

اثر تمارين مركبة بالأسلوب التدريبي في اكتساب الرشاقة ومهارة
الدرجة بكره القدم

م.م محمد عدنان جميل

م.م مقداد غازي مجيد الكرخي

كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى

الملخص العربي:

تضمن الباب الأول مقدمة البحث وأهميته أذ تطرق فيها الباحثان الى الطرائق العلمية الحديثة التي ساهمت في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارية وتكمن مشكلة البحث في قلة استخدام أساليب حديثة وخاصة منها في كرة القدم لذا ارتأى الباحثان اعداد تمارين مركبة ضمن أسلوب التدريب ويهدف البحث الى استخدام تمارين لاكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة بكره القدم اما الباب الثاني فقد بين الأسلوب التدريبي والرشاقة ومهارة الدرجة. وتم اختيار المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة اما في الباب الرابع فقد أستعرض الباحثان النتائج التي توصل اليها ومناقشتها والتطور الحاصل معزراً ذلك بالمصادر والمراجع العلمية اما في الباب الخامس فأستنتج الباحثان، للتمارين وفق الأسلوب التدريبي تأثير ايجابي في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة لطلاب الصف الثاني متوسط بكره القدم وأوصى باعتماد تمارين مركبة وفق الاسلوب التدريبي ضمن المناهج الدراسية الخاصة لطلاب المرحلة المتوسطة.

**The impact of vehicle style training exercises in the acquisition of agility skill rolling
football**

MM Mekdad Ghazi Majeed

MM beautiful Mohammed Adnan al-Karkhi

Research summery

The 1st section contained of the research introduction and its importance ,that the two researcher discussed the modern methods which contributed to gain some of the movement and skills specifications .and the problem of the research was in the lack in the using of the modern methods ,especially in the foot ball ,for that the two researcher considered to preparation composite exercises within the training style ,and the research aimed to using exercises to gain the fitness

characteristic and the skillfulness in the football rolling .the 2nd section is clarify the training style , fitness and the football rolling. And was chosen the training curriculum to fit the nature of the problem .in the 4th section the researcher was look over on the results which reached by ,and discussion its and the evolution in it ; supported that with the scientific references and sources .in the 5th section the researcher concluded that the exercise as per the training style have positive effect to gain the fitness character and the skill of the football rolling for the 2nd stage of the intermediate school in football and recommended to considerate composite exercises according to the training style within the curriculum of the intermediate school students.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن تقدم الحياة وازدهارها وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المؤلف ويجاد آفاق جديدة لحدود لها في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح آفاقا جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال كرة القدم للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها. ان هذا التطور الحاصل أوجب القائمين على العملية التربوية ضرورة تطوير اساليب تقديم المعلومات وتصميم الطرائق المناسبة لاستخدام التطبيقات الحديثة التي تناسب عملية التعليم ومنها أساليب التعلم الملائمة لقدرات وقابليات المتعلم للوصول بهم الى درجة عالية من التحكم والكفاية التي تنمي في اللاعب المرونة في التفكير والقدرة على التعامل مع متطلبات اللعب الكثيرة والمواقف المختلفة. وتكمن اهمية البحث في استخدام الباحثان الاسلوب التدريبي الذي صمم ووضع لزيادة حركة كل طالب وتوفير الوقت الكافي لممارسة النشاط والتدريب عليه ان هذا الأسلوب يعطي الطالب الفرصة الكافية للتدريب على المهارة لان قرار بدء العمل أو التمرين أو الانتهاء منه عائد للطالب كما نلاحظ ان كل طالب يقوم باختيار مكانه بنفسه كي يقوم بأداء الحركة وبعد اختيار المكان سوف يختار أو يتخذ قرارا لوقت بدء التمرين، وعلى المعلم ان يراقب الطلاب ويرى كيفية تعاملهم في اتخاذهم قرار بدء العمل وكذلك قرار وقت التمرين أو الفعالية ويتخذ أيضا قرارا مناسباً.

١-٢ مشكلة البحث :

على الرغم من التطور والاهتمام الكبيرين في لعبة كرة القدم إلا أن ذلك لايعني انتهاء البحث في اساليب تسهم في تعليم وتطوير مهاراتها وصولا للمستوى الافضل . وتكمن مشكلة البحث في قلة استخدام أساليب تعليمية وخاصة منها في تعليم كرة القدم لذلك تأتي الدراسة الحالية في تجريب اسلوب تعليمي يعمل على اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدحرجة بكرة القدم

١-٣ اهداف البحث :

١-اعداد تمرينات مركبة بالاسلوب التدريبي.

٢- التعرف على اثر التمرينات بالاسلوب التدريبي في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم.

٤-١ فروض البحث :

١- روق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية.

٢- وجود فروق في الاختبارات البعديّة لمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب الصف الثاني متوسط في متوسطة برير

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠١٤ / ٢ / ٢٤ ولغاية ٢٠١٤ / ٥ / ٧ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ساحة متوسطة برير

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية :

٢-١-١ الأسلوب التدريبي:

يعد الأسلوب التدريبي "من الأساليب المهمة المستخدمة في تدريس التربية الرياضية، فهو من الأساليب الجيدة لتعليم المهارات والأنشطة لعدد كبير من الطلاب وقد صمم لزيادة التفاعل بين الطلاب والمهارات المقدمة لهم عبر زيادة الوقت المخصص لتطبيق هذه المهارات والتدريب عليها، ويعطي الأسلوب التدريبي الفرصة الحقيقية للطلاب لإعادة عمل المهارات مرات عديدة وهذا ينعكس على قدرة الطالب على إتقان هذه المهارات فضلا عن الفرصة الكافية للمدرس لتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء للطلاب أثناء التطبيق ، كما ان هذا الأسلوب يتيح الفرصة أمام الطالب لاتخاذ القرارات الخاصة بالدرس وبالتالي المساهمة في خلق علاقة جديدة من الثقة بين الطالب والمدرس وزيادة قدرة الطالب على القيام بالواجبات الخاصة بالدرس بمثابة واستقلالية تسهم في زيادة ثقته بنفسه أولا وبالمدرس ثانيا"^(١).

وفي هذا الأسلوب يقوم المدرس بجمع الطلاب وتنظيمهم بالشكل الذي يراه مناسباً ويقوم بشرح المهارة وعمل النموذج، ويجب عليه أيضاً ان يبين للطلاب طريقة التدريس المستخدمة، وعليه توضيح القرارات التي ستنقل إلى الطالب في مرحلة التطبيق وما الدور الرئيس الذي يقوم به ويجعل الجميع يشعر بأهمية التصرف وفق السلوك الواقعي.

وعند تحليل هذا الأسلوب نجد انه ينقسم إلى ثلاث مراحل:^(٢)

المرحلة الأولى: مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد):

^(١) واداد رشاد المفتي؛ تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ٢٠٠٢) /ص٤٩.

^(٢) الاحمد ردينة عثمان؛ طرائق التدريس (منهج) اسلوب وسيلة : (عمان دار المناهج للنشر والتوزيع (٢٠٠١)) ص٢٤.

هنا يكمن دور المدرس في اتخاذ القرارات مع معرفة اختيار المهارات التي تفضي إلى استخدام هذا الأسلوب أو تساعد على استخدامه، وفي هذه المرحلة أيضا يتم شرح المهارة مع تقديم أنموذج من المدرس أو من الطالب يختاره المدرس بالاستفسار من الطلاب عن أي شيء يتعلق بعرض الدرس، وبعد ذلك يقوم بتوزيع ورقة المعايير على الطلاب.

المرحلة الثانية: مرحلة الدرس (الأداء):

هنا يتم انتقال الدور إلى الطالب في اتخاذ القرارات الخاصة بالدرس مع تطبيق المهارة التي اختارها المدرس، وان دور المدرس في الدقائق الأولى للتطبيق هو مراقبة الطلاب وهم يؤدون المهارات الموجودة على ورقة المعايير، فيراقب الطلاب ويحدد مدى إتقانهم للمهارات وعليه ان يكون جاهزا في أي لحظة للتدخل لمساعدة أي طالب يحتاج للمساعدة.

المرحلة الثالثة: مرحلة ما بعد الدرس (التقويم):

تصحح أخطاء الطالب أثناء فترة التطبيق أو بعد انتهاء فترة الأداء أو التطبيق، إذ يتم جمع الطلاب بالتشكيل المناسب لإعطاء التنبهات لهم أو لتصحيح خطأ شائع أو إعادة شرح مبسط للمهارة وعمل أنموذج لها إذا اقتضى الأمر ذلك.

٢-١-٢ أهداف الأسلوب التدريبي ومميزاته:

شأنه شأن الأساليب الأخرى فان الأسلوب التدريبي يحقق جملة من الأهداف المهمة، إذ ان الصفة المميزة لهذا الأسلوب هي بداية الاستقلال للطالب واتساع نطاق دوره، "ويشبه اسلوب المدرب في اخراج الوحدة التدريبية حيث نلاحظ ان المدرب يسمح للاعبين بأداء التكرارات المناسبة لقدراتهم وامكانياتهم البدنية" (٣) ومن أهم أهداف هذا الأسلوب ما يأتي: (٤)

- يتعلم الطالب القرارات الممنوحة له.
- يستطيع الطالب العمل بمفرده لفترة من الوقت.
- يتعلم الطالب انجاز الأعمال ضمن الوقت المخصص والمسموح.
- يستطيع الطالب تحقيق بعض الأعمال المبدعة.
- يتعلم كيفية تلقي أو تسلم التغذية الراجعة.
- يتعلم كيفية التعامل مع السقوط أو الإحباط والفشل وتعلم متعة النجاح والفوز.

أما أهم مميزات الأسلوب التدريبي فهي:

- يمكن استخدامه مع مجموعة كبيرة من الطلاب.
- يساعد على إظهار المهارات الفردية والإبداع.

(٣) أحمد ماهر انور حسن وعلي محمد عبد ايد؛ التدريس في التربية الرياضية ط١: (القاهرة: دار الفكر العربي ٢٠٠٧) ص١١٥.

(٤) جابر: وليد احمد؛ طرق التدريس العامة ط٢: (عمان دار الفكر ٢٠٠٥) ص٥٧.

- يعطي وقتاً كافياً للطلاب لممارسة الفعالية.
- يعلم الطلاب كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة.
- يمكن الطالب من مشاهدة المدرس في الوضع الذي يختارونه.
- العمل بصورة استقلالية وفق منظور قواعد الدرس.

٢-١-٣ الدرجة:

هي "عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب"^(١).

وقد عرفها (قاسم لزام ٢٠٠٥) على أنها "التحرك بالكرة إلى الإمام يدفعها خفيفةً بقدم اللاعب تستخدم الدرجة من قبله كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها"^(٢).

ويذكر (فرات جبار وهه فال خورشيد، ٢٠١١) بأن الدرجة "تعني الركض باستخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم بها أثناء دحرجتها على الأرض والتقدم بها في الملعب، بالرغم من إن كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض لمسافات إلا إن استخدام الدرجة مازال لا غنى عنه في مواقف كثيرة في المباريات"^(٣).

حيث تهدف الدرجة إلى^(٤) :

- ١- إشغال المنافس .
- ٢- كسر مصيدة التسلسل.
- ٣- إعطاء فرصة للزملاء للتحرّك وخلق الفراغ.
- ٤- إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات.
- ٥- تأخير اللعب وكسب الوقت.
- ٦- تشتيت انتباه المنافس.
- ٧- تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التهديف.

ويذكر موفق اسعد محمود ٢٠٠٧ بان هناك شروط يجب على اللاعب التقيد بها عند استخدام الدرجة وهي^(٥).

- ١- النظر إلى الكرة عند مسها بالقدم.
- ٢- انحناء الجسم إلى الإمام قليلاً .
- ٣- توزيع النظر بين الساحة واللاعبين.

(١) زهير قاسم الخشاب و آخرون؛ كرة القدم، ط٢. الموصل: دار الكتب للطبع، ١٩٩٩: ص١٤٥.

(٢) قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم . جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥ ص١٥٤.

(٣) فرات جبار سعد وهه فال خورشيد الزهاوي؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعب بكره القدم. عمان: دار دجلة ٢٠١١ . : ٢٠٥.

(٤) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب؛ كرة القدم تعليم تدريب ط١ . البصرة: مطبعة النيل ٢٠٠٩ : ص١٣.

(٥) موفق اسعد محمود؛ الاختبارات والتكنيك في كرة القدم. عمان: دار دجلة ٢٠٠٧ : ص١٠٤.

٤- يكون جسم اللاعب بين الكرة والمنافس أثناء المزاومة من قبل المنافس.

٥- يستحسن الدرجة بالقدم البعيدة عن المنافس .

٦- يستحسن الدرجة بالقدمين .

٧- المحافظة على بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب بالرغم من تغير سرعة حركته.

وهناك أنواع من الدرجة وهي (١).

١- الدرجة بالجزء الخارجي من القدم

٢- الدرجة بالجزء الداخلي من القدم

٣- الدرجة بمقدمة القدم

٤- الدرجة بوجه القدم

٢-١-٤ الرشاقة:

يكثر الجدل حول مفهوم الرشاقة وفقا لآراء الخبراء والباحثين ، والسبب في ذلك يعود إلى الطبيعة الحركية نظرا لارتباطها بالقدرة الحركية من ناحية والمهارة للأداء الحركي من ناحية أخرى .

ويشير (محمد حسن علاوي ١٩٩٤) إلى الرشاقة بكونها " تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم والتوافق" (٢). وقد قسم العلماء الرشاقة إلى: (٣)

١ . رشاقة عامة : إمكانية اللاعب التوافق والانجاز الجيد للحركات .

٢ . رشاقة خاصة : إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدرة من التوافق والتوازن والدقة .

إما (قاسم حسن ١٩٩٨) فقد عرف الرشاقة بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع أجزاء جسمه أو بجزء معين منه" (٤).

ويعرف الباحثان (الرشاقة) من خلال التعريفات السابقة بأنها مقدرة الفرد على الاتزان بعد تغيير وضع الجسم واتجاهه سواء كان الجسم كله أو جزء منه وسواء كان على الأرض أو في الهواء.

ولذلك تأتي أهميتها من كونها "صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى فان الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة ... وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا وعملية التوافق العالي والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب" (٥).

(١) غازي صالح محمود؛ غازي صالح محمود؛ كرة القدم (المفاهيم والتدريب) (ط ١) . عمان مكتبة اتمع العربي للنشر والتوزيع : ٢٠١٠ : ٤٦ .

(٢) محمد حسن علاوي؛ اختبارات الأداء الحركي : ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ٤٠٦ .

(٣) محمد عاطف الأبحر ، ومحمد سعد عبد الله ؛ اللياقة البدنية عناصرها وتنميتها وقياسها : (السعودية ، ١٩٨٤) ص ٢٥٦ .

(٤) قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي : ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨) ص ٦١٥ .

(٥) قاسم لزام صبر ؛ كرة القدم : (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤) ص ٤٦ .

وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات الحركية التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها ، حيث يفضل دائماً أن يتدرب اللاعب على تنمية صفة الرشاقة من الصغر وإمكان تنمية الرشاقة يتبع المدرب التعليمات التالية :^(٦)

- ١ . يقوم اللاعب بأداء المهارات الحركية تحت ظروف متعددة ومتنوعة فمثلاً مع وجود مدافع سلبي ثم مدافع ايجابي ثم في مواقف تشبه ما يحدث في المباراة .
- ٢ . دوام إضافة حركات جديدة وربطها مع الحركات القديمة ، مع موالاة الإكثار من هذه التمرينات المركبة .
- ٣ . ضرورة أداء التمرين بالرجل اليمنى ثم الرجل اليسرى .
- ٤ . التغيير في سرعة وإيقاع المهارة مثلاً الجري بالكرة مع تغيير السرعة والاتجاه ثم مع إضافة الخداع بالرجل ثم بالجدع ثم بالرجل والجذع معا مع تغيير الاتجاه .
- ٥ . الأداء المهاري داخل مساحة محددة من الملعب مع سرعة أداء المهارة .

٢-٢ دراسة عادل عباس ذياب

عنوان الرسالة

((أثر استخدام أساليب متنوعة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لطلاب الثاني المتوسط))

وهدف البحث الى :-

- ١- معرفة اثر استخدام الاساليب (المتسلسل والعشوائي والتقليدي) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب الصف الثاني المتوسط .
 - ٢- معرفة افضل الاساليب في تعلم المهارات قيد الدراسة.
- وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مؤلفه من (٧٢) طالباً من طلاب الصف الثاني المتوسط قسمت الى ثلاث مجاميع موزعة في ثلاث شعب .
- وكانت اهم التوصيات :-

- ١- أن للاساليب التدريسية (موضوع البحث) تأثير ايجابي في عملية تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم وكانت اهم الاستنتاجات :-
- ١- اجراء بحوث مشابهة في العاب اخرى مختلفة .
- ٢- دراسة تأثير أساليب تعليمية اخرى في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم .

مناقشة الدراسة السابقة

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث استخدام المنهج واتفقت ايضا من حيث عينة البحث من طلاب الصف الثاني متوسط

(٦) حنفي محمود مختار ؛ مدرب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠) ص ٨٥ .

واختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الاساليب حيث استخدم الباحثان الاسلوب التدريبي بينما كانت الدراسة السابقة استخدمت الاسلوب المتسلسل والعشوائي

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث. وعليه استخدم الباحثان المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها"^(١). وبأسلوب التصميم التجريبي حيث تكون المجموعتان التجريبية والضابطة " متكافئتين في كل العوامل التي قد تؤثر في المتغير التابع باستثناء عامل واحد وهو التعرض للمتغير المستقل"^(٢).

٣-٢ عينة البحث:-

أشتملت عينة البحث على ٤٠ طالبا من طلاب الصف الثاني المتوسط موزعة ٢٠ طالبا للمجموعة التجريبية و ٢٠ طالبا للمجموعة الضابطة في متوسطة بربر للبنين وقد اختيروا بالطريقة العمدية من أصل (١٠٢) طالبا لهذا بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (٣٨.٠٩).

٣-٣ الاجهزة والادوات

• شريط قياس

• صافرة

• كرات قدم عدد ١٠

• شواخص عدد ١٥

• ساعة توقيت اليكترونية

٣-٤ وسائل جمع البيانات

• المقابلات الشخصية

• المصادر والمراجع والدراسات السابقة

الاختبارات والقياسات.

٣-٥ إجراءات البحث:

(١) حسن الشافعي، وسوزان مرسى؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥) ص٧٤.

(٢) عبد الجليل الزويبي، و محمد الغنام؛ مناهج البحث في التربية ١٠ : (بغداد ، مطابع جامعة بغداد، ١٩٨١) ص١٠٨.

٣-٥-١ قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ وتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الجدول (١)

| المعالجات المتغيرات | وحدة القياس | التجريبية | | الضابطة | | قيمة ت | نسبة الخطأ | الدلالة |
|---------------------|-------------|-----------|-------|---------|-------|--------|------------|-----------|
| | | ع | س- | ع | س- | | | |
| الرشاقة | زمن | 1.15 | ١٢.٢٦ | 1.12 | 12.17 | .243 | .809 | غير معنوي |
| الدرجة | زمن | 1.26 | 11.91 | 1.39 | 11.76 | .366 | .717 | غير معنوي |

٣-٥-٢ تحديد متغيرات البحث: قام الباحثان بعد الاطلاع على المصادر العربية ورسائل الماجستير وأطاريح الدكتوراه وبعض البحوث العلمية التي استخدمت واحتوت على كيفية وأهمية الصفات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم بتحديد صفة الرشاقة ومهارة الدرجة واختباراتها ولكون الاختبارات من أهم وسائل تقويم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم (البدنية ، الحركية ، النفسية ، الذهنية) ومستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها" (١)

٣-٦ الاختبارات المهارية والحركية المختارة:

٣-٦-١ الدرجة (١)

اسم الاختبار : الدرجة بين (٥) شواخص ذهابا وإيابا

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة: يحدد خط على بعد (٢ م) من الشاخص الأول وأربعة شواخص متتالية المسافة بين

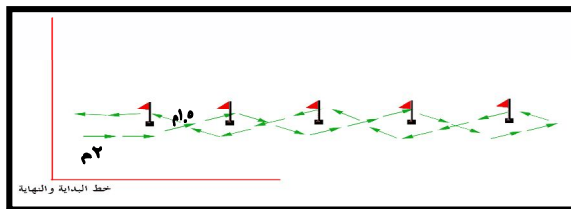
شاخص وآخر (١.٥ م) ، كرات قدم ، ساعة توقيت ، صافرة .

إجراء الاختبار:

بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة بين الشواخص واجتياز الشواخص الخمسة

والعودة أيضا والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت .

التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية



(١) بسطويسي احمد ؛ أسس نظريات الحركة

(٢) مفتي إبراهيم ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة

(٣) قيس ناجي ، بسطويسي أحمد للاختبارات وقياسات الإحصاء في المجال الرياضي . (جامعة بغداد ، كلية التربية ، ١٩٨٤) ص ٣٢٢

الشكل (٣)

يوضح اختبار الدرجة بين (٥) شواخص ذهاباً وإياباً

٣-٦-٢ الرشاقة :

اسم الاختبار : الجري المتعرج بين المواقع (٢).

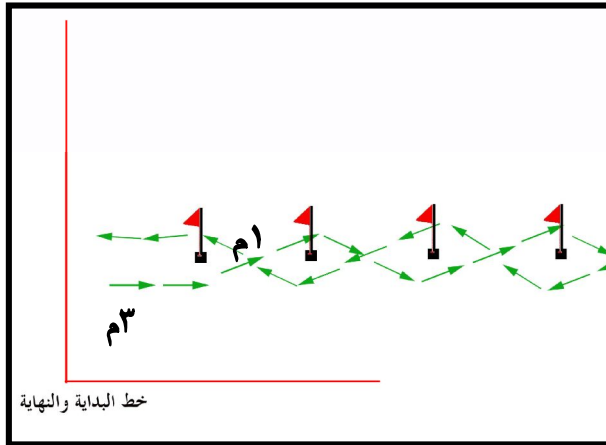
الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة: أربعة موانع أو كراس منخفضة ، ساعة توقيت ، شريط مقياس شريط لاصق ، صافرة.

إجراء الاختبار:-

من الوقوف عند خط البداية بعرض (١ م) والذي يبعد عن أول مانع (٣ أمتار) وعند سماع اشارة البداية ينطلق المختبر بين الموانع الاربعة والتي مسافتها (١ م) بين مانع وآخر وحسب ما موضح في الشكل (٢)

التسجيل:- يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلاً لمؤشر الرشاقة .



شكل (٢)

يوضح اختبار الجري المتعرج بين الموانع

٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

وهي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحثان بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث" إذ تم إجراء هذه التجربة وذلك في يوم الاحد الموافق ١٧ / ٢ / ٢٠١٤ / وذلك على عينة مكونة من (٥) طلاب ومن خلال هذه التجربة تم التعرف على ما يأتي:-

١- معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

٢- التأكد من مدى ملائمة استمارة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

- ٣-الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد.
٤- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.

٨.٣ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بعد تحديد وتثبيت كافة الظروف من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد* وذلك في يوم الخميس الموافق ٢١ / ٢ / ٢٠١٤ .
٩.٣ التجربة الرئيسيّة:-

تم تطبيق المنهج على عينة البحث التجريبيّة خلال دروسهم الاسبوعية وفي الأيام والأوقات المخصصة لهم ، اذ بلغ عدد الوحدات التعليميّة (٢٠) وحدة تعليميّة وبواقع (٢) وحدات تعليميّة في الأسبوع الواحد موزعة على (١٠) أسبوع اذ ان وقت الوحدة التدريبيّة(٤٠ د) اذ ان زمن التمرينات كانت تتراوح ما بين (١٠ - ١٥ د) وتم العمل في التجربة الرئيسيّة في يوم الاحد الموافق ٢٤ / ٢ / ٢٠١٤ والانتهاه منها في يوم الثلاثاء الموافق ٧ / ٥ / ٢٠١٤ .
١٠.٣ الاختبارات البعديّة :-

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث بعد تحديد وتثبيت كافة الظروف من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد وذلك في يوم الخميس الموافق ٩ / ٥ / ٢٠١٤ .
١١.٣ الوسائل الإحصائيّة :

استخدم الباحثانالوسائل الإحصائيّة المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة عن طريق نظام(spss) .

الباب الرابع

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الجدول(١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

*كادر العمل المساعد:

١- ابراهيم محمد حسن مدرس رياضة في متوسطة بربر
٢- علي محمد حسين مدرس رياضة في متوسطة بربر

| الدلالة | نسبة الخطأ | قيمة ت | الضابطة | | التجريبية | | وحدة القياس | المعالجات المتغيرات |
|---------|------------|--------|---------|-------|-----------|-------|-------------|---------------------|
| | | | ع | -س | ع | -س | | |
| معنوي | .000 | 3.915 | 0.78 | 11.25 | .96 | 10.16 | زمن | الرشاقة |
| معنوي | .017 | 2.491 | 1.18 | 10.92 | 1.08 | 10.03 | زمن | الدرجة |

يتضح لنا من الجدول (١) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للرشاقة (10.16) والانحراف المعياري (0.96) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للدرجة (10.03) والانحراف المعياري (1.08) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة للرشاقة (11.25) والانحراف المعياري (0.78) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للدرجة (10.92) والانحراف المعياري (1.18) في حين بلغت قيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الرشاقة (3.915) ونسبة خطأ (0.000) وبلغت قيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الدرجة (2.491) ونسبة خطأ (0.017). وبذلك ظهرت دلالة فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الرشاقة والدرجة.

٤-١-٢ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للرشاقة والدرجة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة بكرة القدم للمجموعة التجريبية .

| المتغيرات | وحدة القياس | القبلي | | البعدي | | ت | نسبة الخطأ | دلالة |
|-----------|-------------|--------|------|--------|-------|-------|------------|-------|
| | | ع | -س | ع | -س | | | |
| الرشاقة | زمن | ١٢.٢٦ | 1.15 | 0.96 | 10.16 | 12.01 | .000 | معنوي |
| الدرجة | زمن | 11.91 | 1.26 | 1.08 | 10.03 | 13.28 | .000 | معنوي |

يتضح لنا من الجدول (٢) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة والدرجة للمجموعة التجريبية قيد البحث. إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للرشاقة (12.26) والانحراف المعياري (1.15) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.16) والانحراف المعياري (٠.٩٦) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار الرشاقة (٢.10) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (0.78) وبلغت قيمة (T)

المحسوبة (12.01) وبلغت نسبة الخطأ (0.000)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للدرجة (11.91) والانحراف المعياري (1.26) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.03) والانحراف المعياري (1.08) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار الرشاقة (1.88) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (0.63) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (13.28) وبلغت نسبة الخطأ (0.000)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٤-٢ مناقشة نتائج الرشاقة والدرجة للمجموعة التجريبية :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجدول السابق بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة والدرجة ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحثان أسباب تطور صفة الرشاقة ومهارة الدرجة إلى استخدام الوسائل المساعدة أثناء تأدية التمرينات ومنها الشواخص ، إذ يشير (هرغود وبيبلر ١٩٨٨) إلى إن " التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة المتاحة من جانبي اللاعب بسرعة " (١) .

كذلك ان الطالب في الأسلوب التدريبي هو محور العملية التعليمية ولذلك يزداد نشاطه فضلا عن إعطاء فرصة كافية للتدريب على الصفة او المهارة والعينة قد حصلت على كمية مناسبة من التكرارات للتمرارين التي وصلت باللاعبين إلى مرحلة الاكتساب وهذا ما أكده عباس احمد وعبد الكريم (١٩٩١) على ان "الطريقة التدريبية قد صممت ووضعت لزيادة حركة كل تلميذ وتوفير الوقت الكافي لممارسة النشاط والتدريب عليه وهذه الطريقة تتطلب المزيد من التكرارات والعمل وكذلك تتطلب المزيد من التغذية الراجعة بشكل معرفة النتيجة عن الانجاز" (١) . كما يعزو الباحثان التطور الذي حدث في الرشاقة ومهارة الدرجة إلى تناسب التمرينات مع المرحلة العمرية لعينة البحث من حيث التوافق مع قدرات الطلاب الحركية والمهارية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شفيق حسان ١٩٨٩) بأن " التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعدا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا واسهم في التطور الحركي عند الفرد " (٢)

ويعزو الباحثان ايضا التطور الحاصل الى اعطاء اللاعبين الفرصة لاتخاذ القرارات الخاصة بالدرس والعمل باستقلالية ممازاد من ثقة اللاعبين بانفسهم. وللأسلوب التدريبي تأثير مهم في التعلم ويعزو الباحث انذلك إلى وضع الطالب في جو التدريب وبالتكرار فضلا عن وجود الزميل الذي يعد بمثابة المنافس، ويتفق هذا مع ما

(١) هرغود وبيبلر؛ كرة القدم ، ترجمة يورغن شلايف : (ألمانيا ، لاينج ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، ١٩٨٨) ص ٢٤ .

(٢) عباس احمد وعبد الكريم السامرائي؛ كفايات تدريسية في طرائق التربية الرياضية: (مطبعة دار الحكمة جامعة البصرة: ١٩٩١) ص ٨٢.

(٣) شفيق فلاح حسان ؛ أساسيات علم النفس التطوري : (١: بيروت، دار الجبل، ١٩٨٩) ص ١٨٥.

شار إليه محمد خليفة(١٩٧٤) " ان التنافس مع الزميل في التعلم مؤثرا لكونه عنصرا محفزا وان أشعاره بنتائج عمله وموازنته بزملائه وأشعاره بمدى تقدمه وتأخره يعد قوة ودافعا للتعلم"(٣).

وان هذه النتائج تعزو للأسلوب التدريبي والمحاولات التكرارية في تاعدية المهارات. اذ ان تعلم الاداء الفني للمهارات عن طريق المحاولات التكرارية يعتمد على خطوات تبدأ من الشرح والعرض للمهارة المطلوب تعلمها وبعدها التمرين على المهارات يكون على شكل محاولات تكرارية. وان الزيادة التدريجية لمجموعة المحاولات في التمرين التكراري قد ترسم وتثبت الاداء في ذهن المتعلم مما يعزز التعلم والاداء. وترافق كل هذه التغذية الراجعة الى المتعلمين اذ إن استخدام التغذية الراجعة من شأنها أن تنشط عملية التعلم وتزيد من مستوى الدافعية للتعلم .

٣-٤ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للرشاقة والدرجة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (٣)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارالرشاقة والدرجة بكرة القدم للمجموعة الضابطة.

| الاختبارات | وحدة القياس | القبلي | | البعدي | | ت | نسبة الخطأ | دلالة |
|------------|-------------|--------|------|--------|-------|------|------------|-------|
| | | ع | س- | ع | س- | | | |
| الرشاقة | زمن | ١٢.17 | 1.12 | 0.78 | 11.25 | 2.82 | 0.011 | معنوي |
| الدرجة | زمن | 11.76 | 1.39 | 1.18 | 10.92 | 0.44 | 0.000 | معنوي |

يتضح لنا من الجدول (٣) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة الدرجة للمجموعة الضابطة. إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للرشاقة(12.17) والانحراف المعياري (1.12) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11.25) والانحراف المعياري (0.78) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار الرشاقة (0.92) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (1.46) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.82) وبلغت نسبة الخطأ(0.011)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للدرجة (11.76) والانحراف المعياري (1.39) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.92) والانحراف المعياري (1.18) وكانت قيمة الوسط الحسابي

للفروق في اختبار الرشاقة (0.83) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (0.44) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.34) وبلغت نسبة الخطأ (0.000)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

٤ . ٤ مناقشة نتائج اختبارات الرشاقة والدرجة للمجموعة الضابطة:-

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الرشاقة والدرجة ولصالح الاختبار البعدي . على الرغم من وجود فروق معنوية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين للرشاقة والدرجة التي درست بالاسلوب التقليدي الا انها كانت أقل من المجموعة التجريبية. وذلك يعزوه الباحثان الى قلة استخدام الوسائل المساعدة أثناء تأدية التمرينات ومنها الشواخص وكذلك قلة التكرارات للتمرين. ويذكر (مفتي حماد ١٩٩٤) " انه يجب تحديد عدد مرات التكرار بدقة في كل تمرين ، وكذلك تكرارها في الوحدات التعليمية التالية وان يتناسب هذا العدد مع المراحل السنبة للاعبين ومستوى ادائهم " (١). والاسلوب التقليدي فعلى الرغم من كونه الاكثر شيوعاً بين الاساليب وهو اسلوب لا يخلو من الميزات الايجابية الا انه يجب التفكير باستخدام باقي الاساليب والطرائق التي من شأنها ان تساهم في تسريع عملية تعلم الصفات والمهارات وتطويرها بشكل يتناسب مع التطور الملحوظ في الانجازات الرياضية وفي مختلف الالعاب وتلك النتائج تتفق مع اهداف البحث.

ومن حيث نتائج الاختبارات المجموعة الضابطة والتي استخدمت الاسلوب التقليدي والذي يعد الاكثر شيوعاً واستخداماً من قبل مدرسي التربية الرياضية وذلك فهو يسمى بالاسلوب التقليدي والذي يكون الطالب فيه هو المؤدي فقط ويكون المدرس هو محور العمل.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- للاسلوب التدريبي تأثير ايجابي في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة لطلاب الصف الثاني متوسط
- ٢- استخدام التمرينات ضمن المنهج الدراسي كان له الاثر الايجابي الفعال في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة لطلاب الصف الثاني متوسط
- ٣- تفوق الاسلوب التدريبي في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم على الاسلوب المتبع من قبل المدرس .

٤- على الرغم من وجود تعلم لصفة الرشاقة ومهارة الدرجة قيد البحث لدى المجموعة الضابطة التي درست بالاسلوب المتبع من قبل المدرس الا انها كانت أقل من التجريبية .

٥-٢ التوصيات:

(١) مفتي إبراهيم حماد ، (١٩٩٤) المصدر السابق . ٢٤

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان يوصيان بما يأتي:

١- يوصي الباحثان باعتماد تمرينات وفق الأسلوب التدريبي ضمن المناهج الدراسية لطلاب الصف الثاني متوسط .

٢- يجب الاهتمام بهذا الأسلوب لأنها يساعد ويشكل فعال الطلاب مهارياً وبدنياً

٣- ضرورة أطلاع مدرسي التربية الرياضية ومن خلال الدورات العملية على كيفية تطبيق الاساليب التعليمية وأهميتها في تعلم المهارات الاساسية لمختلف الالعاب .

المصادر

- ✓ الاحمد ردينة عثمان ؛طرائق التدريس منهج اسلوب وسيلة : (عمان دار المناهج للنشر والتوزيع ٢٠٠١) .
- ✓ احمد ماهر انور حسن وعلي محمد عبد المجيد ؛التدريس في التربية الرياضية ط١: (القاهرة: دار الفكر العربي ٢٠٠٧) .
- ✓ بسطويسي احمد ؛ أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ✓ جابر وليد احمد؛طرق التدريس العامة ط٢: (عمان دار الفكر ٢٠٠٥)
- ✓ زهير قاسم الخشاب و آخرون؛ كرة القدم، ط٢. الموصل: دار الكتب للطبع ، ١٩٩٩ .
- ✓ سلام عمر محمد البلبيسي: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل ٢٠٠٠ .
- ✓ شفيق فلاح حسان ؛ أساسيات علم النفس التطوري : ١: (بيروت، دار الجبل، ١٩٨٩) .
- ✓ عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ؛ كرة القدم: تعليم تدريب ط١ . البصرة: مطبعة النيل ٢٠٠٩ .
- ✓ عماد زبير احمد؛ التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط١. بغداد : شركة السندباد للطباعة ٢٠٠٥
- ✓ غازي صالح محمود ؛ كرة القدم (المفاهيم والتدريب) (ط١. عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع : ٢٠١٠)
- ✓ فرات جبار سعد وهه فال خورشيد الزهاوي؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعب بكرة القدم. عمان: دار دجلة ٢٠١١ .
- ✓ قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨)
- ✓ قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم . جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥ .
- ✓ قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٤)
- ✓ محمد حسن علاوي ؛اختبارات الأداء الحركي ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص٤٠٦ .
- ✓ محمد عاطف الأبحر ، ومحمد سعد عبد الله ؛ اللياقة البدنية عناصرها وتميمتها وقياسها : (السعودية ، ١٩٨٤) .
- ✓ مفتي إبراهيم ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
- ✓ مكارم حلمي وآخرون ؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية (١٠ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠)
- ✓ موفق اسعد محمود؛الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. عمان: دار دجلة ٢٠٠٧ .
- ✓ هرغود وبيبلر ؛ كرة القدم ، ترجمة يورغن شلايف : (ألمانيا ، لايبزج ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، ١٩٨٨)
- ✓ وداد رشاد المفتي؛ تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ٢٠٠٢) .