهمة في التعلم اضافة الى كونها تسهل من قابلية الطالب في تفعيل التوجيهات في اطارها النظري والعلمي وبالتالي تحقيق مستوى افضل في الاداء.

### ٣-١ اهداف البحث :

1- التعرف على اهمية اسلوبي التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارتي الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم

2- تحديد الاسلوب الافضل من بين الاسلوبين في تعلم مهارة الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم .

### ١-٤ فرضية البحث:

ان اسلوب التمرين المكثف له اهمية كبيرة في تعلم وتطوير مستوى مهارتي الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم لطلبة المرحلة الاولى .

### ١-٥ مجالات البحث:

المجال البشري :طلاب المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

المجال الزمني : المدة من 15 / 1 / 2006 ولغاية 10 / 2 / 2006 .

المجال المكاني :ملعب كرة القدم في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى .

### ١-٦ تحديد المصطلحات:

**تأثير استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارتي الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم**

**التعلم** : "هو سلسلة من التغييرات تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الانسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط"<sup>(١)</sup>.  
**الناحية المهارية**: "كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين اساس المهارات الحركية وتهدف الى وصولهم فيها لاعلى درجة او رتبة بحيث تؤدي باعلى مواصفات الالية والدقة الانسيابية والدافعية وتسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد"<sup>(١)</sup>.

**التدريب المكثف** : "هو عملية اكتساب او تعلم مهارة حركية عن طريق مجموعة من التمارين مع التاكيد على وقت الراحة القصير او عدم وجود فترة راحة من هذه التمارين"<sup>(٢)</sup>.  
**التدريب الموزع** : "هو عملية اكتساب او تعلم مهارة حركية بحيث المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة التي تكون فيها فواصل للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوبة للتعلم"<sup>(٣)</sup>.

**الباب الثاني**

**٢- الدراسات النظرية والمشابهة.**

**١-٢ الدراسات النظرية :**

**١-١-٢ أساليب التعلم الحركي:**

التعلم الحركي: "هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح و(ان التغير لا يمكن تقويمه بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي"<sup>(٤)</sup>.

1-Glem E-S-Learning theory Instructional Theovy , and psychoeducatioel desigr, Newyork :Mcgraw Hill ,Lnc.1974.p13

(١) مفتي ابراهيم .التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط تطبيق والحيادة،القااهرة،ط/ دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 18 .

(٢) فرات جبار سعد الله : تعلم حركي ( محاضرات على طلبة الماجستير في كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى،٢٠٠٥).

(٣) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص١٧

كما ان عملية تنظيم التمرين للحصول على تعلم كفاء يجب التركيز على التنظيم الحقيقي لحلقات التمرين وكيفية التمرن على مهمتين او اكثر سوية لتسهيل التعلم ، وان تنظيم التمرين وجدولته يكون على الانواع التالية:

### ١ التمرين الثابت والتمرين المتغير:

التمرين الثابت يعني ان التكرارات المتعاقبة لاداء وتنفيذ ثابت حيث يخضع لمتغير واحد فقط خلال فترة الوحدة التعليمية وهو عملية اعطاء نموذج الحركة باسلوب واحد لعدة محاولات وتكرار كبير ووقت قصير .

اما التمرين المتغير يعني ان التكرارات المتعاقبة حيث يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة والتحرك على اساس هذا التغير كما ان اعطاء عدة نماذج واساليب بمهارات حركية اقل من التمرين الثابت<sup>(١)</sup>.

### ٢- التمرين العشوائي والمتسلسل:

اذا اراد مدرس الجمناستيك تعليم ثلاث مهارات مختلفة لمدة معينة فعادة ما يقوم بتهيئة فترة تعليمية للمهارة الاولى وبتكرارات محددة وعند تعلم هذه المهارة سوف ينتقل المدرس الى تعليم المهارة الاخرى . ان مثل هذا التمرين يسمى التمرين المتسلسل ويظهر في هذه الطريقة ان المتعلم سوف يركز على المهارة من كل الجوانب ويتفرغ بالتركيز عليها حتى يصل الى مستوى اداء جيد قبل الانتقال الى مهارة اخرى ، وفي احيان اخرى يقوم المتعلم بالتدريب على اكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة وهذا ما يسمى بالتدريب العشوائي فمثلا يقوم مدرس التنس بتعليم الارسال والضربة الامامية والخلفية في الوحدة التعليمية الواحدة<sup>(٢)</sup>.

### ٣- التمرين المكثف والموزع :

ان المبدأ الذي يحدد التمرين المكثف والموزع هو اوقات الراحة بين التكرارات ، والتمرين المكثف يعني وجود تكرارات وبدون وقت راحة او اوقات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات . اما التمرين الموزع فيعني ان هناك اوقات راحة كافية بين التكرارات ، اما كيفية تحديد اوقات الراحة بين التكرارات فان ذلك عملية نسبية ويمكن ان نضع التمرين المكثف والموزع على خط

(١) فرات جبار :تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشور ،جامعة بغداد ٢٠٠١،ص١٤ .

(٢) وجيه محبوب : التعلم وجدولة التدريب ، مكتب العادل للطباعة ،بغداد ،٢٠٠٠،ص٣٨ .

**تأثير استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارتي الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم**

له نهايتين النهاية الاولى المكثف والثانية الموزع وكلما زادت اوقات الراحة بين التكرارات اتجه التمرين لان يكون موزع والعكس صحيح<sup>(١)</sup>

**٢-٢-١ المهارات الأساسية بكرة القدم :**

**المهارة :**

"هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد ضمن قانون اللعبة ، وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات وهي مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين ومقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي باقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في اقل زمن ممكن"<sup>(٢)</sup>

**أما المهارات الأساسية :**

"هي الحركات الفردية التي تؤدي بالكرة او بدونها او هي فن المناورة لكرة القدم وتعكس تطور البلد في لعبة كرة القدم وتعمل على زيادة الاحساس بالكرة وتعطي للفرد الثقة العالية بالنفس وتعمل على خلق الفراغات اثناء اللعب"<sup>(٣)</sup>.

**1-المناولة:**

هي من (اهم فنيات لعبة كرة القدم نظرا لأنها الأكثر استخداما طول زمن المباراة.

**2-الدرجة:**

وتعني ( الركنز بالكرة باستخدام اجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء دحرجتها على الارض والتقدم بها في الملعب ) . وهو انتقال اللاعب من مكان الى آخر في الملعب كما ان اهددافها هو اجتياز الخصم واختراق صفوف الخصم لغرض المناولة او التهديف وسحب الخصم .

**٣-الإخماد:**

(١) فرات جبار سعدالله : مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، جامعة ديالى ، ط١ ، ٢٠٠٨ ، ص١١٧ .

(٢) محمد عبدة الوحش،مفتي ابراهيم :اساسيات كرة القدم ،القاهرة،ط١ دار عالم المعرفة 1994 ص27 .

(٣) مرتضى محسني :محاضرات الدورة التدريبية بكرة القدم ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،1997.

هي مهارة مهمة اذ(ان بدون إتقانها لا يستطيع الفرد ان يقوم بالتهديف او المناولة بطريقة صحيحة وناجحة<sup>(١)</sup> . وهو عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب بغية المناولة او الدرجة او التهديف.

4- التهديف: يمكن اعتبار مهارة التهديف في كرة القدم من اهم المهارات اذ " عن طريقها تحسم نتائج المبارات ويغير التهديف من وسائل الهجوم الفردي " (١)

## ٢-٢ الدراسات المشابهة :

٢-٢-١ دراسة مازن هادي احمد ٢٠٠٣ (٢)

( اثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الاداء في بعض مهارات التنس )

هدفت الرسالة إلى:

\* التعرف على الفروق في نتائج مستوى الاداء لمهارة الارسال والضربتين الامامية والخلفية باستخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع .  
\* التعرف على افضل اسلوب تعليمي من هذه الاساليب سواء كان المكثف او الموزع او التقليدي .

شملت عينة البحث على ( ٢٤ ) طالبة يمثلون طالبات السنة الدراسية الثانية والثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل تم تقسيمهم الى ثلاث مجاميع تجريبية بواقع ( ٨ ) طالبات .  
استنتج الباحث :

\* ان مجاميع البحث الثلاث ( الاسلوب المكثف والموزع والتقليدي ) كان لها تأثيرا معنويا في اكتساب وتعلم مهارات الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية .  
\* ان تعلم مهارة الارسال والضربة الامامية والخلفية في لعبة التنس باسلوب التعلم المكثف اقل من الاسلوب الموزع والتقليدي المتبع في تدريس هذه المهارات .  
\* ان اسلوب التعلم المكثف هو الافضل في تعلم المهارات المغلقة والمفتوحة .

(١) موفق اسعد: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة، 1989، ص32 .

(٢) مازن هادي احمد : اثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الاداء في بعض مهارات التنس ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، ج٢ ، ١٤ ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣ .



### الباب الثالث

#### ٣ منهج البحث واجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة واهداف البحث وفرضياته هو من يحدد منهج البحث الملائم وعليه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي "يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب او الأثر ، ويمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية"<sup>(١)</sup> .

#### ٣-٢ عينة البحث

ان العينة المختارة تكون قياس لمجتمع الاصل بحيث يحصل من عينة ما يود استنتاجه من مجتمع البحث كله"<sup>(٢)</sup>، فقد بلغت عينة البحث (20) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة ديالى تم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى تجريبية وعددها (١٢) طالبا تعلمت مهارتي الدرجة ودقة اداء المناولة بكرة القدم من خلال استخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع والمجموعة الثانية ضابطة وعددها (٨) طالب تعلمت المهارتين المذكورتين اعلاه باستخدام الاسلوب التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة .

#### ٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث .

- المراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص.
- 10 شواخص
- كرات قدم.
- ساعة توقيت .

(١) محمد حسن علاوي واسامة كامل: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999، ص 217

(٢) ذوقان عبيدات واخرون : البحث العلمي ، مفهوم وادواته واساليبه ، ط4، دار الفكر ، الاردن 1992 ،،ص110

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث: (١)

٣-٤-١ اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص ذهابا وايابا .

الغرض من الاختبار : قياس الدقة والقدرة على الدرجة .

الادوات: كرة قدم ، ساعة توقيت ، شواخص ، المساحة بين شاخص واخر هي (1,5)م.

مواصفات الاداء: يقف الطالب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى اشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام كلتا القدمين او احدهما وتعطى للطالب محاولة واحدة فقط او اعادة المحاولة اذا ما وقع خطأ غير متعمد

التسجيل : يحتسب الزمن المستغرق ذهابا وايابا ويسجل الزمن .

٣-٤-٢ المناولة المرتدة على الجدار لمدة (٢٠) ثانية

الغرض من الاختبار : قياس سرعة ودقة المناولة

الادارة اللازمة : جدار املس ويؤشر عليه منطقة ١,٥ م × ٢,٢٠ م ويحدد خط امام

الجدار على بعد (٣م) ، كرات قدم ، ساعة توقيت الكترونية .

مواصفات الأداء : بعد سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الجدار وضربها مرة اخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار .

• لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار الا خلف خط البداية .

• اذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم اخذ كرة اخرى دون توقف

• يمكن ضرب الكرة باي قدم ويأتي بكرة اخرى.

التسجيل : يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال 20 ثانية .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية .

تعد التجربة الاستطلاعية "دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينه صغيرة قبل قيامه

ببحثه بقصد اختيار اساليب البحث وادواته" (٢)

(١) حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي الكرة ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 2001 ، ص45.

(٢) مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية ، ج1، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، القاهرة ، 1984 ، ص 89

تأثير استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارتي الدحرجة ودقة المناولة في كرة القدم  
تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) طلاب من خارج عينة البحث كان  
الغرض منها .

١. معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في التجربة.

٢. معرفة الصعوبات والمشاكل التي من المحتمل مواجهتها عند تنفيذ الاختبار.

٣. معرفة مدى ملائمة الاختبار للعينة ومدى تفهم العينة للاختبارات .

٣-٦ الوسائل الإحصائية: (١)

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار ( t ) للعينات غير المتساوية .
- نسبة التطور

الباب الرابع

٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل النتائج التي توصل إليها الباحث بإتباع المنهج التجريبي لاختبار  
الدحرجة ودقة المناولة لعينة البحث وكما يأتي :

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية لاختبارات المجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل الإحصائية الاختبارات
			±ع	س	±ع	س	
معنوي	2,14	4,65	3,47	26,65	5,17	35,29	الدحرجة بين عشرة شواخص
		3,11	2,16	17,61	3,27	25,31	دقة المناولة

الدرجة الجدولية عند درجة حرية ( ١٨ ) وتحت مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) تساوي ( ٢,١٤ )

(١) وديع ياسين وحسن العبيدي: التطبيقات واستخدام الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الوصل ،

عند ملاحظة الجدول (١) يتبين ان الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار القبلي (٣٥،٢٩) وبانحراف معياري قدره ( ٥،١٧ ) بينما نجد ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (٢٦،٦٥) وبانحراف معياري قدره ( ٣،٤٧ ) وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها بقيمة ( ٤،٦٥ ) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة ( ٢،١٤ ) عند درجة حرية ( ١٨ ) وتحت مستوى دلالة ( ٠،٠٥ ) وهذا معناه ان الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي .

أما في مهارة دقة المناولة نجد ان الوسط الحسابي القبلي كان بقيمة ( ٢٥،٣١ ) وبانحراف معياري قدره (٣،٢٧) بينما نجد الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بقيمة (١٧،٦١) وبانحراف معياري قدره ( ٢،١٦ ) وعند حساب قيمة ( ت ) نجدها بقيمة ( ٣،١١ ) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة ( ٢،١٤ ) عند درجة حرية (١٨) ومستوى الدلالة (٠،٠٥) وهذا معناه ان الفرق معنوي والصالح الاختبار البعدي .

#### جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة وللختبارين القبلي والبعدي

الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل الإحصائية الاختبارات
			±ع	س	±ع	س	
معنوي	2,14	2,81	1,70	19,26	1,47	18,01	الدرجة بين عشرة شواخص
		2,46	1,29	16,54	1,20	14,36	دقة المناولة

الدرجة الجدولية عند درجة حرية ( ١٨ ) وتحت مستوى دلالة ( ٠،٠٥ ) تساوي ( ٢،١٤ )

عند ملاحظة الجدول ( ٢ ) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة نجد ان الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار القبلي ( ١٨،٠١ ) وبانحراف معياري قدره ( ١،٤٧ ) بينما نجد ان الوسط الحسابي في

**تأثير استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارتي الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم**

الاختبار البعدي كان بقيمة ( ١٩,٢٦ ) وبانحراف معياري قدره ( ١,٧٠ ) وعند حساب قيمة (ت) نجدها بقيمة ( ٢,٨١ ) وهي اعلى من الدرجة الجدولية البالغة ( ٢,١٤ ) عند درجة حرية ( ١٨ ) وتحت مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وهذا معناه ان الفرق معنوي .

اما في مهارة دقة المناولة نجد ان الوسط الحسابي القبلي كان بقيمة ( ١٤,٣٦ ) وبانحراف معياري قدره ( ١,٢٠ ) بينما نجد الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة ( ١٦,٥٤ ) وبانحراف معياري قدره ( ١,٢٩ ) وعند حساب قيمة ( ت ) نجدها بقيمة ( ٢,٤٦ ) وهي اعلى من الجدولية البالغة ( ٢,١٤ ) عند درجة حرية ( ١٨ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وهذا معناه ان الفرق معنوي .

**جدول (٣)**

يبين النسبة المئوية للتطور للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية .

المتغيرات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	نسبة التطور
الدرجة	35,29	26,65	% 32,24
دقة المناولة	25,31	17,61	% 43,73

**جدول (٤)**

يبين النسبة المئوية للتطور للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	نسبة التطور
الدرجة	18,01	19,26	% 6,490138
دقة المناولة	14,36	16,54	% 13,18017

من خلال استعراض الجدول (١) يتضح بان مهارة الدحرجة ودقة المناولة من خلال عملية التدريب المستمرة سواء كان التدريب بدنيا فقط والموزع كوسيلة مساعدة لعملية التعلم. وكذلك يدل على افضلية المجموعة التجريبية ذات الاسلوب المكثف وبعده التكرارات المستمرة والمتواصلة يزيد السيطرة على التوقيت وعمل العضلات في الوقت المناسب ويتسلسل صحيح خلال الاداء .

كما ان عملية التدريب المستمرة تؤدي الى تطوير مهارة الدحرجة ودقة المناولة بشكل كبير اذ ان هذه المهارات تحتاج الى تدريب مكثف ومستمر لاعتمادها بشكل مباشر الى عنصر الدقة الذي يتطور من خلال مواصلة التدريب المستمر والناجح والذي يعد فيه التدريب عنصرا اساسيا من خلال ما يقدم من طرق ووسائل مهمة لزيادة التركيز لدى الطالب المنفذ للمهارات الاساسية بكرة القدم ، حيث يعود ذلك الى التمارين التي استخدمت في الاسلوبي والتي كان لهما الاثر في تحسن اداء الطلاب في الاختبار البعدي فضلا عن انها مهارة جامعة تدخل فيها عدة امور واجب توافرها عند الطلاب في الاختبار وهي السرعة والرشاقة والمراوغة والاستدارة والسيطرة على الكرة وهذا ما اكد .عليه ( رون كرينود ) على انها "مزيج من حركات قيادة الكرة والتوقف مع الكرة ثم معاودة الانطلاق بالكرة والاستدارة بالكرة وتغير الاتجاه والقيام بمحاولات وحركات التمويه"<sup>(١)</sup>، ولان عملية التعلم باستخدام الاسلوبين اعتمدت على الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين الخاصة بالمهارة فضلا عن اعتماد التمارين للربط مع بقية المهارات مثل السيطرة والتهديف وبهذا نحصل على طالب يجيد اداء اكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتادية جمل مهارية وخطوية<sup>(٢)</sup>.

كما اكد بوب ولسون "ان اللاعب الذي يتمكن من التوغل بين صفوف المدافعين وبراغ ويجعل الاخرين يتركون اماكنهم ويلحقون به يوفر الفرصة الممتازة لفريقه في التهديف"<sup>(٣)</sup>، كما سببها يعود ان فاعلية اسلوبي التمرين ( المكثف والموزع ) في رفع القدرة المعرفية للطالب ،

(١) رون كرينود(واخرون): الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم ، ترجمة وليد طبرة ، بغداد ، مطبعة سلمى الفنية الحديثه ، 1998 ، ص98.

(٢) حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي الكرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 2001، 25 .

(٣) بوب ولسون:كرة القدم اصولها وفنونها ، ترجمة سلطان جرجيس ، مطبعة منير، 1984، ص54.

**تأثير استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارتي الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم**

لان التطور العقلي والذهني للطالب يساهم ويعمل في سرعة تعلم واتقان الاداء ثم الوصول الى الاداء الماهر ،وهذا ينطبق على ما اكدت عليه ( ليلي السيد ) التي تقول " ان الفهم والتطبيق للاداء والتكنيك يكون له دور في معرفه وله اثر كبير في تنمية الاداء المهاري"<sup>(٤)</sup> وكذلك اضاف (امين الخولي)بان المعرفه هي المحك الصحيح للاستفادة منها في المهارات الحركية والذي يعتمد اساس اختيار المكان المناسب لها ، اختيار بداية صحيحة للحركة ،اختيار اسلوب مناسب للاداء وهي كلها عوامل ذات طبيعة عقلية تعتمد على المعرفة الصحيحة لانواع واساليب الاداء للمهارات الحركية<sup>(١)</sup>.

وهذا يحقق الاهداف والفروض حيث ان الأسلوب المكثف وبالتكرارات يزيد عملية التعلم ويحقق الاهداف، والحقيقة ان العلاقة الفاعلة والبناءة التي كانت في العينة التجريبية بين المدرس والطالب ادت الى زيادة ثقة المدرب بالطالب وهذه الثقة ادت الى قدرة الطالب في اتقان المهارات الاساسية وتطويرها بشكل صحيح وهذا ما دفع الى تعلم امثل للعبة التجريبية وهذا ما اشار اليه ( موستن واشورث) على العلاقة الخاصة بين المدرس والطالب والتي من خلالها تعود الاسئلة المثالية التي يوجهها المدرس الى التوصل الى الهدف الاساسي والمطلوب والاستجابات التي يقوم بها الطالب والتي تلائم مع هذه الاسئلة<sup>(٢)</sup>.

وكما ظهرت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى اداء المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية والصالح الاختبار البعدي التي استخدمت اسلوب التمرين المكثف والموزع الذي اثر في زيادة تحصيل المتعلمين مهاريا بالمقارنة مع الاسلوب التقليدي المتبع حيث ان هذين الاسلوبين ( المكثف والموزع ) وخاصة التمرين المكثف عزز العلاقة المتبادلة بين المدرس والطالب واعطى المتعلم دورا فاعلا في انجاز العملية التعليمية والتوصل الى اكتساب الاداء المهاري بنفسه وتطبيق ما اكتشفه علميا من خلال التفكير في تطوير الاداء الصحيح مما يؤدي الى الادراك والابداع في الاداء . وهذا ما ينتج للمتعلم الحصول على وقت للتركيز في اداء المهارات والذي يعمل على تثبيت وترسيخ وصقل المهارة

(٤) ليلي السيد فرحان:القياس المعرفي الرياضي،القاهرة، مركز الكتاب للنشر،2001.

(١) أمين الخولي:المعرفة الرياضية،ط١،القاهرة،دار الفكر العربي،1999.

(٢) موستن واشورث : تدريس التربية الرياضية ترجمة جمال صالح واخرون . دار الكتب للطباعة، الموصل ١٩٩١ ، ص١٧٣

من خلال عملية تصحيح الاخطاء قبل الانتقال الى مهارة اخرى . كما ان سبب ظهور المعنوية لمصلحة المجموعة التجريبية في اظهار من ان الطالب تعين هذا على المدرس بدرجة كبيرة للحصول على كافة المعلومات التي تود الحصول عليها وبما ان هذه المعلومات كانت متأتية من مصدر التعليم وهو المدرس فهذا حقق فرق اكبر من تصحيح الاخطاء دون تثبيتها ومما ادى الى وصول المتعلم الى درجة كبيرة من عملية التعليم وهو ما لم تحصل عليه المجموعة الضابطة .

كما ان سبب ظهور المعنوية لمصلحة المجموعة التجريبية الى التطور والتحسن الذي حصل في اداء المهارات والذي جاء نتيجة التمرين والتكرار حتى وصل بالمهارة الى مرحلة متقدمة من مراحل التعلم الحركي ولم يحدث بالصدفة او بصورة عشوائية اذا انه "عند تنفيذ المنهاج بشكل فعال فان الاداء العام للطالب يتم كثيرا ومن ثم يمكن للطلاب ان يكتسبوا فائدة اضافية وهي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات" (١)، أي ان ظهور المعنوية لمصلحة المجموعة التجريبية جاء نتيجة عملية تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم كان افضل ( التمرين المكثف ) وهذا ما اشار اليه ( مفتي ابراهيم ) الى ان "الاعداد المهاري لا بد ان يبدا أولا وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين يتم كل مهارة على حده" (٢)

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب التقليدي والذي يعد اكثر شيوعا واستخداما من قبل مدرسي التربية الرياضية والذي يكون الطالب فيه هو المؤدي فقط ويكون المدرس هو محور العمل وسبب ظهور النتائج كونه لا يراعي الفروق الفردية بين الطلاب وهذا ما أكده ( غسان محمد صادق ) ان من سلبيات الاسلوب الامري انه لا يأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين قابليات التلاميذ (٣).

وعليه فان الاسلوب التقليدي على الرغم من كونه الاكثر شيوعا بين الاساليب وهو لا يخلو من الميزات الايجابية الا انه يجب التفكير باستخدام باقي الاساليب والطرائق التي من

(١) محمد محمود الحيلة: التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط١ ، عمان ، دار النشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ص٦٤

(٢) مفتي ابراهيم : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار لفكر السري ١٩٩٤ ص١٩ .

(٣) غسان محمد صادق ، وعبد الكريم محمود : طرائق تدريس التربية البدنية ، ط١ ، بغداد ، مطبعة القبس ، ١٩٨٧ ، ٢٤٥



**تأثير استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارتي الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم**

شأنها ان تساهم في تسريع عملية تعلم المهارات وتطويرها بشكل يتناسب مع التطور الملحوظ في الإنجازات الرياضية وفي مختلف الالعاب .

**الباب الخامس**

**٥ الاستنتاجات والتوصيات**

**٥-١ الاستنتاجات**

١. ان للأساليب التدريسية (الاسلوب المكثف والموزع والتقليدي ) تأثير ايجابي في عملية تعلم بعض المهارات الحركية في كرة القدم .
٢. على الرغم من وجود تعلم للمهارات قيد البحث لدى المجموعة التي درست بالأسلوب التقليدي الا انها كانت اقل المجاميع تعلمًا .
٣. تفوق الاسلوب التدريسي ( المكثف ) في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم على الاسلوب الموزع والاسلوب التقليدي .
٤. لتكرار التغذية الراجعة أهمية كبيرة في اكتساب وتعلم .مهارة الدرجة ودقة المناولة بكرة القدم
٥. ان اسلوب التمرين المكثف وزيادة التكرارات له اهمية كبيرة في تعلم مهارة الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم .

**٥-٢ التوصيات**

١. ضرورة استخدام اسلوب التمرين (المكثف والموزع) في اكتساب وتعلم المهارات الحركية والاساسية في كرة القدم ولكافة المراحل الدراسية
٢. ضرورة التركيز في اجراء دراسات مختلفة حول استخدام أساليب التعليم المختلفة لتطوير مهارة الدرجة ودقة المناولة والمهارات الاساسية الأخرى في كرة القدم .
٣. تشجيع الطلاب على استخدام التغذية الراجعة الذاتية اثناء الاداء وزيادة تفاعلهم مع المدرس.

**المصادر العربية والاجنبية:**

- أمين الخولي:المعرفة الرياضية،ط١،القاهرة،دار الفكر العربي،1999.

- بوب ولسون:كرة القدم اصولها وفنونها ، ترجمة سلطان جرجيس ، مطبعة منير،1984،
- حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي الكرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 2001 ، .
- نوقان عبيدات واخرون : البحث العلمي ، مفهوم وادواته واساليبه ، ط4،دار الفكر ، الاردن 1992.
- رون كرينود(واخرون): الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم ، ترجمة وليد طبرة ، بغداد ، مطبعة سلمى الفنية الحديثه ، 1998 .
- غسان محمد صادق ، وعبد الكريم محمود : طرائق تدريس التربية البدنية ، ط ١ ، بغداد ، مطبعة القبس ،
- فرات جبار :تاثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشور ،جامعة بغداد ٢٠٠١ .
- فرات جبار سعد الله : تعلم حركي ( محاضرات على طلبة الماجستير في كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى،٢٠٠٥).
- فرات جبار سعدالله : مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، جامعة ديالى، ط١، ٢٠٠٨ .
- ليلي السيد فرحان:القياس المعرفي الرياضي ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،2001.
- مازن هادي احمد : اثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الاداء في بعض مهارات التنس ،بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، ج ٢ ، ع ١٤ ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣ .
- مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية ،ج1،الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، القاهرة ، 1984 ،
- محمد حسن علاوي واسامة كامل :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي،1999 .

تأثير استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارتي الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم

• محمد عبدة الوحش، مفتي ابراهيم: اساسيات كرة القدم، القاهرة، ط١ دار عالم المعرفة 1994.

• محمد محمود الحيلة: التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط١، عمان ، دار النشر والتوزيع ، ١٩٩٩

• مرتضى محسني: محاضرات الدورة التدريبية لكرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997.

• مفتي ابراهيم : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار لفكر السري ١٩٩٤ .

• مفتي ابراهيم .التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط تطبيق والقيادة، القاهرة، ط/ دار الفكر العربي , 1998 .

• مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .

• موستن واشورث : تدريس التربية الرياضية ترجمة جمال صالح واخرون . دار الكتب للطباعة، الموصل ١٩٩١ ،

• موفق اسعد:برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشور ،كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة، 1989 .

• وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، مكتب العادل للطباعة ،بغداد ، ٢٠٠٠، ص٣٨ .

• وديع ياسين وحسن العبيدي :التطبيقات واستخدام الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الوصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ،

• يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ،

1-Glem E-S-Learning theory Instructional Theovy , and psychoeducatioel desigr, Newyork :Mcgraw Hill ,Lnc.1974.p13