

## اثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين العشوائى والتمرين المتسلسل فى تطوير الأداء المهارى للرجل غير المفضلة للاعبى كرة القدم

م.د. نوفل فاضل رشيد

جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٩/٢/١٦ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٩/٦/٧

### المخلص

- يهدف البحث إلى :

١. الكشف عن اثار استخدام أسلوبى جدولة التمرين العشوائى والتمرين المتسلسل فى تطوير الأداء المهارى للرجل غير المفضلة لدى لاعبى نادي كرمليس بكرة القدم .

٢. مقارنة اثار استخدام أسلوبى جدولة التمرين العشوائى والتمرين المتسلسل فى تطوير الأداء المهارى للرجل غير المفضلة للاعبى نادي كرمليس بكرة القدم فى الاختبار البعدي .

- تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث ، تكونت عينة البحث من لاعبى نادي كرمليس الرياضى بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وواقع (١٢) لاعباً لكل مجموعة تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث فى متغيرات الكتلة والطول والعمر وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وبعض المهارات الأساسية فى كرة القدم .

- استغرق تنفيذ البرنامج خمسة أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية وواقع (٣) وحدات تعليمية فى الأسبوع لكل مجموعة زمن الوحدة (٩٠) دقيقة ، واستخدم الباحث الاختبارات والمقاييس والمقابلة كوسيلة لجمع المعلومات .

- تم معالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابى ، الانحراف المعياري، اختبار ( ت ) لوسطين حسابيين مرتبطين . ، اختبار ( ت ) لوسطين حسابيين غير مرتبطين) .

- واستنتج الباحث ما يأتي :

١. كان لأسلوبى جدولة التمرين ( العشوائى ، والمتسلسل ) تأثير ايجابى فى تطوير الأداء المهارى للرجل غير المفضلة لدى لاعبى نادي كرمليس بكرة القدم .

٢. إن أسلوب جدولة التمرين العشوائى كان الأفضل من أسلوب جدولة التمرين المتسلسل فى تطوير الأداء المهارى للرجل غير المفضلة للاعبى كرة القدم .

## **ABSTRACT**

### ***The impact of using Blocked and Random scheduling practice styles in developing skill performance for the undominant leg for football players***

***Lecturer.Dr. Nawfel. F. Rashid***

***Mosul university / college of physical education***

---

1. To explore the impact of using blocked and Random scheduling practice styles in developing the skill performance for the undominant leg for football players.
  2. To compare in post-test the impact of using blocked and Random scheduling practice styles in developing the skill performance for the undominant leg for football players
- Experimental method was used to suit the nature of the study , sample of the study consisted of (24) players , which they represented the Karamles sport club players , which divided into two equal empirical groups, each group consisted of (12) players for each group , equivalent and homogeneous was done for the sample in variables of ( mass , length , age , some of motor and physical elements , some of basic skills in football.
  - Program period was (5) weeks , (3) learning units in a week for each group , time for each unit was (90) minutes . The research used the tests and measurements as a tools for the research in pre-post skills tests.
  - Data was treated statistically by using the { Arithmetic mean , standard deviation ,(T) test for the paired and unpaired samples } .

**The researcher concluded the following :-**

1. The blocked and Random scheduling practice styles have normal effect in developing the skill performance for the undominant leg for football players in Karamles club .
2. The Random scheduling practice styles was better than the blocked scheduling practice styles in developing the skill performance for the undominant leg for football players Karamles club.

## ١ - التعريف بالبحث :

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

بعد التطور المستمر في عمليتي التعليم والتدريب الرياضي من سمات عصرنا الحالي بحيث أصبح المقياس للتقدم الحضاري عند الشعوب ، فالعالم يتقدم تقدماً سريعاً من سنة إلى أخرى سواءً في الألعاب الفردية ام الألعاب الجماعية. فلعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي تطورت تطوراً كبيراً منذ نشوءها.

فهي واحدة من الفعاليات الرياضية البارزة التي حظيت باهتمام متزايد في مختلف البلدان وعلى صعيد المستويات كافة وأصبحت دون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم يمارسها الجميع في أي وقت وأي مكان، وبسبب هذه الشعبية الكبيرة لها انصب اهتمام الباحثين إلى تطويرها من خلال رفع مستويات اللاعبين من الناحية البدنية والخطية والنفسية، فضلاً عن تطوير الجانب المهاري لديهم، وأصبحت جميع الدول تولي اهتماماً كبيراً بممارسي هذه اللعبة من أجل إعدادهم إعداداً سليماً والوصول بهم إلى المستويات العالية لرفد المنتخبات الوطنية وضمان مستقبل اللعبة وتطويرها وتقدمها ( آلركي، ١٩٩٧، ٩ ) . وتشتمل لعبة كرة القدم على مهارات كثيرة ومتنوعة وتحتاج هذه المهارات إلى التعليم المبكر والمستمر لكي يتعلمها اللاعب وينقنها وتنبأين درجة تعلم هذه المهارات من لاعب إلى آخر تبعاً للفروقات الفردية بينهما كالفروقات الجسمية والنفسية والتربوية (الحسيني، ٢٠٠٤، ٢ ) .

إن التدريب الرياضي هدفه الأساس الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية والخطية، ويعد الإعداد المهاري جانباً مهماً في هذا المجال، فالمهارة هي وسيلة التواصل بين اللاعبين وبدونها يبقى الإعداد غير مكتمل مما يؤثر سلبياً في إنتاجية اللاعبين في الملعب لأن " اللاعب الذي لم يكن إعداده شاملاً يكون أداءه المهاري ضعيفاً وحركته بطيئة ( سالم، ١٩٨٧، ٦٨ ) . فالإعداد المهاري يعد عاملاً أساسياً في تحقيق المستوى الجيد إذ أن المهارة تعد عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وانجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخطي ( حماد، ١٨٠، ١٩٩٨ ) .

ويشير ( المنبوتوي، نقلاً عن Adams&Victors ) إلى ازدياد اهتمام الباحثين والمدرسين في تدريب المهارات الأساسية حتى أنها أصبحت المادة الرئيسية في كل الوحدات التدريبية والتعليمية وذلك لغرض اكتسابها وإتقانها بدرجة عالية. فالوحدة التدريبية او التعليمية يجب أن تحتوي على تمارين هدفها تطوير الجانب المهاري ولكن يجب أن توضع بأسلوب علمي يضمن تطبيقها وممارستها من حيث تسلسلها وطرائق تنفيذها بما يضمن تحقيق الأهداف الموضوعه

من أجلها، ومن هنا كان لابد من مراقبة أداء اللاعب في الوحدات التدريبية بما يضمن استخدامه كلتا القدمين في أداء التمارين من أجل إيجاد لاعب متكامل قادر على استخدام القدمين استخداماً مقبولاً (المتيوتي ، ٢٠٠٧ ، ٧ )

لذا ظهرت العديد من الوسائل الجديدة والحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتدريبية التي يمثل كل منها مضموناً ومحتوىً تطبيقياً لنظرية من نظريات التعلم الحركي الكثيرة والمتنوعة. ( Schmidt ، 1982 ، 175 ).

وجدولة الممارسة واحدة من هذه الوسائل التي تسهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية الممارسة ، وقد برزت أساليب تعليمية جديدة تطبق داخل التمرين لغرض تطوير وتحسين الأداء ، ومن ضمنها أسلوب التمرين المتسلسل وأسلوب التمرين العشوائي. ومن خلال خبرة الباحث الميدانية واطلاعه على العديد من الوحدات التعليمية والتدريبية على مستوى الأندية والجامعات والكليات لاحظ أن المدربين يعطون للاعب الحرية في استخدام القدم التي يراها مناسبة له في الأداء، مما جعل اللاعبين يطورون قدماً على حساب القدم الأخرى، وهذا ما كان له الأثر السلبي في إعداد اللاعب مهارياً.

ومن هنا برزت أهمية البحث في استخدام أسلوبين من جدولة التمرين وهما أسلوب التمرين العشوائي وأسلوب التمرين المتسلسل والتعرف على أفضل أسلوب من هذين الأسلوبين في تطوير الأداء المهاري للرجل غير المفضلة للاعب كرة القدم .

## ١-٢ مشكلة البحث :

حسب خبرة الباحث كلاعب ومدرب في بعض الكليات والفرق الرياضية على مستوى المحافظة وكمشاهد لكثير من المباريات للفرق المحلية والعالمية لاحظ أن أكثر اللاعبين لايجيدون اللعب بكلتا القدمين وحتى عند استخدام تلك القدم فإن الأداء لا يكون متقناً والسبب في ذلك عدم اهتمام المدربين في تطوير هذه القدم، أو أن بعض اللاعبين يفضل استخدام القدم المفضلة خوفاً من الخطأ في أداء المهارة .

ومن هنا برزت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي :

هل أن أسلوب التمرين العشوائي وأسلوب التمرين المتسلسل يعملان على تطوير الأداء المهاري للرجل غير المفضلة للاعب كرة القدم ؟ وأيها سيكون الأكثر تطويراً ؟

## ١-٣ هدفا البحث :

١-٣-١ الكشف عن اثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين العشوائى والتمرين المتسلسل فى تطوير الأداء المهارى للرجل غير المفضلة لدى لاعبى نادى كرمليس بكرة القدم .

١-٣-٢ مقارنة اثر استخدام أسلوبى جدولة التمرين العشوائى والتمرين المتسلسل فى تطوير الأداء المهارى للرجل غير المفضلة للاعبى كرة القدم فى الاختبار البعدى .

#### ١-٤ فرضا البحث :

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلىة والبعدىة فى الأداء المهارى للرجل غير المفضلة للاعبى كرة القدم ولمصلحة الاختبارات البعدىة وللمجموعتىن التجربىتىن.

١-٤-٢ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدىة بين المجموعتىن التجربىتىن فى الأداء المهارى للرجل غير المفضلة للاعبى كرة القدم.

#### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشرى : لاعبى نادى كرمليس الرياضى بكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠٠٨-٢٠٠٩ .

١-٥-٢ المجال الزمانى : ١٤/١٠/٢٠٠٨ ولغاية ٥/١/٢٠٠٩

١-٥-٣ المجال المكانى : ملعب نادى كرمليس الرياضى .

#### ١-٦ المصطلحات الواردة فى البحث :

##### ١-٦-١ أسلوب التمرين العشوائى :

عرفه (خيون) بأنه " قيام المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة فى الوحدة التعليمية الواحدة " (خيون، ٢٠٠٢، ٨٠).

ويعرفه ( محجوب ) بأنه " عرض المهام التعليمية عشوائياً على المتعلم بحيث يكون التمرين على المهارات أو الواجبات الحركية متداخلاً ، ويستطيع المتعلم أن يدور بين هذه المهارات بالنتائج دون التمرن على المهارة نفسها فى محاولتىن متتاليتىن " .

( محجوب ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٥ )

##### ١-٦-٢ أسلوب التمرين المتسلسل :

يعرفه ( Schmidt ) بأنه “ السلسلة المتعاقبة من التمرين التي يكون ممارسة تمارينها بعدة محاولات متتابعة لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة أخرى لحين أكمال تمارينات المهارة الأولى “ (Schmidt , 1991,274).

وعرفها ( الدليمي ) بأنه ” الأسلوب الذي يعتمد على تعلم المهارة بشكل متسلسل وصولاً إلى أداء المهارة بأكملها ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى “.

( الدليمي ، ٢٠٠٢ ، ١٧ )

#### ١-٦-٣ الرجل غير المفضلة ( الرجل غير المفضلة ) :

عرفها ( المتيوتي ) بأنها “ هي الرجل الساندة والمساعدة، والتي تكون في أغلب الحالات أضعف من الرجل المفضلة مهارياً، وهي بحاجة إلى تدريبات علمية سليمة لكي تصبح فعاليتها وقوتها قريبة من درجة فعالية الرجل المفضلة “.

( المتيوتي ، ٢٠٠٧ ، ١٠ )

#### ٢- الإطار النظري والدراسات السابقة :-

##### ١-٢ الإطار النظري :

##### ١-١-٢ أسلوب التمرين العشوائي :

يعرفه ( Herbert & Solman ) بأنه “ تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية والعودة إلى الأولى وهكذا ” ، وضربوا مثلاً على ممارسة تمارين تعلم المهارتين الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالنتس فتكون بضربة أمامية ويجب أن تعقبها محاولة ضربة خلفية تليها أمامية وهكذا لحين انتهاء مدة التمرين

( Herbert& Solman 1996, 52-58).

##### ٢-١-٢ أسلوب التمرين المتسلسل :

عرفه ( البكري ) بأنه “ تنفيذ المهام بصيغة الانتهاء من أداء جميع تكرارات المهمة الأولى قبل الانتقال إلى المهمة الثانية ” ( البكري ، ٢٠٠٠ ، ٣٢ ) ويشير ( Schmidt, & Wrisberg ) إلى ذلك بالقول افترض بان لديك ثلاث مهمات مستقلة بذاتها تريد أن تتعلمها خلال جلسة التمرين وهي ( أ ، ب ، ج ) وهذه الواجبات تختلف عن بعضها البعض مثلاً ( ثلاث ألعاب مختلفة في الجمناستيك أو ثلاث مهارات مختلفة في كرة القدم أو ثلاثة أعمال يدوية ) فهنا يتم تخصيص كم ثابت من الوقت للتعلم من خلال التمرن على المهمة الأولى قبل التحرك على المهمة الأخرى ، وبعد ذلك فان المتعلم سوف يقضي مدة من الوقت في المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة ، هذه الطريقة من الجدولة إذ أن المتعلم يكمل وقت

التمرين في قضاء مهمة واحدة قبل البدء بالتمرين على المهمة الأخرى يدعى بالتمرين المتسلسل ( Schmidt, & Wrisberg, 2000, 233 ).

عليه فان التمرين المتسلسل هو سلسلة متعاقبة بحيث أن التمرين فيها على جميع المحاولات لمهمة واحدة يؤدي دون مقاطعة من خلال التمرن على أية مهمات أخرى فعلى سبيل المثال يتم التمرن على جميع محاولات وتكرارات مهارة الدرجة دون أن ندخل تكرارات المهارة الثانية مثلا مهارة التمريرة وهكذا لحين انتهاء مدة التمرين .

في حين أن التمرين العشوائي يحدث من ناحية الأخرى إذ لا يتم تكرار نفس المهمة بمحاولات متعاقبة مثلاً يتم أداء تكرار من مهارة الدرجة ثم الانتقال إلى مهارة التمريرة ثم إلى مهارة التهديف والعودة مرة أخرى إلى مهارة الدرجة وهكذا لحين انتهاء مدة التمرين. ويجب ملاحظة انه في كلتا التمرينين ( العشوائي والمتسلسل ) يؤدي نفس العدد من المحاولات أو التكرارات ولكل مهمة أذاً فالفرق الوحيد بين التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي " هو أنه في التمرين المتسلسل فان جميع المحاولات على مهمة الأولى تحدث على التعاقب في حين في التمرين العشوائي فان التمرن على أية مهمة يوزع مع التمرن على مهمات أخرى " ( Schmidt & Lee , 1999 , 271 ).

## ٢-٢ الدراسات السابقة :

### ٢-٢-١ دراسة ( المتيوتي ، ٢٠٠٧ ) بعنوان :

" أثر تمارين مهارية بأسلوب المنافسات على تطوير بعض المهارات الأساسية للرجل غير المفضلة للاعبين الناشئين بكرة القدم "

هدفت الدراسة إلى :

- الكشف عن أثر الوحدات التدريبية الخاصة بأسلوبي التنافس الزوجي والفردى في تطوير الأداء المهاري للرجل غير المفضلة بكرة القدم
- الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين.
- الكشف عن نسب التطور في بعض المهارات الأساسية للرجل غير المفضلة لكل من المجموعتين التجريبيتين.

- أجريت الدراسة على عينة من لاعبي منتخب ناشئة محافظة نينوى بكرة القدم وكان عددهم (٣٢) لاعباً ، وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والجذر التربيعي لمعامل الثبات والارتباط البسيط بيرسون واختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين ومرتبطين لعينتين متساويتين وقانون نسبة التطور .

- وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١. إن الوحدات التدريبية الخاصة إذا ما خطط لها تخطيطاً جيداً فإنها تعمل على تطوير الرجل غير المفضلة.

٢. أن نسب تطوير المهارات الأساسية متفاوتة ما بين مهارة وأخرى.

٣. إن أسلوب التنافس الزوجي تكون نسبة تطوير المهارات الأساسية فيه أكبر من نسبة تطوير المهارات الأساسية بأسلوب التنافس الفردي ( المتبوتى ، ٢٠٠٧ ، ح )

### ٣- إجراءات البحث :

#### ٣-١ منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي لملائمته ومشكلة البحث.

#### ٣-٢ عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٢٧) لاعباً يمثلون نادي كرمليس الرياضي بكرة القدم ، وقد تم استبعاد (٢) لاعبين وذلك لعدم التزامهما بالوحدات التدريبية بشكل منتظم (لاعب واحد) كان يجيد اللعب بكلتا الرجلين ، بذلك أصبح عدد العينة النهائي ( ٢٤ ) لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وواقع (١٢) لاعباً لكل مجموعة.

#### ٣-٣ التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة )

<u>الاختبار القبلي</u>	<u>المتغيرات</u>	<u>الاختبار البعدي</u>	<u>المجاميع</u>
خ - ق ت ١	م - ١	خ - ب ت ١	ت ١
خ - ق ت ٢	م - ٢	خ - ب ت ٢	ت ٢

### الشكل رقم (١)

#### يوضح التصميم التجريبي للبحث

(علاوي ، وراتب ، ١٩٩٩ ، ٢٣٢).

١ ت المجموعة التجريبية الأولى .

خ - ق ت ١ الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الأولى .



م . ١ المتغير المستقل الأول (أسلوب التمرين العشوائي) .

خ . ب ت ١ الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى .

ت ٢ المجموعة التجريبية الثانية .

خ . ق ت ٢ الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الثانية .

م . ٢ المتغير المستقل الثاني (أسلوب التمرين المتسلسل) .

خ . ب ت ٢ الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

٣-٤ وسائل جمع المعلومات :

- المقابلة \*

- الاختبار والقياس .

٣-٤-١ تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية في كرة القدم واختباراتها

:

تم استخدام مجموعة من العناصر البدنية والحركية وبعض من المهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بهما والتي سبق وان تم استخدامها من قبل باحثين في كرة القدم ، وهذه الاختبارات تتمتع بأسس علمية من صدق وثبات وموضوعية ، والملحان ( ٢١ ) يوضحان العناصر البدنية والمهارات الأساسية والاختبارات المستخدمة في البحث.

٣-٥ تكافؤ مجموعتي البحث :

وقد تم إجراء عمليات التكافؤ للمدة من ٢٠/١٠/٢٠٠٨ / ٢٢/١٠/٢٠٠٨ وهي تعد بمثابة قياس قبلي للمجموعتين التجريبتين ، وشملت عملية التكافؤ المتغيرات الآتية : -

٣-٥-١ التكافؤ في متغيرات (الكتلة والعمر والطول)

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في متغيرات الكتلة والعمر والطول ، وكما مبين في الجدول رقم (١)

- تم إجراء مقابلة مع عدد من المختصين في مجال التعلم الحركي وذلك لأخذ آرائهم حول البرنامج التعليمي ، حيث قام الباحث بشرح الأساليب التي سيستخدمها في بحثه للمختصين ومدى تحقيقها لهدف البحث، والخبراء هم :
- أ.د. عامر محمد سعودي كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
- أ.د. جاسم محمد نايف الرومي كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
- أ.د. محمد خضر اسمر كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
- أ.م.د. خالد عبد المجيد كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
- م.د. خالد محمد داود كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
- م.د. احمد حامد السويدي كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

### الجدول رقم (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في متغيرات (الكتلة والعمر والطول)

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التمرين العشوائي)		المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التمرين المتسلسل)		قيمة (ت) المحسوبة
	ع ±	-س	ع ±	-س	
الكتلة / كغم	٦٣,٥٤٦	٥,٧٨٥	٦٤,٨١٨	٥,١١٥	٠,٥٤٧
العمر / سنة	٢٠,٧٢٧	٣,٧١٧	٢٢,٩٠٩	٢,٣٨٥	١,٦٣٨
الطول / سم	١٦٨,٨١٨	٧,١٢٤	١٦٦,٩٠٩	٣,٨٠٦	٠,٧٨٤

\* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٢-٢٤) = ٢,٠٧

يتبين من الجدول رقم (١) وجود فروق غير معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبتين في كل من الكتلة والعمر والطول ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات. ٣-٥-٢ تكافؤ مجموعتي البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية في كرة القدم : تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وكما مبين في الجدول رقم (٢)

### الجدول رقم (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في اختبارات العناصر البدنية والحركية المختارة

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التمرين العشوائي)		المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التمرين المتسلسل)		قيمة (ت) المحسوبة
	ع ±	-س	ع ±	-س	
القوة الانفجارية للرجلين / سم	٦٦,٣٦٣	٦,٦٢٢	٦٣,١٨١	٧,٢٩١	١,٠٧١
الرشاقة / ثانية	٨,٩٧٥	٠,٤٣٦	٩,٢٧٤	٠,٣٨٢	١,٧٠٩
المرونة / سم	٣,٢٧٢	٦,٢٤٦	١,٩٠٩	٦,١٢٣	٠,٥١٧

\* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٢-٢٤) = ٢,٠٧

يتبين من الجدول رقم (٢) وجود فروق غير معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبتين في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه العناصر

### ٣-٥-٣ تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية :

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم ، وكما مبين في الجدول رقم (٣)

#### الجدول رقم (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في الاختبارات المهارية المختارة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التمرين المتسلسل)		المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التمرين العشوائي)		المعالم الإحصائية العناصر البدنية
	ع ±	س-	ع ±	س-	
١,٤٥٥	٠,٨٠٩	٤,٦٣٦	٠,٩٤٣	٤,٠٩٠	الإخماد/ درجة
١,٠٠٢	٠,٢٣٣	١٧,٦٨٧	٠,٢٩٠	١٧,٥٧٤	الدرجة/ ثانية
٠,٥٩٨	١,٣٧٥	٩,٩٠٩	٢,١١٠	١٠,٣٦٣	التمريرة القصيرة/درجة
٠,١٤٩	١,٢٨٦	٥,٦٣٦٤	١,٥٥٥	٥,٧٢٧٣	التهديف القريب/ درجة

\* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٢٤-٢) = ٢,٠٧

يتبين من الجدول رقم (٣) وجود فروق غير معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبتين في الاختبارات المهارية المختارة ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المهارات.

### ٣-٦ تصميم الوحدات التعليمية والتدريبية الخاصة:

من خلال الإطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة (مختار ، ١٩٧٨) (الصفار ، ١٩٨٧) (المولى، ١٩٩٠) ( الحياي ، ١٩٩٨ ) ( المتيوتي ، ٢٠٠٧) قام الباحث بإعداد وحدات تدريبية خاصة بأسلوب التمرين العشوائي وأسلوب التمرين المتسلسل وراعى في هذه الوحدات تطوير بعض المهارات الأساسية باستخدام مجموعة من التمارين المناسبة لأهداف وعينة البحث، ثم قام بمناقشتها مع مجموعة من المختصين في مجال التعلم الحركي \* للتأكد

\* نفس المختصين المذكورين انفاً

من مدى صلاحية هذين البرنامجين وطريقة تنفيذهما وتعديل ما يروونه مناسباً. والملحقان ( ٣ و ٤ )  
يوضحان نموذجين للوحدات التدريبية المقترحة.

### ٣-٧ الخطة الزمنية للبرنامجين التدريبيين:

تضمنت البرامج التدريبية (٣٠) وحدة تدريبية للأساليب المستخدمة في البحث وموزعة على مجموعتي البحث وواقع (١٥) وحدة تدريبية لكل مجموعة، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (خمسة) أسابيع، وزعت خلالها الوحدات التدريبية وواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع لكل مجموعة، وكان زمن الوحدة التدريبية لكلا الأسلوبين (٩٠) دقيقة.

### ٣-٨ التجارب الاستطلاعية:

٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية الأولى (التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية

(المختارة) :-

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على مجموعة من اللاعبين البالغ عددهم (١٠) لاعبين من الخط الثاني للنادي وكان الهدف من هذه التجربة:

- (١) مدى وضوح الاختبار لعينة البحث وفهمهم له.
- (٢) التأكد من التسلسل المنطقي لأداء الاختبارات المختارة.
- (٣) السيطرة على أزمنة إجراء الاختبارات البدنية والمهارية
- (٤) مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات
- (٥) إمكانية فريق العمل\*\* من ناحية الكفاءة والعمل.

٣-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية (التجربة الاستطلاعية للبرنامجين التدريبيين المقترحين

):-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للبرامج المقترحة يومي ٢٤-٢٥ / ١٠ / ٢٠٠٨ لكل برنامج على حده، على عينة من احد الفرق الشعبية (فريق الأحرار) وعلى ملعب الهاشمية عدد كل منها (١٢) لاعباً، والغرض من هذه التجربة الاستطلاعية:

- (١) التأكد من مدى صلاحية استخدام الأساليب المقترحة كلاً على حدا
- (٢) التأكد من مدى ملائمة أوقات أجزاء الوحدات التدريبية وإمكانية تنفيذها .

\*\* فادي عزيز بكالوريوس تربية رياضية / مدرب نادي كرمليس  
جورج عبوش بكالوريوس تربية رياضية / مساعد مدرب نادي كرمليس  
مسلم جعفر جمعة بكالوريوس تربية رياضية / طالب ماجستير في كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

- (٣) اختبار صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة في الوحدات التدريبية .
- (٤) التعرف على الصعوبات المتوقعة في التنفيذ ووضع الحلول المناسبة لها .
- (٥) تدريب المدربين\* على أزمنة التمارين والتكرارات.

وكان من نتائج هذه التجربة هو تكوين صورة واضحة لدى الباحث عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.

### ٣-٩ متغيرات البحث :

إذ أن من مميزات العمل التجريبي أن يقوم الباحث الكفاء بفحص خطته التجريبية فحصاً دقيقاً لكي يتأكد فيما إذا كان هناك مؤثرات خارجية ومتغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية ومتغيرات ترجع إلى العينة ، تؤثر في المتغير التابع ، وعليه يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبناها " ( فان دالين ، ١٩٨٤ ، ٣٨٦ ) . وتضمن البحث المتغيرات الآتية :-

أ. المتغيران المستقلان، وهما:

- أسلوب التمرين العشوائي.

- أسلوب التمرين المتسلسل.

ب. المتغير التابع وهو:

- مستوى الأداء المهاري للرجل غير المفضلة .

ج. المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):

ينبغي تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها ، إذ قد تؤثر بطريقة أو بأخرى على سلامة المتغير التابع، إذ " يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحداً من الإجراءات المهمة في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي " (عودة، وملكاوي، ١٩٨٧، ٩٥). وقد تم السيطرة على المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث سواءً فيما يتعلق بالسلامة الداخلية للتصميم ام السلامة الخارجية للتصميم وما يتعلق بهما من متغيرات .

### ٣-١٠ التجربة الرئيسة للبحث :

---

\* فادي عزيز بكالوريوس تربية رياضية  
جورج عبوش بكالوريوس تربية رياضية

بعد إجراء التجريبتين الاستطلاعتين على عينة من مجتمع البحث وتلافي المعوقات والصعوبات التي من الممكن ان تواجه الباحث ، تم إجراء التجربة الرئيسة والتي امتدت من ٢٧/١٠/٢٠٠٨ ولغاية ٨ / ١٢ / ٢٠٠٨ وعلى المجموعتين التجريبتين .

### ٣-١١ الاختبارات القبليّة والبعدية:

#### ٣-١١-١ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠-٢٢/١٠/٢٠٠٨ والمتضمنة الاختبارات المهاريّة المختارة .

#### ٣-١١-٢ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٩-١٠ / ١٢ / ٢٠٠٨ والمتضمنة اختبارات مهاريّة فقط.

#### ٣-١٢ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS فضلاً عن استخدام الحاسبة اليدوية والتي تضمنت الوسائل الآتية :

- الوسط الحسابي .
  - الانحراف المعياري.
  - اختبار ( ت ) لوسطين حسابيين مرتبطين.
  - اختبار ( ت ) لوسطين حسابيين غير مرتبطين.
- ( التكريني ، والعبيدي، ١٩٩٦ ، ١٠١-٢٧٦ ) .

#### ٤- عرض ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لمجموعتي البحث ومناقشتها:

الجدول رقم (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم للمجموعتين التجريبتين وحسب أساليب جدولة التمرين المستخدمة

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	نوع الاختبار	المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التمرين العشوائي)			المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التمرين المتسلسل)		
				س	ع ±	ت المحسوبة	س	ع ±	ت المحسوبة
١	الإخماد	درجة	قبلي	٤,٠٩٠	٠,٩٤٣	★	٤,٦٣٦	٠,٨٠٩	★
			بعدي	٦,٧٢٧	١,١٠٣	١٧,٣٣١	٥,٨١٨	٠,٨٧٤	٩,٦٩٠
٢	الدرجة	ثانية	قبلي	١٧,٥٧٤	٠,٢٩٠	★	١٧,٦٨٧	٠,٢٣٣	★
			بعدي	١٧,١٠٠	٠,٣١٦	٩,٧٤٥	١٧,٥٧٩	٠,٢٣٩	١٩,٥٦٣
٣	التمريرة القصيرة	درجة	قبلي	١٠,٣٦٣	٢,١١٠	★	٩,٩٠٩	١,٣٧٥	★
			بعدي	١٤,٣٦٣	١,٠٢٧	٨,٥٦٣	١١,٧٢٧	١,٦٧٨	٨,٠٣٢
٤	التهديف القريب	درجة	قبلي	٥,٧٢٧٣	١,٥٥٥	★	٥,٦٣٦٤	١,٢٨٦	★
			بعدي	٨,٥٤٥	٠,٥٢٢	٦,٠٨٠	٧,٧٢٧	١,٠١٠	١٢,٨٥٧

★ معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٢-١) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (١,٨٠)

يتبين من الجدول رقم (٤) ما يأتي :-

١. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات الأساسية التي اشتملت عليها الدراسة لدى المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التمرين العشوائي في الوحدة التدريبية إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة لهذه المهارات وعلى التوالي (١٧,٣٣١ ، ٩,٧٤٥ ، ٨,٥٦٣ ، ٦,٠٨٠) ، وهي أكبر من قيمة

( ت ) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq ( ٠,٠٥ )$  وأمام درجة حرية ( ١١ ) والبالغة ( ٢,٢٠ ) ولمصلحة الاختبار البعدي ،

٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات الأساسية التي اشتملت عليها الدراسة لدى المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت أسلوب التمرين المتسلسل في الوحدة التدريبية إذ بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة لهذه المهارات وعلى التوالي ( ٩,٦٩٠ ، ١٩,٥٦٣ ، ٨,٠٣٢ ، ١٢,٨٥٧ ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq ( ٠,٠٥ )$  وأمام درجة حرية ( ١١ ) والبالغة ( ٢,٢٠ ) ولمصلحة الاختبار البعدي ،

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى فاعلية استخدام أسلوب التمرين المستخدم في البحث ( أسلوب التمرين العشوائي وأسلوب التمرين المتسلسل ) ، إذ كان لهذا الأسلوبين تأثير في تطوير المهارات المستخدمة في البحث ، وهذا التطور دليل على فاعلية أسلوب التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل من خلال ما تحويه هذين الأسلوبين من تمارين مقترحة إذ أن التمارين التعليمية أو التدريبية تقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي ، كما أن استثمار الوقت بشكل مثالي تقريباً هي احد أسباب هذا التطور ، فضلاً عن ذلك فإن استخدام أسلوب التكرار كوسيلة تعليمية اثر بشكل ايجابي وفعال في مستوى الأداء ، ويشير ( شلش وصبحي ) “ أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع وسليم وزمن مناسب ” ( شلش ، وصبحي ، ٢٠٠٠ ، ١٢٩-١٣٠ ) .

فالتكرار المعزز يساعد اللاعب على إتقان الحركات النوعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، وتحقيق التناسق بين هذه الحركات ، ويذكر ( Schmidt & Wrisberg ) “ أن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستويات عالية من التعلم الحركي ” ( Schmidt & Wrisberg . 2000. 21 ) .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية :

الجدول رقم (٥)



يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة للاختبارات البعيدة  
لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم ولمجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة التمرين المتسلسل		مجموعة التمرين العشوائي		المعالم الإحصائية
	ع ±	س	ع ±	س	المهارات الأساسية
★ ٢,١٤٢	٠,٨٧٤	٥,٨١٨	١,١٠٣	٦,٧٢٧	الإخماد
★ ٤,٠٠٤	٠,٢٣٩	١٧,٥٧٩	٠,٣١٦	١٧,١٠٠	الدرجة
★ ٤,٤٤٣	١,٦٧٨	١١,٧٢٧	١,٠٢٧	١٤,٣٦٣	التمريرة القصيرة
★ ٢,٣٨٨	١,٠١٠	٧,٧٢٧	٠,٥٢٢	٨,٥٤٥	التهديف القريب

★ معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٢٤-٢) علماً أن قيمة ( ت ) الجدولية  
= ٢,٠٧

من الجدول رقم ( ٥ ) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين وفي جميع المهارات المختارة في البحث ولصالح المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت (أسلوب التمرين العشوائي) في الوحدة التدريبية إذ بلغت قيم ( ت ) المحسوبة وعلى التوالي ( ٢,١٤٢ ، ٤,٠٠٤ ، ٤,٤٤٣ ، ٢,٣٨٨ ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٢٤-٢) وبالبالغة ( ٢,٠٧ ). ويعزو الباحث أفضلية أسلوب التمرين العشوائي إلى التداخل المباشر الحاصل بين المهارات حيث يعطي هذا التداخل للمتعلمين القدرة على التمييز بين المهارات من حيث التشابه والاختلاف ويجعل لكل منها معنى في ذاكرتهم وخاصة إذا ما كانت هذه المهارات مختلفة بشكل كبير فيما بينها إذ يتم التمرن في بيئة غير متشابهة ، كما أن المهارات المستخدمة في الدراسة هي من المهارات المفتوحة والتي يتطلب أداؤها التركيز والانتباه والتوقيت الصحيح والدقة ، وتؤدي في بيئة متنوعة ومتغيرة حسب الموقف ، مما يجعل التمرين العشوائي ملائماً لهذه المهارات ، ويذكر ( خيون ) " أن التدريب العشوائي يكون مؤثراً وفاعلاً عند تعليم المهارات المفتوحة لأن المتعلم سوف يتعلم إلى جانب المهارات كيفية تحويل الانتباه والتركيز وتهئية برامج حركية لغرض مواجهة تغيير المواقف في أثناء اللعب " ( خيون ، ٢٠٠٢ ، ٨٢-٨٣ ).

كما أن صفة التداخل التي يتميز بها التمرين العشوائي تجعل المتعلم في وضع يضطر معه إلى استذكار البرنامج الحركي لكل مهارة ، إذ أن التنقل بين المهارات يؤدي إلى الانشغال بالبرنامج الآني وان إعادة توليد خطة أداء المهمات الحركية في كل مرة تتكرر فيها المهارة تؤدي إلى ترسيخ عملية التعلم في ذاكرة المتعلم ويشير ( Schmidt & Wrisberg ) “ أن الأفراد في التمرين العشوائي حين يحين الوقت بالنسبة لهم للقيام بالمهمة ( أ ) مرة أخرى يتعين عليهم إيجاد خطة لتلك المهمة مرة أخرى كذلك فهم يجبرون على ممارسة مهارة استرجاع معلومات الأداء الضرورية من الذاكرة الطويلة الأمد ” ( Schmidt & Wrisberg . 2000. 236 ) .

كما أن أسلوب التمرين العشوائي يوفر للمتعلم فرصة الربط بين المهارات الأربعة خلال مدة التمرين وتكوين جملة حركية أو تمرين مركب عن طريق ربط أربعة برامج حركية مختلفة مما يعطي تفاعلاً إيجابياً مع المثير بحثاً عن النجاح في أدائها ، كما أن هذا التنوع يبعد عن المتعلم الضجر والملل أثناء الوحدة التعليمية أو التدريبية مما يجعل المتعلم قادر على أداء التكرارات وبدون ملل ، كما أن هذا التنوع تدعم المتعلم بالدافعية والتشويق وإشباع الحاجة التي ينشدها من ممارسة هذا النوع من التمارين وهذا بدوره يشكل جانباً تعزيزياً لعملية خزن واسترجاع المعلومات وبالتالي خلق تعلم مؤثر على العكس من التمرين المتسلسل الذي يؤدي إلى ظهور التعب والملل والذي بدوره يؤدي إلى ضياع بعض التكرارات ، فضلاً عن أن أداء التكرارات نفسها لمهارة واحدة يؤدي إلى الرتابة في الأداء وهذا مما يضعف الحافز والإثارة في التعلم ويشير ( الحميري ) أن من الشروط الأساسية للتعلم هو وجود دافع يدفع المتعلم نحو الموضوع الذي يتعلمه فالرغبة أو الحافز هي استثارة داخلية عضوية تجعل المتعلم مستعداً للقيام بالنشاط دون الإحساس بالضيق أو التوتر

( الحميري ، ١٩٩٨ ، ١٦ ) .

ويضيف ( عثمان ) “ بأن العملية التعليمية تتطلب اشتراك المتعلم بإيجابية كما أنها تتطلب وجود دافع للتطور ”

( عثمان ، ١٩٨٧ ، ١٣٠ ) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

١- كان لأسلوبي جدولة التمرين ( العشوائي ، والمتسلسل ) تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري للرجل غير المفضلة للاعب كرة القدم.

٢- إن أسلوب جدولة التمرين العشوائي كان الأفضل من أسلوب جدولة التمرين المتسلسل في تطوير الأداء المهاري للرجل غير المفضلة للاعب كرة القدم.

## ٢-٥ التوصيات:

١. التأكيد على استخدام أسلوب جدولة التمرين العشوائي في تطوير الأداء المهاري للرجل غير المفضلة لدى للاعب كرة القدم.

٢. إجراء بحوث مشابهة لمعرفة لتأثير أساليب أخرى من جدولة التمرين على تطوير الأداء المهاري للرجل غير المفضلة للاعب كرة القدم.

## المصادر العربية والأجنبية

١. الاركي، عبد المعين صبحي خالد (١٩٩٧): "أثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.

٢. إسماعيل ، ثامر محسن وآخران ( ١٩٩١ ) : " الاختبار والتحليل بكرة القدم " مطبوعة جامعة الموصل ، الموصل.

٣. البكري ، لؤي حسين شكر ( ٢٠٠٠ ) : " تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد.

٤. التكريتي ، وديع ياسين ، والعبدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٦): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل

٥. حسانين ، محمد صبحي ( ١٩٨٧ ) : " التقويم والقياس في التربية البدنية " ج ١ ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة

٦. الحسيني ، مصطفى صبحي احمد خضر ( ٢٠٠٤ ) : " تأثير استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

٧. حماد ، مفتي إبراهيم ( ١٩٩٨ ) : " التدريب الرياضي الحديث " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٨. الحميري ، ميسر مصطفى إسماعيل ( ١٩٩٨ ) : “ تأثير برنامج تمهيدي- تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها “ رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
٩. الحياتي ، محمد خضر اسمر ( ١٩٩٨ ) : “ اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم “ أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
١٠. الخشاب، زهير قاسم وآخران (١٩٩٩): كرة القدم، ط ٢ محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
١١. خيون ، يعرب ( ٢٠٠٢ ) : “ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق “ مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، العراق .
١٢. سالم، مختار (١٩٨٨): “ كرة القدم لعبة الملايين ”، ط ٢، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان.
١٣. شلش ، نجاح مهدي ، وصبحي ، أكرم محمد ( ٢٠٠٠ ) : “ التعلم الحركي “ ط ٢، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .
١٤. الصفار ، سامي واخرون ( ١٩٨٧ ) : “ كرة القدم “ ج ١ ، ط ٢، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، الموصل.
١٥. الدليمي ، ناهدة عبد زيد ( ٢٠٠٢ ) : “ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة “ رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، بغداد.
١٦. الراوي، مكي محمود (٢٠٠١): بناء بطارية اختبار للمهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظ نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
١٧. عبد الجبار ، قيس ناجي ، وبسطويسي ، بسطويسي احمد ( ١٩٨٧ ) : “ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي “ مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
١٨. عثمان ، محمد عبد الغني ( ١٩٨٧ ) : “ التعلم الحركي والتدريب الرياضي “ دار القلم ، الكويت
١٩. علاوي ، محمد حسن ، وراتب ، أسامة كامل ( ١٩٩٩ ) : “ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي “ ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٠. عودة ، احمد سليمان ، وملكاوي ، فتحي حسن ( ١٩٨٧ ) : “ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية “ ط ١ ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، الزرقاء ، جامعة اليرموك ، الأردن .

٢١. فان دالين ، ديوبولد ( ١٩٨٤ ) : “ مناهج البحث في التربية وعلم النفس “ ترجمة: محمد نبيل نوفل واخرون ، ط ٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

٢٢. المتيوتي ، هادي أحمد خضر ( ٢٠٠٧ ) : “ أثر تمارين مهارية بأسلوب المنافسات على تطوير بعض المهارات الأساسية للرجل غير المفضلة للاعبين الناشئين بكرة القدم ” رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل .

٢٣. مختار ، حنفي محمود ( ١٩٧٨ ) : “ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم “ دار الفكر العربي ، القاهرة

٢٤. محجوب ، وجيه ( ٢٠٠٠ ) : “ (موسوعة علم الحركة ) التعلم الحركي وجدولة التدريب “ مكتب العادل للطباعة الفنية ، بغداد ، العراق .

٢٥. المولى ، موفق مجيد ( ١٩٩٠ ) : “ الأساليب الخطئية بكرة القدم “ دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

26. Herbert,Landin & Solman (1996) : “ practice schedule effects on performance and learning of low and high skills student ” Research Quarterly vo1. , Burgess Publishing Company, U.S.A.

27. Gambeta, V.( 1984) “ New studies in Athletice ”, Academic press, New York

28. Schmidt,A.Richard (1982): “ Theory of Discrete motor of skill learning ” Research Quarterly. Human Kinetics Book, Champaign, Illinois

29. Schmidt,A.Richard (1991):“ Motor learning and performance ” Human kinetics Book , Champaign , Illinois.

30. Schmidt,A.Richard & Lee, D.Timothy (1999) : “Motor control and learning ” 3ed Edition ,Human kinetics publishers, Champaign.

31. ) Schmidt, A. Richard & Wrisberg Craig (2000) : “ Motor learning and performance ” (2ed ,edition) Human kinetics publishers, Champaign

### الملحق ( ١ )

مواصفات وإجراءات الاختبارات البدنية والحركية

#### الاختبار الأول

اسم الاختبار :- القفز العمودي من الثبات.

**الهدف من الاختبار :-** قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

**الأدوات المستخدمة :-** جدار مدرج وبارتفاع مناسب ، مانيزيا .

**إجراءات الاختبار :-**

- يقف المختبر بحيث يواجه الجدار بأحد كتفيه ، بعد غمس يده في المانيزيا .

- يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة على الجدار عند أقصى نقطة تصل إليها يده ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض ، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه بعد ذلك يخفض يده .

- من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماماً عالياً ثم اماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها اماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد .

**طريقة التسجيل :-**

- يعطى المختبر محاولتين تسجل له افضلهما .

- تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية ، والتي تعبر عن مقدار القوة العضلية التي يتمتع بها المختبر مقاساً بالسنتيمتر .

( حسانين ، ١٩٨٧ ، ٣٧٨ ) .

### الاختبار الثاني

**اسم الاختبار :-** الركض بين الشواخص لمسافة ٧ م .

**الهدف من الاختبار :-** قياس الرشاقة .

**الأدوات المستخدمة :-** ستة شواخص ، ساعة توقيت الكترونية .

**إجراءات الاختبار :-**

يوضع الشاخص الأول على بعد ( ٢ م ) عن خط البداية ، وتوضع خمسة شواخص أخرى المسافة بينها ( ١ م ) ، ويبدأ اللاعب بالركض السريع بين الشواخص ذهاباً وإياباً .

**طريقة التسجيل :-** عند إعطاء الإشارة بالبداية تبدأ الساعة بالتوقيت من لحظة الانطلاق حتى الوصول إلى خط النهاية ويحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية .

( إسماعيل ، وآخران ، ١٩٩١ ، ١٤٧ )

### الاختبار الثالث

**اسم الاختبار :-** ثني الجذع إلى أمام والأسفل من الوقوف على الصندوق .

**الهدف من الاختبار :-** قياس مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ .

**الأدوات المستخدمة :-** مسطرة مدرجة ، صندوق مثبت على الأرض .

**إجراءات الاختبار :-** يقف المختبر على الصندوق مرتفع مع ضم القدمين ومد الركبتين كاملاً ويثني الجذع إلى الأمام والأسفل محاولاً تمرير أطراف أصابع اليدين في مستوى أقل من سطح الصندوق والثبات في هذا الوضع لحساب القراءة بالسنتيمتر ، بالسالب أو بالموجب وذلك عن مستوى سطح الصندوق .

**طريقة التسجيل :-**

- إذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالسالب وبالسنتيمتر .
  - إذا تحطت مستوى السطح إلى الأسفل كانت القراءة بالموجب وبالسنتيمتر .
- التوجيهات :-**

- يجب عدم ثني الركبتين .
  - البقاء في وضع الثني لمدة ٢-٣ ثانية.
- ( عبد الجبار ، وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ٣٩٨ ) .

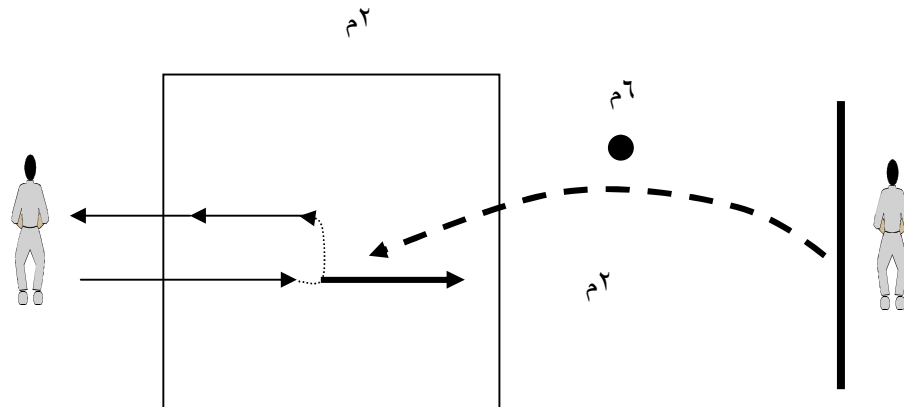
## الملحق ( ٢ )

### مواصفات وإجراءات الاختبارات المهارية

#### الاختبار الأول

- اسم الاختبار:** التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة داخل مربع (٢) متر من مسافة (٦) أمتار (الإخماد)
- الهدف من الاختبار:** الإخماد (التحكم بإيقاف حركة الكرة).
- الأدوات المستخدمة:** كرة قدم عدد (٥)، مربع طول ضلعه متران يرسم خط يبعد (٦) أمتار عن المربع.
- وصف الأداء:**

- يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة، يقوم المختبر برمي الكرة عالياً للاعب الذي يتقدم إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة الكرة بالرجل غير المفضلة ومن ثم العودة إلى منطقة البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب الحركات الخمس المتتالية.
  - يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار.
  - إذا أخطأ المختبر في الرمي تعاد المحاولة.
  - لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:
١. إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف حركة الكرة.
  ٢. إذا أجتاز اللاعب المنطقة المحددة للاختبار.
  ٣. إذا لمست الكرة الذراع في أثناء إيقاف حركتها.
- التسجيل:** درجتان لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الأولى، درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الثانية، (صفر) إذا خرجت الكرة خارج المنطقة المحددة للاختبار، (١٠) درجات مجموع المحاولات الخمسة ينفذ الاختبار بالرجل غير المفضلة.



## الشكل ( ٢ )

يوضح اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة داخل مربع (٢) متر

(الخشاب وآخران، ١٩٩٩، ٢٠٩)

### الاختبار الثاني

اسم الاختبار: اختبار الجري المتعرج بالكرة بين (٥) شواخص.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الدرجة القصيرة.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم، وأعلام، وساعة توقيت.

وصف الأداء:

- يوضع الشاخص الأول على بعد (٢,٧٠) متر عن خط البداية والمسافة بين الشاخص والأخر أيضاً ( ٢,٧٠ )

- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بدرجته الكرة بالرجل غير المفضلة بين الشواخص ذهاباً وإياباً.

- تعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين.

- يحتسب الزمن ١٠/١ من الثانية.

- درجة اللاعب هي متوسط الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب في أداء المحاولتين.

(Gambeta: 1984, 4)

### الاختبار الثالث

اسم الاختبار: دقة التمريرة القصيرة.

- يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (١٠) ياردات توضع (٥) كرات على الخط الأول، توضع مسطبة على بعد (١٠) ياردات على خط ضرب الكرة.

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض باتجاه الكرات ليستلم الكرة ويقوم بدرجتها بالرجل غير المفضلة ثم يقوم بمناولتها باتجاه المسطبة وهكذا إلى أن تنتهي الخمس كرات.

- طول المسطبة (٢٨٠سم)

- تعطى لكل لاعب محاولتين.

- للاعب الحرية في الركض نحو الكرات.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التمريرة القصيرة.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم، مسطبة، أعلام لتحديد الخطوط..

طريقة التسجيل:

- مربع رقم (٤) ٤ درجات.

- مربع رقم (٣) ٣ درجات.

- مربع رقم (٢) درجتان.

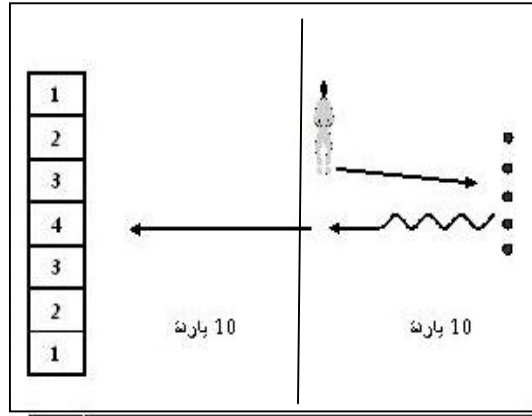
- مربع (١) درجة واحدة.

- مسافة كل مربع هو ٤٠ سم

- تحسب مجموع الدرجات للخمس كرات.



- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب (٢٠) درجة.
- تحسب للاعب المحاولة الأفضل.



### يوضح اختبار دقة التمريرة القصيرة

(الراوي، مكي محمود، ٢٠٠١، ١٢٨)

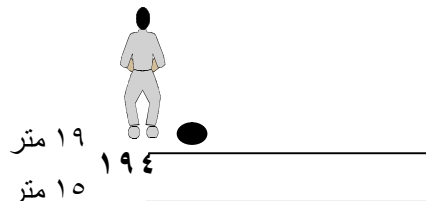
### اختبار الرابع

اسم الاختبار: التهديف القريب.

الهدف من الاختبار: التسديد نحو المرمى.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم، بورك، شريط قياس.

- يقف المختبر والكرة عند قدمه عند خط البداية ويدحرج الكرة بسرعة إلى المنطقة المحصورة بين الخطين اللذين يبعدان (١٥) متراً - (١٢) متراً، ومن هذه المنطقة يجب التسديد نحو المرمى، ينفذ اللاعب (١٠) تسديدات بالرجل غير المفضلة.
- طريقة التسجيل: - تحسب التسديدة صحيحة عندما تدخل الكرة المرمى بين القائمين وتحت العارضة.



الشكل (٤)  
يوضح اختبار التهديد القريب

( المتبوتى ، ٢٠٠٧ ، ٨٦ )