



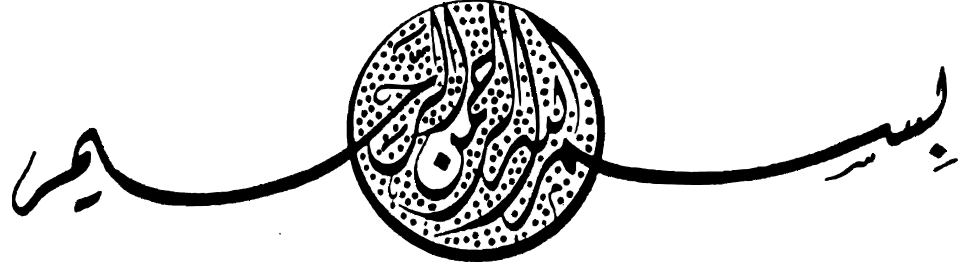
جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات المسائية

تأثير تمارينات اللعب في تحسين بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية في كرة القدم

من قبل
سيف محمد عبدزید

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة
القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس
في علوم التربية الرياضية
بإشراف

أ.م.د احمد علاوي سعدون



قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ
أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

سورة البقرة
الآية (٣٢)

الإهداء

إلى...

* خير الأنام سيدنا وقدوتنا الرسول الأعظم محمد (ﷺ)

* الأغلى في الوجود مثلي الأعلى ... أبي

* نبع الحنان الصافي... أمي

* مَنْ شاركوني فرحي وألمي... أخي وأخواتي

* مَنْ كانوا سنداً وعماداً لي... أصدقائي

نهدي لهم حبنا وخالصة جهدنا

الباحث

التقدير والتقدير

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين ، سيدنا محمد الأمين ،
وعلى آله وصحبه الطاهرين ، ومن اتبع خطاهم إلى يوم الدين وبعد ،
لايسع الباحث في هذه اللحظات الخالدة - والتي انتهت به إلى إنجاز هذا العمل المتواضع - إلا أن يتقدم
بخالص الشكر والتقدير والعرفان إلى كل من ساهم وقدم للباحث يد العون والمساعدة في سبيل إخراج
هذا البحث

إلى حيز النور والذي ما كان له أن يرى النور لولا توفيق المولى عز وجل ، ومن ثم مساعدة
أستاذي الأحبة الذين أكن لهم كل الاحترام والتقدير ، وأسأل الله أن يكون ذلك في ميزان

حسناتهم

وأخص بالذكر

أستاذي المشرف الأول الدكتور/ احمد علاوي سعدون

دوماً حتى خرج هذا العمل إلى خير الوجود . فلها مني كل الفخر والاعتزاز والاعتراف بالجميل .

. (الباحث)

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباب الأول

- ١- التعريف بالبحث
- ١-١ المقدمة وأهمية البحث
- ٢-١ مشكلة البحث
- ٣-١ أهداف البحث
- ٤-١ فرض البحث
- ٥-١ مجالات البحث
- ٦-١ تحديد المصطلحات

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

أن التطور الرياضي الحاصل في مختلف المجالات ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية ساهمت في تقدم الانجاز الرياضي تقدما واسعا على جميع الأصعدة الرياضية، وقد شهد العالم في النصف الثاني من القرن الماضي الكثير من التطور في العلوم والمعارف الرياضية المختلفة ومنها كرة القدم والتي تعد واحدة من الألعاب الشعبية الواسعة الانتشار ولها أهميتها العالمية وتمتاز بمهارات متعددة يعتمد إتقانها على امتلاك اللاعبين لقدر كافي من اللياقة البدنية والحركية التي تساعد في نجاح الإعداد المهاري.

وكرة القدم واحدة من الألعاب التي استخدمت مختلف الأساليب العلمية والتربوية لتعلم وإتقان مبادئ اللعبة البدنية والمهارية وغيرها ، لذلك يجب على المربين والمدربين الإلمام والمعرفة بأحدث الطرق والأساليب التي تمكن من استخدام استراتيجيات متعددة في التعلم بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل ، ومن هذه الأساليب الحديثة هي التمرينات بأسلوب تمارين اللعب وهذا ما أكدته (شروق ٢٠١٠م) "كلما زاد استخدام تمرينات مشابهة للعب كلما حقق نتائج أفضل في تطوير المهارات الأساسية"^(١).

وتعد القدرات الحركية هي جانب مهم لتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم لذا وجب الاهتمام بها إذ إن " هناك ربط قوي بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهاري فالرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات الحركية "^(٢).

(١) شروق كاظم مهدي، حسام محمد هيدان ؛ تأثير استخدام تمرينات مشابهة لحركات اللعب في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد، مجلة علوم الرياضة ، العدد ١٠، ٢٠١٠، ص ١٠٤.

(٢) ليث ابراهيم جاسم ، التدريب الرياضي اساسيات منهجية: (جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، المطبعة المركزية، ٢٠١٠م)، ص ٧٥.

وعليه تكمن أهمية البحث من خلال إعداد مجموعة تمارينات مقترحة تساعد وتطور القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان وخبرتهم المتواضعة في مجال كرة القدم لاحظوا بأن الأسلوب التقليدي لا ينمي ولا يحسن القدرات الحركية والمهارية بصورة كبيرة , لذا ارتأوا الى تمارينات مقترحة والتي بدايتها تمارين أساسية وتمارين تجعل من اللاعب يعيش لحظة مشابهة أو موقف مشابه لحالات اللعب وصولاً الى تمارينات اللعب فتطوير الصفات الحركية يؤدي إلى تحسين التوافق والرشاقة والتوازن وبالتالي سوف يؤثر إيجابياً في اكتساب وتطوير المهارات الأساسية . ومن اجل ذلك اعد الباحثان مجموعة من التمارينات المقترحة أرادوا معرفة تأثيرها في تطوير الصفات الحركية و بعض المهارات الأساسية للاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للصالات.

٣-١ أهداف البحث:

- التعرف على مدى تأثير التمارينات المقترحة في تحسين بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة للصالات.
- التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تحسين بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة للصالات.

٤-١ فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة للصالات ولصالح الاختبارات البعدية.

- توجد فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة للصالات. ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للصالات / جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٠٢٢/١١/٢ ولغاية ٢٠٢٣/٣/٢٥.

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية بكرة القدم للصالات / جامعة القادسية.

٦-١ تحديد المصطلحات:

■ **التمرينات:** هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدةً على الأسس التربوية والعلمية (١).

■ **تمرينات اللعب بكرة القدم:**

" هي تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة" (٢).

٦-١-٢ أسلوب اللعب :-

اللعب المباشر هو " حالة توجيه التعلم المهاري بأسلوب اللعب ، والغاية منه تعليم الطالب أداء اللعب والذي يستلزم الجمع بين الوعي والاستيعاب والإدراك للمعرفة الخطئية وتنفيذ المهارة " (١) .

(١) نبيلة خليفة وآخرون ؛ الأسس العلمية والفنية للجمبار والتمرينات . (مصر ، دار الفكر العربي ، ص٣٤٢ ب ت .

(٢) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط٢ : (الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩) ص١٨٩ .

(١) .Linda I Griffin and Others : (1997) OP. Cit. P 6 .

الباب الثّاني:

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ أساليب التعلم

١-٢-٢ أسلوب اللعب

١-٢-٣ التعليم بأسلوب اللعب

١-٢-٤ مميزات أسلوب اللعب المباشر

١-٢-٥ خطوات العمل بأسلوب اللعب المباشر

١-٢-٦ مراحل التعلم عن طريق اللعب المباشر

١-٢-٧ تنظيم التمرينات بأسلوب اللعب

١-٢-٨ القدرات الحركية:

١-٢-٩ مفهوم القدرات الحركية

١-٢-٩-١ التوافق

١-٢-٩-٢ الرشاقة

١-٢-١٠ المهارات الأساسية لكرة القدم

٢-٢ الدراسات المشابهة (المرتبطة)

٢-٢-١ دراسة (ضياء ناجي عبود ٢٠٠٣)

٢-٢-٢ دراسة (ضياء منير فاضل شوكت ٢٠٠٦)

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ أساليب التعلم :-

أسلوب التعلم هو "متغير فريد ومهم في شخصية المتعلم" فعندما نناقش التعلم التقليدي العام ونعده نظام التعليم الذي ربما يلائم بعضاً من المتعلمين ولا يلائم غيرهم والسبب في ذلك ، أن بعض الطلبة لا يتعلمون مطلقاً في الصباح ولكنهم يؤديون جيداً بعد الظهر وبعضهم يؤديون في الضوضاء وآخرون يؤديون بمكانات هادئة ، وبعضهم يتقبلون التعليمات والإرشادات مباشرة من المدرس وآخريين بشكل غير رسمي وبدون تهيئة لمحيط التعلم وبعض الطلبة يحتاجون إلى المتابعة في التعليم ويرغبون بأخبارهم ماذا يعملون وكيف يعملون والخطأ في عملهم وآخريين نجدهم يؤديون جيداً وبرغبتهم واعتمادهم على أنفسهم في التعلم ، وبهذا نستطيع القول أن لكل طالب شخصيته وأسلوب تعلم منفرد ربما يختلف عن الآخرين ، ولكن المدارس تقليدياً لا تأخذ بالحسبان التعلم الفردي بشكل واسع ، فنجد أن بعض الطلبة يتأثرون بظاهرة الإيقاع الحيوي لديهم وليس بإمكانهم التركيز والأداء صباحاً فكيف نساويهم مع أقرانهم من الطلبة وهناك اختلاف في توقيتات دورات الإيقاع الحيوي .

لذا فإن اختيار الأسلوب التعليمي المناسب والذي يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين سيحقق أهداف العملية التعليمية ويوجهها بالاتجاه الصحيح الذي يواكب التطور. علماً إن " المدرس الجيد هو الذي يستخدم التنوع في الأسلوب التعليمي ويغير في استخدام الأساليب على ضوء متطلبات الصف ، لذا يجب أن يتمتع المدرس بالمهارات الشخصية في التدريس وصولاً إلى تحقيق أهداف الدرس " (١) .
ومن خلال المفاهيم السابقة يتفق الباحث مع الكثيرين بأنه لا يوجد أسلوب أفضل من غيره ، ولكن هناك الأسلوب المناسب والأكثر ملائمة مع مستوى

(١) عباس احمد صالح وعبد الكريم محمود ؛ الكفايات التدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١) ص ٣٧ .

المتعلمين و قابلياتهم ، ونوع المهارة الحركية المراد تعلمها للوصول إلى التعلم المؤثر والفعال ، وان تحديد هذا الأسلوب لا يتم إلا من خلال التجربة.

٢-١-٢ أسلوب اللعب :-

اللعب المباشر هو " حالة توجيه التعلم المهاري بأسلوب اللعب ، والغاية منه تعليم الطالب أداء اللعب والذي يستلزم الجمع بين الوعي والاستيعاب والإدراك للمعرفة الخطئية وتنفيذ المهارة " (١) .

إن الهدف الأساسي لمدرسي التربية الرياضية في المدارس والكليات هو تعليم المهارات الحركية لمختلف الألعاب والرياضات المنظمة ، ومن ثم تطبيق هذه المهارات أثناء اللعب ، ونحن نعلم أن تعليم اللعب هو أحد أهداف المنهج التعليمي الأساسية ، لذا نجد العديد من المدرسين يقومون بتعليم المهارات الحركية من خلال التمرينات ثم بعد أسابيع يقومون بتطبيق تلك المهارات في أثناء اللعب ، إن هذه الفصل بين تعليم المهارات والكيفية التي يتم فيها التنفيذ بعيدا عن خطط اللعب قد لا يودي إلى تعلم فعال ومؤثر .

ومن هنا جاءت فكرة تعليم المهارات من خلال أسلوب اللعب المباشر والمبسط ليكون توقيت التعلم مناسباً ومنسجماً مع التمارين الخاصة بتعلم كل مهارة والكيفية التي يتم فيها التطبيق أثناء اللعب .

" إن أسلوب التعليم المباشر (التعلم عن طريق اللعب) ، الذي يشير إلى إرشاد المتعلم ماذا يعمل أولاً ؟ وبعدها كيف يعمل ؟ وبهذا يصل المتعلم إلى معرفة أين ومتى وكيف يستخدم المهارات الحركية التي تعلمها وفي أي مكان أو موقع وبهذا يشترك مع الحالات الواقعية للعب . وهذه الفكرة تتسجم مع بيئات التعليم المفتوحة كالألعاب الفرقية ولا ينسجم مع البيئات التعليمية المغلقة كالسباحة والجمناستك والساحة والميدان " (٢)

(١) .Linda l Griffin and Others .: (1997) OP. Cit. P 6 .

(٢) .Throp , and Bunker , Almond for the teaching of games in secondary school :(Bullet ten of ph . Ed 1996) p113 .

أن هذا الأسلوب يساعد المتعلم في التعرف على متغيرات أداء حركات المهارة في بيئة تعليمية متغيرة وهذا يزيد من السيطرة والقدرة والبراعة في الأداء فضلاً عن أنها حالة مشوقة وتقلل من الملل ، وتزيد من التعرف على استراتيجيات اللعب المختلفة .

٢-١-٣ التعليم بأسلوب اللعب :-

لقد أكد العديد من الخبراء في الولايات المتحدة الأمريكية انه " من ضمن التخطيط لتطوير أداء المهارات الحركية هو الحاجة الملحة إلى عدة أنواع من التدريبات وبأساليب تعليمية متنوعة على المهارة ، فإذا كنت تكافح باتجاه الانتقال من تعليم طلابك المهارات الحركية إلى تعليم طلابك كيف يستخدمون هذه المهارات في اللعب من خلال مقتربات خطية والتي تزيد من خبرة طلابك وإثارتهم في اللعب قبل التمرين على إجراء تكرارات محددة منفصلة عن حالة اللعب ، وهذه الفكرة تطور مشهد اللعب ككل عند المتعلم ثم تشجع المتعلم على أسلوب حل المشكلات الخطية للاقترب من إتقان المهارات" (١).

إن تطوير أداء اللعب يكون باستخدام نموذج تعليم المهارة عن طريق اللعب المباشر والتي تشكل سلسلة من تمارين مشابهة للعب والعب محوراً لتعليم كيفية تعلم المهارات واللعب .

إن هذا الأسلوب التعليمي يحدد العلاقة بين مفهوم العمل وكيفية أدائه واختيار الاستجابة والتنفيذ ، وعندما يتعرف المتعلم على طبيعة العمل سيساعده ويمكنه من السيطرة والتحكم واتخاذ القرار المناسب أثناء اللعب .

إن التعلم المهاري والخطي معا من خلال التعليم بأسلوب اللعب ، يوصل المتعلم إلى تطوير أداء اللعب فضلاً عن تعلم المهارات الحركية يكون من خلال الأتي :-

١- التفكير الخطي :-

"هو عملية عقلية متعددة ومتغيرة تحدث قبل الاستجابة الحركية الظاهرة وتعمل على انتقائها وتوجيهها ويتم هذا النشاط بصورة خفية " (٢).

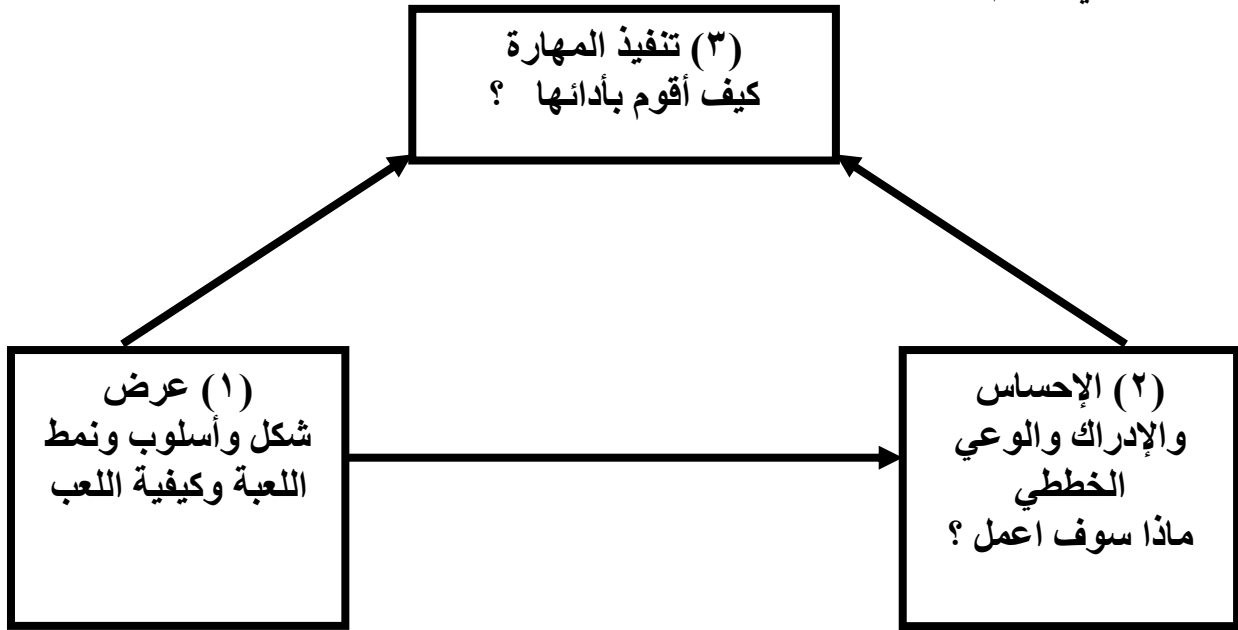
(١) . Linda I Griffin and Others (1997) OP. Cit, P329 .

(٢) احمد المغاوري : استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخطي للضربة الهجومية لناشي الكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٧) ص ١١ .

٢- التصرف الخططي :-

" هو كيفية استغلال ما لدى المتعلم من خبرات أثناء تعرضه لمواقف اللعب المتعددة والمتغيرة دائما لتحقيق أقصى ما يمكنه من نتائج " (١) .

إن تعريف المتعلم بإرشادات وتعليمات رموز المهارة ودلائلها وعرضها قبل الدخول مباشرة لممارستها في اللعب وكما سيظهرها المخطط الآتي الذي يمثل هيكل العمل في التعلم بأسلوب اللعب المباشر .



شكل (١)

يوضح هيكل خطوات العمل في التعلم بأسلوب اللعب المباشر (٢)

٢-١-٤ مميزات أسلوب اللعب المباشر (١) :-

١- إن هذا الأسلوب يعطي دافعية للمتعلمين ويمكن المدرس من إيجاد طرق مفضلة أكثر لتعليم الألعاب .

(١) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي، ط٣ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤) ص ٢٨٠ .

(٢) Linda , and Others , (1997) , op. cit .p 15.

(٣) .Linda L . Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills, 6.th : (Human Kinetics 1996) .p.124.

٢- يتسم هذا الأسلوب بخاصية محاكاة المباراة والذي يبعد الملل عن الطالب والمدرس على حد سواء .

٣- إن التركيز على الجانب الخططي للألعاب سيعطي المتعلم إمكانية نقل التعلم إلى كثير من الألعاب (إن تعلم مهارات كرة السلة وكرة القدم لن يؤدي إلى نقل أثر التعلم بين الرياضتين لكن تعلم الخطط في رياضة سيؤدي إلى نقل اثر تعلمها إلى جميع الرياضات التي تشاركها بالخطط .

٤- إن تحسين المعرفة الخططية للمتعلمين الذين تمنعهم قدراتهم من تنفيذ المهارات الحركية بنجاح أثناء المباراة ، إذ إن تعزيز معرفة هؤلاء الطلاب لما عليهم فعله سيكون خطوة أولى باتجاه تحسين أدائهم .

٢-١-٥ خطوات العمل بأسلوب اللعب المباشر^(١) :-

أن توجيه التعلم بأسلوب اللعب المباشر يتم من خلال عدة خطوات هي :-

١- الإستراتيجية المعرفية :-

يجب أن تعلم وتوضح وأن يكون المؤدي متحمسا ومستوعبا ومدركا لمعلومات السيطرة على الأداء .

٢-الدخول إلى التعلم أولا :-

إن الإدراك والاستيعاب لخطة كيف تلعب هذه اللعبة وكيف تكون شروط اللعب تسبق تعليم الأداء الفني للمهارة وذلك نعني به أن نعلم ونرشد المتعلم كيفية اللعب وخطته وكيف نبدأ اللعب وكيف تتم حركات اللاعبين ودورهم وتضمينات اللعب والمساهمات وأهداف اللعبة وإعطاء فكرة عن موضوع اللعبة أو الفعالية ثم بعدها نبدأ بتعليم المهارات .

٣- إستراتيجية اللعب :-

التعلم بصورة مباشرة ومن خلال الممارسة والتجربة .

٤ - نقل استراتيجيات اللعب وتعميمها إلى الألعاب الأخرى :-

والتي يمكن تطويرها خلال لعبة واحدة ونقل اثر تعلمها إلى الألعاب الأخرى .

(١) Rink , Karen ., French and Jeerdsma , (1996) , op. cit. .p.p 401-402 .

٥- تطوير المهارة :-

إن المتعلمين سيتعلمون خطة تنفيذ المهارة بصورة أفضل وبكفاية كبيرة عندما يشعرون ويتحمسون إن هناك حاجة لتنفيذ هذه المهارة وبرغبة دافعة من قبلهم وذلك بعد الشعور والإدراك والممارسة بأن مهارتهم قد تطورت من خلال اللعب .

٢-١-٦ مراحل التعلم عن طريق اللعب المباشر :-

لقد أكد (Rink 1993) على أهمية التعليم الجيد ولخص التعليم المؤثر في التربية الرياضية بما يأتي (١) :-

أن المتعلمون يحتاجون إلى وقت كاف لتعلم المهارات واستخدامها في اللعب ، لمواجهة الواجبات الصعبة ضمن مواقف اللعب المختلفة ويكون ذلك من خلال تعلمهم مسبقا على حالات مشابهة للعب وبذلك تقودهم هذه العملية إلى نسب نجاح عالية . وإن المتعلمون يجب إن يفهموا ويستوعبوا ويدركوا تعلمهم معرفيا ، وإن المدرسين المؤثرين يستخدمون المحتوى المناسب للتطور والتفاعل من خلال العرض ، والدلائل الشفهية والطرق المعينة لتدريس التربية الرياضية وهذه جميعا تزيد من حالات النجاح في مواقع اللعب التنافسي .

وذكر (Rink 1996) إن هناك أربع مراحل لتهيئة المتعلمين للمشاركة في التعليم عن طريق اللعب المباشر وهي (٢) :-

المرحلة الأولى :-

تشكل القابلية في السيطرة على الشيء وتتضمن الثبات بتوجيه الأشياء إلى مكان معين ومحدد وبقوة مسيطر عليها ، وامتلاك الشيء ، والمستوى ، والسرعة والمحافظة على الشيء في حالة التحرك بطرق مختلفة ويسرع مختلفة .

المرحلة الثانية :-

توحيد الأداء المهاري مع قوانينه ، والتركيز على السيطرة على الشيء بطريقة مبسطة كما في حالة التصرف في أثناء اللعب .

(١) Rink , J. E , teaching physical Education For Learning : (st. Louis, Mosby , 1993) p .312

(٢) Rink, J. E. Effective instruction in phy . Ed . Applying Research , : (Human Ken ties, 1996) P.171.

المرحلة الثالثة :-

استخدام المهارات بشكل مبسط عن خطط الحالات الدفاعية والهجومية وبأقل تعقيد لتقودهم إلى مواقع اللعب (٣ لاعبين مقابل ٣ لاعبين) مع القوانين التي تتماشى مع اللعب ويزداد التعقيد تدريجيا كما في حالات اللعب .

المرحلة الرابعة : -

وتتضمن الألعاب الرياضية ، وتحويراتها ، ومحاولة الاستمرار في اللعب وفي الوقت نفسه يتعلم الطلاب القوانين ، وأداء المهارات من عدة مواقع مختلفة وبأشكال متنوعة وتحديد مواقع ومواضع الطلاب داخل ساحة اللعب . ويرى الباحث أن أسلوب اللعب المباشر يخلق بيئة تعليمية مفتوحة ومقاربة لمواقف اللعب من خلال تنفيذ مجموعة من التمارين هدفها الأساسي الجمع بين تعليم مهارات اللعبة وتطوير أداء اللاعب .

٢-١-٧ تنظيم التمرينات بأسلوب اللعب:-

التمرين هو " أداء أو انجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة " (١) . يعد التمرين المحور الأساس الذي تبنى عليه الوحدات التعليمية ، ولكي يكون هذا التمرين مؤثرا وفعالاً في عملية التعلم وتطوير الأداء يجب أن يخضع لاعتبارات أساسية توضح مقداره والعوامل المؤثرة فيه . أن هذا التمرين يدخل ضمن أساليب تعليمية متعددة.

ومن الأسس التعليمية المستخدمة في تعلم المهارات الحركية هي : - (٢) .

١ - تعريف المهارة .

٢- الشرح والعرض .

٣ - التمرينات (الممارسة والتكرار على المهارة) .

أن الهدف الأساسي من عملية جدولة و تنظيم ممارسة التمارين هو تسهيل التعلم واستثمار الوقت والجهد المبذول من اجل وصول المتعلم إلى إدراك شكل

(١) Schmidt and lee op. cit , p.172

(٢) احمد محمد خاطر (وآخرون) ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، ط١: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص ٧١ .

الحركة أو المهارة ومكوناتها وكيف تؤدي ، وتوضيح ما هي الأشياء التي يجب أن يتجنبها المتعلم أثناء الأداء . وتشجيع المتعلم إلى الميل والتعرف على العناصر المهمة في المهارة ومعرفة مفاتيح أدائها لكي يستوعبها وتعزز في ذاكرته لاسترجاعها مستقبلا عند الحاجة.

إن تنظيم الاستجابات مسبقا من السهل إلى الصعب مع التعزيز والتغذية الراجعة ومحاولة تقليل الاستجابات الخاطئة والتأكيد على فهم المتعلم واستيعابه البرنامج التعليمي وشرح وتوضيح المهمات الخطئية وأداء الحركات والمهارات بدون كرة ثم باستخدام الكرة وصولا إلى مستوى الأداء الأفضل .

وتؤكد (Linda 1997) " أن هناك خمسة مستويات لصعوبة الأداء ولكل مستوى (١٠) وحدات تعليمية على ضوء مستوى المتعلمين ، فعندما يكون المتعلمون مبتدئين يبدؤون بتنفيذ (١٠) وحدات للمستوى الأول ، وإذا كان مستواهم أعلى قليلا يبدؤون بتنفيذ (١٠) وحدات للمستوى الثاني ، وهكذا المستوى الثالث والرابع والخامس ، وربما الدمج بين مستويين والتنويع بينهما .

وتتضمن كل وحدة تعليمية موضوع الدرس وأهدافه والألعاب الملائمة والأسئلة المعرفية"^(١).

ويرى (Mosston 1994) " أن هناك طرائق متنوعة لجدولة وتنظيم التمرين وتداخل مهارتين أو أكثر بأسلوب متقارب إلى مواقع جديدة في اللعب ، وهناك ظروف وأنواع للتمرين تساهم في تنظيمه غرضها زيادة التعلم"^(٢).

" إن علاقة التدريب بالمتعلم تكون بواسطة حقول ثلاثة هي - النظر - الكلام - الإحساس أو اللمس - وإن تأثير عرض النموذج يعطي المتعلم صورة الأداء المتميز والفكرة الصحيحة المستقبلية لأدائه وكيف يجب أن تكون بعد التكرار والتصحيح "^(٣).
" إن الجانب التطبيقي من عملية التعلم الحركي يتطلب فضلاً عن شروط التعلم والتعليم وجود مرشد لعملية التعلم ، وربما يكون هذا المرشد معلماً أو آلة أو جهاز لتوضيح عملية التعلم " (١) .

(١) Linda , and Others , (1997) , op. cit. , p 218.

(٢) Musks Mosston, Sara ash worth; the spectrum of teaching style: (Macmillan College Publishing. Co. Inc, 1994) P.133 .

(٣) يعرب خيون مصدر سبق ذكره ، ص٧٤ .

ويتفق الباحث مع الكثير من الخبراء والمختصين على إن ممارسة التمرين ومهما كان الأسلوب المستخدم فضلاً عن التغذية الراجعة سواء كانت أثناء أو بعد الأداء أو حتى وإن كانت مسبقة له ستؤدي حتماً إلى تحسين مستوى الأداء وإن كان بنسب متفاوتة وصولاً إلى تعلم مؤثر وفعال لتحقيق الأهداف المرجوة.

٢-١-٨ القدرات الحركية :

مصطلح القدرة الحركية من أكثر المصطلحات اتساعاً من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها إذ يرى كثيرون إن القدرة الحركية أكثر اتساعاً من اللياقة البدنية واللياقة الحركية، كما يشير بعضهم إلى إن القدرة الحركية العامة في مجال التربية الرياضية يعادل في اتساعه وأهميته مفهوم الذكاء العام في علم النفس. (٢)

ويرى (بسطويسي احمد ، ١٩٩٦) "إن هذا المصطلح عند استخدامه في المجالات الرياضية المختلفة من المدرستين الألمانية والأمريكية اخذ أكثر من تسمية أو مرادفة فقد سماها شتيلر (Stellar) وهو يمثل المدرسة الألمانية بالقدرات الحركية الأساسية ، إما المدرسة الأمريكية والتي يمثلها هارسون وكلاارك (Klark .Harson) فيعطيها مصطلح اللياقة البدنية" (٣).

إن القدرة الحركية مصطلح يضم بداخله مصطلحي اللياقة الحركية واللياقة البدنية كونها أكثر اتساعاً من حيث عدد مكوناتها إذ يرى كلاارك إن القدرة الحركية تضم تسعة مكونات هي (القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية، السرعة ،توافق القدم والعين ،توافق الذراع والعين) في حين يرى اللياقة الحركية تضم سبعة مكونات هي مجملها مكونات التسعة ماعدا التوافق بين القدم والعين ،والتوافق بين الذراع والعين ،كما انه يعد اللياقة البدنية اقل المصطلحات الثلاثة من حيث عدد مكوناتها إذ بضمنها القدرة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري.

(١) عبد الوهاب غازي ونصير صفاء ؛ العمليات العقلية بناءها إبداعها : (بغداد ، دار واثق للنشر ، ٢٠٠٦) ص٧٨.

(٢) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣ ، ص٣١٧.

(٣) بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص٣٦-٣٧.

فالقدرات الحركية صفات " يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل الرشاقة والتوازن والتوافق والدقة الحركية والانسيابية ، أي القدرة على الحركة تأتي عن طريق التمرين والممارسة ، كثير من يطلق صفة الرشاقة على هذه الصفات والذي ينظم وينسق ويألف بين الصفات الواحدة مع الأخرى ، وهو الذي ينظم العمليات الحركية ، وسميت بالصفات لأنها صفة للحركة الإنسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي وخاصة بالمستويات العالية ويمكن إن نسميها القدرات الحركية" (١).

وتذكر كل من (نجوى سلمان وثناء السيد ١٩٩١) إلى إن " القدرات الحركية تعد إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة المختلفة إذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري وإن اختلاف مستويات العلاقة تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس فإن امتلاك الفرد على مستوى عال من القدرات الحركية إنما يدل على إن هذا الفرد لديه درجة من القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح" (٢). والقدرات الحركية تعرف على أنها " قدرات أو صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية" (٣). ونستطيع القول إلى إن القدرات تخضع إلى قدرة الفرد في التحكم والسيطرة على الأداء الحركي وهذا ما أكد عليه (فرات جبار ٢٠٠٨) "فهذه القدرات تخضع إلى قدرة التحكم في الحركة وتعتمد على استثمار الإحساس الحركي في التنفيذ إذ كانت هذه الصفات لا تستخدم جهداً طويلاً أو حجماً حركياً كبيراً" (٤).

وتعرف القدرات الحركية من وجهة النظر الفلسفية " بأنها القدرة على القيام بمختلف الحركات الرياضية المطلوبة بمرجحات ومديات حركية قصوية وتعتمد أيضاً على الكفاءة المفصلية ومطاطية العضلات والأوتار والأربطة" (١).

(١) وجيه محجوب ؛ علم الحركة : (جامعة بغداد ، بيت محكمة ، ١٩٨٩) ص ٨٥ .

(٢) نجوى سلمان وثناء السيد ؛ الأهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي تسهم في اختبار ناشئ كرة السلة: (مجموعة رسائل الماجستير والدكتوراه في كلية التربية الرياضية ، مطبعة الرواد ، بغداد ، ١٩٩١) ص ٢٣ .

(٣) وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٢) ص ٧٧ .

(٤) فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط ١: (جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية،

٢٠٠٨) ص ٢٩ .

(١) شبكة الانترنت العالمية (المكتبة الافتراضية) ، ٢٠١٣ م.

٢-١-٩ مفهوم القدرات الحركية:-

القدرة الحركية تعني " قابلية واستعداد فطري وتعني أيضا مدى المهارة الحركية ودقتها وسرعتها وقوتها " (٢) ويعرفها (جونسون ونيلسون) بأنها " الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عالي من التخصص في السباقات والألعاب " (٣) وبالإضافة إلى ذلك فان مفهوم القدرات الحركية " يتمثل بالوصول بالأداء إلى شكل ديناميكي حركي كما أنها أيضا ما يمكن إن يطلق عليه عمل حركي معلوم ومدرب عليه " . (٤) ويشير (قاسم لزوم صبر). (٥) إلى استخدام مصطلح القدرة الحركية " للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين " ويرى الباحث إن القدرة الحركية هي مجموعة من الخصائص والصفات الوراثية والمكتسبة التي تظهر كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية عند أداء أي نشاط رياضي يمارسه. ولذا سنتطرق إلى أهم مكونات القدرات الحركية وهي (التوافق والرشاقة والتوازن).

٢ - ١ - ٩ - ١ التوافق:

تتضح أهمية التوافق في أداء الفرد الحركات اليومية وتبرز هذه الأهمية خلال ما يقدمه الفرد من مهارات خاصة بحسب كل مهنة فعن طريق التوافق يمكن للفرد تقادي الحوادث، وهناك معنى عام متفق عليه لتعريف التوافق " وهو مقدرة الفرد على دمج حركات من أنواع مختلفة في إطار محدد ، وكلما زاد تعقيد المهمة الحركية ازدادت الحاجة إلى مستوى أعلى من التوافق " (١).

ويشير (لارسون ويوكم) "إن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معا في عمل واحد ، حيث يتعين إرسال إشارات عصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ، وقد يستلزم أداء الحركة أن يكون

(٢) وجيه محجوب:جدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ١٩٩٩، ص٢٩.

(٣) محمد صبحي حسائين: مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٣، ص٣١٨.

(٤) كمال درويش: المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع ، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩، ص٢٩.

(٥) قاسم لزوم صبر: موضوعات في التعلم الحركي ، العراق ، بغداد ، ٢٠٠٥، ص٩٠.

(١) قاسم لزوم صبر ؛ المصدر السابق , (٢٠٠٥) ص٩٦.

تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة بالصورة المناسبة ، وعلاوة على ذلك فإن هذه الإشارات العصبية يجب إن تصل بسرعة إلى العضلات حتى تتم الحركة في الوقت المناسب ، كما يجب أن تتسم هذه الإشارات بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة في الاتجاه المطلوب ، أما أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة" (٢) ، وكما قسم علي سلوم التوافق إلى:

١. التوافق العام والتوافق الخاص :

يلاحظ التوافق العام عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي ، والركض.. الخ ، أما التوافق الخاص فإنه ذلك النوع الذي يتماشى مع نوع وطبيعة الفعالية أو النشاط الحركي الممارس . وان لعبة كرة القدم تستوجب نوعاً من التوافق الخاص خلال أداء مهارة ما تختلف مثلاً عن الكرة الطائرة من حيث إنها تعتمد التهديد في الحالة الأولى الضرب الساحق في الحالة الثانية .

٢. التوافق بين أعضاء الجسم ككل وتوافق الأطراف :

وهذا التوافق الذي يشارك فيه الجسم ككل ، أما توافق الأطراف فإنه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط أو اليدين فقط أو اليدين والقدمين معا .

٣. توافق القدمين - العين والذراعين - العين:

يحدد كلارك التوافق هنا بنوعين واللذين يعتبرهما إحدى مكونات القدرة الحركية العامة والنوعان هما :

أ - توافق القدمين - العين.

ب- توافق الذراعين - العين.

ويرى الباحث إن التوافق الجيد يتطلب الرشاقة والتوازن وسرعة الإحساس الحركي والمرونة والدقة للأداء الحركي ، وفي لعبة كرة القدم يلعب التوافق دور كبير ومهم في الكثير من المهارة الأساسية إذ انه في بعض المواقف يتوقف نجاح الفريق وإحراز النتائج على مدى ما يتمتع به هذا الفريق من توافق حركي.

(٢) علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية و ٢٠٠٤) ص١٤٦.

الرشاقة" تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم سواء كان ذلك لجميع أجزاء الجسم أو لجزء منه ،على الأرض أو على الهواء " (١) ، كما تعني " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة " (٢) ، كما يعرفها كلاً من (قاسم حسن حسين ١٩٩٨) و(إبراهيم سلامة ٢٠٠٠) على أنها " قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم". (٣) ، " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم ". (٤) وكما هو معروف إن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ولقد أثبتت البحوث والدراسات ارتباطها بالذكاء العام للفرد كما يتضح ارتباط الرشاقة مع التوافق الحركي ،وتتطلب صفة الرشاقة سلامة الأجهزة الجسمية المختلفة ،وفي الكرة الطائرة تحتل الرشاقة أهمية خاصة حيث تعد ضرورة لهذه اللعبة نظراً لخصوصية الفعالية وصغر مساحة الملعب نسبةً إلى ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى فان الأمر يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً من الرشاقة لتغيير الاتجاه سواء على الأرض أو في الهواء وبسرعة فائقة تعادل الأداء السريع والخاطف الذي تتصف به لعبة الكرة الطائرة. (١) فالرشاقة إذا ما مورست فان لها خاصية وهي فقدانها أو ضعفها هذا ما نجده عندما يترك الرياضي التدريب لفترة نجد انه لا يستطيع تأدية المهارات بشكل جيد كما كان ، فالرشاقة هي خبرة وممارسة ، وبهذا فالرشاقة هي " جامع للصفات الحركية وتعني ترجمتها الحرفية (الخفة) الممارسة ، البراعة أو التدريب ، وقد عرفت بأنها " قابلية الفرد على السيطرة على التوافقات الحقيقية وقابلية التعلم السريع للمهارات الحركية الرياضية وتطبيق المهارات بشكل مجد ومناسب للمتطلبات مع

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ تصميم وبناء أختبارات اللياقة البدنية: (عمان ،مؤسسة دار الوراق، ٢٠٠١) ، ص ١٨٠ .

(٢) مهند حسين واحمد إبراهيم: مبادئ التدريب الرياضي، ط١، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٩٩ .

(٣) قاسم حسن حسين: التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨، ص ٣٠٥ .

(٤) إبراهيم سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، الإسكندرية ، مركز التدريب الرياضي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٥٨ .

(١) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للبنين من الطفولة إلى المراهقة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ١٥٤ .

التغيير السريع والمجدي بما يتناسب والوضعية^(٢)، 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 :^(٣). ويكثر الجدل حول مفهوم الرشاقة وفقاً لآراء الخبراء والباحثين ، والسبب في ذلك يعود إلى الطبيعة الحركية، نظراً لارتباطها بالقدرات الحركية من ناحية والمهارية 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 "^(٤).

وترى (سوسن جدوع ٢٠٠١) في هذا المكون " بأنها قدرة الرياضي على التحكم بأجزاء جسمه بفاعلية وبسرعة "^(٥).

وقد قسم العلماء الرشاقة إلى :^(٦).

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"^(٧). ويعرف الباحث (الرشاقة) من خلال التعريفات السابقة بأنها قدرة الفرد على السيطرة والتحكم بالأداء الحركي بعد أخذ الجسم أوضاع مختلفة أو جزء منه سواء كان على الأرض أو في الهواء.

"إن لاعب كرة القدم يحتاج إلى الرشاقة والقدرة العالية على أداء الفعاليات المتنوعة كافة في الملعب وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة

(٢) مروان عبد المجيد ؛ المصدر السابق ، (٢٠٠١) ص ١١١ .

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

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

(٥) سوسن جدوع كاظم ؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١) ص ٢٢ .

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

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

على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة أو بدونها ، وان الرشاقة تتمثل في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع أو مع المحاورة أو مع السيطرة على الكرة وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية.

إن خبراء كرة القدم يؤكدون أن الرشاقة هي صفة اللاعب الناجح ويؤكد العالمان (ماتين وهارة) استخدام أساليب الأداء العكسي للتمرين والتغيير في توقيت وسرعة الحركات والعمل على تغيير حدود الملعب وتغيير أسلوب أداء التمرين وأداء حركات مركبة وخلق مواقف مفاجئة بالنسبة لأداء التمرين.

وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد ، أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه^(١).

"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

١ . يقوم اللاعب بأداء المهارات الحركية تحت ظروف متعددة ومتنوعة فمثلا 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 مثلا الجري بالكرة مع تغيير السرعة والاتجاه ثم

مع إضافة الخداع بالرجل ثم بالذراع ثم بالرجل والذراع معا مع تغيير الاتجاه .

٥ . الأداء المهاري داخل مساحة محددة من الملعب مع سرعة أداء المهارة^(٢).

(١) حنفي محمود مختار ؛ المصدر السابق ، ص ٦٠ .

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

١-٢-١٠ المهارات الأساسية بكرة القدم^(١):

"المهارات الأساسية تُعد حجر الأساس في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الاعداد البدني للاعب كما يبني عليها الاعداد الخططي .

"والمهارات الأساسية بكرة القدم هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها، كما يؤكد على ضرورة أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً.

وتقسم المهارات الأساسية في كرة القدم الى نوعين هما :

١. المهارات الاساسية بدون استخدام الكرة وهي :-

الركض وتغير الاتجاه ، الوثب ، الخداع ، وقفة اللاعب المدافع

٢. المهارات الاساسية باستخدام الكرة وهي :-

- الدحرجة .

- المناولة .

- السيطرة على الكرة .

- ركل الكرة بالرأس .

- المراوغة.

- الاخمد .

- التهديف .

- المكاتقة.

- الرمية الجانبية ."

وفيما يلي عرضاً لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم

(١) حنفي مختار ؛ مدرب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠) ، ص ٩٣ .

الدرجة :-

تعد الدرجة من اساسيات كرة القدم ، والمقصود بها :-

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

وقد عرفها (قاسم لزام ٢٠٠٥) على أنها:

"التحرك بالكرة الى الامام بدفعها خفيفة بقدم اللاعب وتستخدم الدرجة من قبل اللاعب كوسيلة للوصول الى غاية معينة بيتغيها"^(٢).

وتستخدم الدرجة عندما لا يستطيع اللاعب اعطاء مناولة لاحد زملائه لضغط الخصم عليه لذا يحتاج اللاعب الدرجة بطول الملعب وعرضه، الغاية منها اعطاء مناولة للزميل ويجب على اللاعب أن يقوم بالدرجة بأقصى سرعة ويراقب تحركات زملائه لإعطاء مناولة بالوقت المناسب واللاعب يتحرك بدون الكرة اسرع بكثير من الكرة لذلك وجب عدم القيام بالدرجة الا في الحالات الضرورية والتي لا يمتلك اللاعب امكانية اعطاء مناولة ويكون الاحتفاظ بالكرة يؤدي الى تأخير الهجوم".

"وقد ذكر كل من (جونسك و ولتن Jonesk & Welten) إلى إن هنالك أسساً هامة يجب مراعاتها اثناء الدرجة منها":-

أ: المحافظة على الكرة على بعد مناسب .

ب: المحافظة على التوازن من اجل التحرك بكلا الاتجاهين بسهولة.

ج: عدم تركيز النظر على الكرة بل لا بد من رفع الرأس للأعلى لرؤية بقية اللاعبين واجزاء الملعب .

"تهدف الدرجة إلى:-

أ: اجتياز الخصم والتخلص منه .

ب: اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة أو التهديف .

ج: عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .

(١) زهير قاسم الخشاب (واخرون) ؛ المصدر السابق ، ص ١٤٤ - ١٥٤ .
(٢) قاسم لزام صبر ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٥ ، ٢٥٥.)

د: لسحب الخصم من اجل تنفيذ خطة معينة واعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه .

ه: تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدما بنتيجة المباراة

و: تنظيم لعب الفريق.

ز: الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول الى الغاية التي تليها

أنواع الدرجة :-

أ: الدرجة بالجزء الداخلي للقدم .

ب: الدرجة بالجزء الخارجي للقدم .

ج: الدرجة بوجه القدم

د: الدرجة بمقدمة القدم^(١).

- المناولة

" وهي وسيلة التعاون بين اللاعبين، ومن خلال المناولة يتم تنظيم الهجوم والاحتفاظ بالكرة. ويؤثر في المناولة المستوى المهاري للاعب وتأثير ذلك في دقة المناولات وكذلك نوع المناولات واسلوب تنفيذ المناولات واختيار الوقت المناسب لارسال المناولة وهي الفعالية الاكثر تكراراً في كرة القدم"^(١).

"تعد المناولة من أكثر الوسائل الخطئية أهمية في كرة القدم ويرجع ذلك لكونها الاكثر استخداما طول زمن المباراة وهي تحديد انتقال الكرة من لاعب الى اخر يكون في وضع افضل وموقع احسن وقد اكدت بعض الدراسات العلمية على إن أكثر من ٨٠ % من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها عن طريق المناولة في حين يكون التصرف في الباقي هو ٢٠ % ، فالمناولة هي الأساس في بناء مراحل الهجوم والتقدم نحو مرمى الفريق الخصم ، كما يمكن عن طريق المناولة التخلص عن كثير من مدافعي الخصم وكسب مساحة واسعة من

(١) زهير قاسم الخشاب (واخرون) ؛ المصدر السابق ، ص ١٤٤ - ١٤٥ .

(١) صباح رضا جبر (واخرون) ؛ المصدر السابق ، ص ١٢٩ .

ارض الملعب فضلا عن انها تقلل من الجهد المبذول من قبل اللاعب. فالفريق الذي تمتاز مناوالت لاعبيه بالدقة والسرعة يكون اكثر كفاءة في تنفيذ خطط اللعب^(٢).

"يمكن تصنيف المناوالت حسب نوعيتها الى^(٣) :-

١. مناولة حسب الغاية :-

مناولة بالقدم ، مناولة من الحركة ، مناولة للفراغ ، مناولة خلف المدافعين ، مناولة للتهديف ، مناولة لحامي الهدف ، مناولة عرضية.

٢. مناولة حسب المسافة .

قصير (صفر - ١٠ م) ، متوسطة (١١ - ٢٥ م) ، طويلة (اكثر من ٢٥ م).

١. مناولة حسب الاتجاه :-

الامام ، بالعرض ، قطرية

٢. مناولة حسب مسار الكرة :-

واطئة ، عالية ، قوسية

٣. مناولة حسب اسلوب التنفيذ :-

سهلة ، ساقطة ، صعبة

٤. مناولة حسب الوقت :-

مناولة بالوقت المناسب ، مبكرة ، متأخرة"

إن تنفيذ المناولة بالشكل السليم يتطلب بعض المواصفات المهمة :-

١. التوقيت السليم لاداء المناولة .

٢. القوة المناسبة لتنفيذ المناولة .

٣. التمويه الجيد في تنفيذ المناولة"

(٢) قاسم لزام صبر (واخرون) ؛ المصدر السابق ، ص ٢٦٢ - ٢٦٣ .

(٣) زهير قاسم الخشاب (واخرون) ؛ المصدر السابق ، ص ١٤٨ - ١٥٨ .

"يقسم ركل الكرة بالقدم لغرض المناولة الى :-

١. ركل الكرة بالجزء الداخلي من القدم .
٢. ركل الكرة بالجزء الخارجي من القدم .
٣. ركل الكرة بوجه القدم .
٤. ركل الكرة بمقدمة القدم.
٥. ركل الكرة بكعب القدم.

التهديف^(٢):

"وهو محاولة اللاعب ادخال الكرة في مرمى الخصم تدفعه قدراته وقابليته الذهنية والبدنية والفنية والخططية ضمن اطار قانون اللعبة باتجاه خلق فرصة التهديف وقد أكد (موفق المولى ١٩٩٠) على أن الفريق الذي تخشاه كل الفرق هو ذلك الفريق الذي يمتلك لاعبين يجيدون التهديف بأنواعه ومن مناطق مختلفة ، ويعد التهديف على المرمى واحد من اهم اجزاء اللعب الهجومي بل يعد من اهم اساسيات لعبة كرة القدم على الاطلاق.

ويقسم التهديف إلى نوعين :-

١. التهديف بالقدمين :

المهاجم الجيد هو الذي يستطيع التهديف بقدميه كليهما بشكل فعال ومؤثر واللاعب الذي يستعمل قدماً واحداً في التهديف يفقد فرصاً ثمينة لإصابة هدف الخصم .

٢. التهديف بالرأس

أن مهارة التهديف تتطلب الدقة والتركيز والثقة بالنفس والجرأة وعدم التردد والتباطؤ في التهديف فضلاً عن الذكاء الميداني الذي يمنح اللاعب القدرة على تحليل الحالة المستجدة والتهديف الحسن امام المدافعين وحامي الهدف.

(٢) جارلس هيوز ؛ كرة القدم (الخطط والمهارات) ، ترجمة: موفق المولى : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠) ، ص ١١ .

ويعد التهديد الوسيلة الأساسية لتقرير النتيجة بالنسبة لخصمين متكافئين ، وهو القرار الاول والاخير للفريق وثمره جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة ، وتأتي أهمية التهديد من كونه يقرر نتيجة المباراة . ويعد الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الأهداف خلال المباراة فائزاً، ويقتضي التهديد من اللاعبين التمتع بصفات بدنية وانواع مهارية وخططية عالية من الإحساس العالي بالكرة والمقدرة على التركيز والاداء الفني السليم والتوقيت الصحيح فضلاً عن سرعة اتخاذ القرار، كما أن للنواحي النفسية كالثقة بالنفس والارادة والتصميم وتحمل المسؤولية وعدم التخاذل امام مرمى الفريق الخصم دورها المهم والكبير في عملية التهديد"

٢-٢ الدراسات المشابهة (المرتبطة)

٢ - ٢ - ١ دراسة (ضياء ناجي عبود ٢٠٠٣)^(١).

(تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم)

هدفت الدراسة الى :-

- معرفة تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير مهارات (المناول، التهديد، الجري بالكرة، الإخماد) للاعبين الشباب بأعمار (١٧ - ١٨ سنة) بكرة القدم .

عينة البحث والإجراءات الميدانية:-

- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة المشكلة وتحقيق اهداف البحث، اذ اعتمد التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي .

- اشتملت عينة البحث على لاعبي شباب نادي التجارة الرياضي بكرة القدم بأعمار (١٧ - ١٨ سنة) .

-الاستنتاجات

توصل البحث الى الاستنتاجات الآتية :-

١:- ظهر ان طريقة التدريب المتداخل للتمرينات المركبة هي افضل من الطرق الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

(١) ضياء ناجي عبود؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية.

٢:- إن طريقة تداخل التمرينات المهارية المركبة قد اثرت ايجابياً في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في مهارات موضوع البحث .

٣:- أن المنهج التدريبي المعد للمجموعة الضابطة لم يؤد إلى تطوير مهارات (المناولة والتهديف والجري بالكرة والإخماد) ، كما حصل للمجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة التداخل في التمرينات المهارية المركبة .

٤:- إن الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة قد أظهرت عدم وجود فروق معنوية لدى المجموعتين .

٥:- لم يحصل أفراد المجموعة الضابطة على نتائج أفضل في الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

٢ - ٢ - ٢ دراسة (ضياء منير فاضل شوكت ٢٠٠٦) (١)

(تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب)

هدفت الدراسة إلى :-

التعرف على تأثير التمرينات الخطية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب .

التعرف على تأثير أسلوب تعليم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمرينات الخطية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقوية الاداء .

١. التعرف على اسلوب التعلم بالتمرينات الخطية والاسلوب المعتمد في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض مهارات كرة القدم .

عينة البحث والإجراءات الميدانية :-

- اختار الباحث منهجين للبحث ، اولهما استخدم المنهج التجريبي للتوصل الى أفضل تعليم للمهارات واداء حالات اللعب (الهدف الاول) .

ثانياً ، المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي بالملاحظة لانسجامه ومطابقتها مع مواصفات البحث في حالة تقويم الاداء الافضل لبعض المهارات .

(١) ضياء منير فاضل ؛ دراسة تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب : (اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦) .

- تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (٥٥) طالبا من شعبي (ه ، و) من طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية - الدراسات الصباحية - جامعة بغداد والبالغ عددهم (١٩٢) طالبا .

- الاستنتاجات

توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-

- ١:- إن اسلوبي تعلم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمرينات الخططية بأسلوب اللعب قد حققا تأثيرا ايجابيا في الاحتفاظ بتعلم بعض مهارات كرة القدم.
- ٢:- تفوق اسلوب التعليم عن طريق التمرينات الخططية التعليمية بأسلوب اللعب في تطوير مستوى اداء اللعب وبشكل متميز في الحالات الملائمة .
- ٣:- ظهور تقارب في التأثير بين حالات تنفيذ اداء المهارة اثناء اللعب ، لان الاسلوبين يهدفان الى تعليم المهارات ولكن بأسلوب مختلف .
- ٤:- إن اسلوب تعليم المهارات عن طريق التمرينات الخططية بأسلوب اللعب قد زاد من كفاءة المتعلمين معرفيا في الخطط وإستراتيجيتها ومهارياً في مجابهة متغيرات اللعب الطارئة والسيطرة والتحكم في حل المهمات الخططية .
- ٥:- اظهر المتعلمون تشوقاً ورغبة واندفاعاً وتبيدا للملل في ممارسة تعلم المهارات من خلال بيئة مشابهة كحالة اللعب الحقيقية ، وظهر التجاوب من خلال الاسئلة الهامة التي طرحت في الوحدة التعليمية .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث.

٢-٣ عينة البحث

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات.

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات.

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

٤-٣ تحديد متغيرات البحث.

١-٤-٣ تحديد المهارات الأساسية بكره القدم.

٢-٤-٣ اختبار التهديف.

٥-٣ التجربة الاستطلاعية.

٦-٣ الأسس العلمية للاختبارات.

١-٦-٣ صدق الاختبار.

٢_٦_٣ ثبات الاختبار.

٣-٦-٣ موضوعية الاختبار.

٧-٣ إجراءات البحث.

١-٧-٣ الاختبارات القبليّة.

٢-٧-٣ التجربة الرئيسة.

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية.

٨-٣ الوسائل الإحصائية.

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي (هو محاوله لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملا واحدا يتحكم منه الباحث ويغيره على نحو معين يقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة)^(١)

واتبع الباحث تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة قبل وبعد التجربة (ويعد الفرق بين النتيجة لقياس المتغير دليلا على اثر العامل التجريبي)^(٢)

شكل (١)

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية
أختبار المهارات الأساسية	تمرينات اللعب	أختبار المهارات الأساسية	

شكل (١)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

(١) نوري الشوك ورافع الكبيسي, دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد, ب.م, ٢٠٠٤) ص ٥٩.

(٢) أبو طالب محمد سعيد, علم مناهج البحث, ج ١ (ب.م, ١٩٩٠) ص ٢١.

٢-٣ مجتمع وعينه البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبين منتخب (جامعة القادسية) متمثلة من شعبة واحده وهي(أ) والبالغ عددهم(٢٠طالب) من بين ٤٠ طالب إذا بلغت النسبة المئوية لعينه البحث ٥٠٪ من منهج البحث وهو شعبة(أ) من المرحلة الأولى.وقد اخذ الباحث بعين الاعتبار عنصر التجانس بين أفراد العينة إذ إن جميعهم من جنس واحد ومن فئة عمرية واحده اغلبهم,كما وان جميعهم حديثي التعلم وليس لديهم خبرات تعليمية سابقة وليس بينهم من كان ضمن صفوف نادي أو منتخب وطني.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- _ المصادر والمراجع العربية.
- _ المقابلات الشخصية.
- _ استمارة استبيان.
- _ آراء الخبراء والمختصين.
- _ الاختبار والقياس.

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- _ جهاز حاسوب(لابتوب).
- _ حاسبة يدوية.
- _ شواخص.
- _ ساعة توقيت.
- _ كرات قدم.
- _ شريط لاصق.
- _ هدف صغير.
- _ صافرة.

٤-٣ تحديد متغيرات البحث:

١-٤-٣ تحديد المهارات الأساسية بكره القدم:

تم تحديد المهارات الأساسية التي يكون لأسلوب التنافس أكثر تأثير من غيرها ومن خلال عرض استمارة الاستبيان وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية ثم ترشيح المهارة الأساسية التي حصلت على نسبة ٧٥٪ فأكثر وعلى النحو المبين في الجدول (١)

الجدول (١)

يوضح المهارات الأساسية المعتمدة في البحث

الترتيب	الأهمية النسبية	المهارات الأساسية	ت
١	٧٥٪	التهديف	١
٢	٧٥.٣٪	المناوله	٢
٣	٧٣.٣٪	الدرجة	٣
٤	٦٠٪	المراوغة	٤
٥	٦٠٪	السيطرة على الكرة	٥
٦	٥٠٪	الإخماد	٦

٢-٤-٣ اختبار التهديف :

* أسم الاختبار: التهديف نحو هدف مقسم (١).

* هدف الاختبار: قياس دقه تصويب الكره نحو المرمى.

* الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونيه عدد ٥، حبل تقسيم المرمى، شريط قياس، هدف كره قدم، ساحة كره قدم.

(١) عماد كاظم ألعطواني؛ أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩ ص ١٥.

***إجراءات الاختبار:** توضع الكرات الخمسة على خط منطقهه الجزاء وبأماكن مختلفة بحسب ما موضح في الشكل (٢)

***وصف الأداء:** يقف اللاعب خلف منطقهه الجزاء ومعه الكرات وفي اتجاه المرمى وعند إشارة البداية يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها إلى المربعات المرسومه في المرمى، ثم ينتقل إلى الكره الثانية وهكذا، وتعطي للاعب خمس محاولات متتالية .

***التسجيل:** تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الخمسه نحو المرمى وعلى النحو التالي

* خمس درجات عند المربع (٤)

* أربع درجات عند المربع (٥)

* ثلاث درجات عند المربع (٢)

* درجتان عند المربع (٣)

* درجه واحده عنده المربع رقم (١)

* صفر إذا خرجت الكره

***ملاحظة:** عندما ترتطم الكره بالحبل تحسب للاعب الدرجة الأكبر

٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء هذه التجربة لاختبار المهارات الاساسية على عينه مكونه من (٣) من منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يوم الاثنين الموافق ٧ / ١٢ / ٢٠٢٢ وهي (دراسة تجريبية أوليه يقوم بها الباحث على عينه صغيره قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته) وهم ليس من مجتمع البحث.

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى مايلي:-

١- معرفه مدى ملائمة أسلوب التنافس لمستوى العينة

٢- معرفه مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة

٣- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبار والقياس

٤- اختيار صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البحث

٥- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وما يحتاجه خلال التجربة

٦- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات

٦_٣ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

سعى الباحث إلى الأسس العلمية في الاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة أي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها.

١_٦_٣ صدق الاختبار:

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبار عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي، (وهو صدق الدرجات التجريبية للأداة بالنسبة إلى درجات الحقيقية بعد تصحيحها من آثار التخمين وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للأداة هي المتغيرات أو المحك الذي ينسب إليه صدق الأداء).^(١)

٢_٦_٣ ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار هو (أذا اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فان النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية).^(٢)

وقد استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وأعادته لأنها قد انسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار. وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبار.

إذ كان معامل الثبات لاختبار التهديف ٨٢٪ ومعامل الصدق الذاتي هو ٨٩٪، إذ بلغت القيمة الجدولية (٤٣،٠) عند مستوى دلالة (٠٠٠٥) وبدرجة حرية (١٩)، وهذا يؤكد تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثبات.

(١) عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإنسانية، ط٢ (الكويت. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩) ص ١٥٤.

(٢) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية) (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ٥.

٣_٦_٣ موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية بأنها (التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصيه فهي تعني إن تصف الفرد كما هو موجود فعلا لا كما تريدها إن تكون)^(١) وبما إن الاختبار الذي تم استخدامه في البحث بعيد عن التصميم الذاتي والانحياز فهو واضح وسهل الفهم من قبل أفراد العينة ويعتمد على أدوات قياس واضحة وذلك لأن نتائج الاختبار يتم تسجيلها بوحدات (درجه، وقت محدد، درجه، حساب مكان الكره) الأمر الذي جعل الباحث يعد الاختبار المستخدم في البحث ذات موضوعية عالية.

٣_٧_٢ إجراءات البحث:

٣_٧_١_ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس الموافق ١٠/١٢/٢٠٢٢ وعلى ملعب كلية التربية الرياضية. وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية. وتم من خلالها شرح اختبار التهديد بصوره مفصلة ومن ثم تطبيق الاختبار تسجيل النتائج طبقا للشروط والمواصفات المحددة لاختبار.

٣-٧-٢ التجربة الرئيسية:

تم العمل بالتجربة الرئيسية (الميدانية) لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٨/١٢/٢٠١٥ والانتهاه منها في يوم الاثنين الموافق ١/٤/٢٠٢٢ إذا شملت الوحدات التعليمية بأسلوب التنافس على (١٠) وحدات تعليمية ولمدة عشرة أسابيع وبواقع وحده تعليمية واحده في الأسبوع وبزمن قدرة (٩٠) للوحدة التعليمية الواحدة. إذ تعمل المجموعة التجريبية مع مدرسي مادة كره القدم في الكلية.

(٢) مصطفى حسين باهي؛ المصدر السابق، ص ٦٧.

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ١١/٣/٢٠٢٣ وقد اتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها.

٣_٨ الوسائل الإحصائية:

أعتمد الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة النتائج :
الوسط الحسابي (١) :

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

الانحراف المعياري (٢) :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم س}^2 - \frac{\text{مجم (س)}^2}{ن}}{ن}}$$

النسبة المئوية (٣) :

$$\% = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (١) :

$$r = \frac{\text{مجم ص} - \frac{(\text{مجم س})(\text{مجم ص})}{ن}}{\sqrt{\left(\text{مجم ص}^2 - \frac{(\text{مجم ص})^2}{ن}\right)\left(\text{مجم س}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{ن}\right)}}$$

(١) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل، ١٩٩٩) ص ١٥٥ .

(٢) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ نفس المصدر . ص ٢٧٢ .

(٣) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ نفس المصدر . ص ٧١ .

(١) نزار الطالب و محمود السامرائي ؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (جامعة الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة ، ١٩٨١) ص ٨١ .

. اختبار (T) الإحصائي لدلالة الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين
(للعينات المتناظرة)^(٢) :

$$T = \frac{\bar{S} \text{ ف}}{\sqrt{\frac{\text{مج ح}^2 \text{ ف}}{n(n-1)}}}$$

سَ ف = الوسط الحسابي للفروق
مج ح^٢ ف = مجموعة مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق
ن = عدد الأفراد

. نسبة التطور^(٣) :

الفرق بين الوسطين (القبلي والبعدي)

$$100 \times \frac{\text{القبلي}}{\text{البعدي}}$$

القبلي

(٢) سعد الدين أبو الفتوح الشر نوبي ؛ المفاهيم والمعالجات الأساسية في الإحصاء ، ط١ : (جامعة الإسكندرية ، مطبعة الإشعاع ، ٢٠٠١) ص ١٦٩ .
(٣) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ مصدر سبق ذكره . (١٩٩٩) ص ٢٨٠ .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة القبلية والبعدي لعينه البحث.

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التهديف للاختبارين القبلي والبعدي لعينه البحث:

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديف لعينه البحث، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارات، واستخدام الباحث القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول (١).

الجدول (١)

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		ع	س	ع	س		
التهديف	درجة	١٦,٣	١,٨	٢٠,٦	٠,٩	٤,٣٠	%٢٦,٣٨
المناولة	درجة	١٥,٢	١,٧	٢١,٥	٠,٨	٣,٣٢	%٢٤,٣٥

يتضح لنا من الجدول (١) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارة التهديد في البحث، إذا كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة التهديد (١٦,٣) والانحراف المعياري هو (١,٨) في حيث كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (٢٠,٦) والانحراف المعياري (٠,٩). إما فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد كان (٤,٣٠) وكانت نسبة التطور (٢٦,٣٨).

الجدول (٢)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س-ف	مج ح ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	الدلالة
١	التهديد	درجة	٣,٧	٥٢,٣	١٠	٢,٠٩	معنوي
٢	المناولة	درجة	٢,٧	٥٠,٣	٩	٢,٠٩	معنوي

بلغت درجة الحرية (٢,٠٩) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩)

يتضح لنا من الجدول (٢) والذي يبين لنا قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختيار مهارة التهديد (٥٢,٣) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١٠) والتي هي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٠٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديد ولصالح الاختبارات البعدية .

٤-٢ مناقشة النتائج :-

ظهر لدينا من خلال عرض النتائج في الجداول السابقة بان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارة التهديف ولصالح الاختبار البعدي.

وهذا يظهر مدى تأثير استخدام أسلوب التمرينات والذي ادخل المنهج التعليمي لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية في تطوير مهارة التهديف في كرة القدم وذلك لاحتواء الأسلوب على التنظيم الصحيح وبالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي إذ يذكر (طه إسماعيل واخرون ١٩٨٩) (يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية لما يضمن مدى التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلف لكرة القدم كمبدء التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره.^(١) ويعزو الباحث التطور الذي حدث في مهارة التهديف إلى احتواء أسلوب التنافس إلى الإثارة والتشويق والاندفاع في الأداء نتيجة حاله المنافسة وتتفق هذه النتيجة مع ما أثارت الية(مكارم حلمي واخرون ٢٠٠٠)^(٢)

(إن استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني, كما أنها تلعب دوراً مؤثراً في تنمية الجوانب النفسية لتنتقل إجراء الدرس بسعادة وبهجة مما يؤدي دافعية وميل نحو ممارسة الرياضية).

إذ إن تطور الأداء وتحسنه يعتمد أساساً على تكرار المهارة وعدد مرات الفشل والنجاح , وصولاً إلى أعلى توافق يستطيع من خلاله الطالب (النجاح في محاولة أداء المهارة بشكل ينسجم مع هدفها)^(١) , وهذا ما أراد الباحث الوصول إليه وهو الأداء المهاري للتهديف ضمن اللعب بأسلوب المنافسة , وذلك لتعليمهم الأداء ضمن ظروف المنافسة الحقيقية للعبة , ويرى الباحث إن الدور الحيوي الذي لعبه أسلوب المنافسة مع مستوى أداء أنواع التهديف أدى إلى تفوق عينة البحث, وهذا ما حقق هدف وفرض البحث.

(١) طه إسماعيل واخرون, كره القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني(القاهرة, دار الفكر العربي ١٩٨٩)ص١٧.

(٢) مكارم حلمي واخرون, موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية, ط١ (القاهرة مركز الكتاب للنشر, ٢٠٠٠)ص١٢٥.

(٣) عصام محمد ومحمد جابر ؛ التدريب الرياضي : (الإسكندرية , مطابع القدس , ١٩٩٧), ص٥٦.

الباب الخامس

- الأستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الأستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليله ومناقشتها توصل الباحث إلى :-

- ١- إن لأسلوب المنافسة اثر فعال في تطور أداء مهارة التهديف بكرة القدم.
- ٢- إن أداء مهارة التهديف ضمن فترات اللعب والمنافسة تعمل على سرعة في التعلم واختزال الوقت وكذلك دقة في الأداء كونها تعطي الدقة والتركيز في الأداء لوجود المنافسة.
- ٣- إن استخدام طرائق وأساليب في تعلم المهارات بكرة القدم له تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري والحركي.

٢-٥ التوصيات:

من خلال ماتوصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يلي:-

- ١- التركيز على تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم باستخدام أسلوب المنافسة كونه ذو فعالية ايجابية في تطوير أداء مهارة التهديف بكرة القدم.
- ٢- ضرورة قيام الباحثين بدراسة كل مهارة بكرة القدم للتعرف على الطريقة أو الأسلوب الأكثر فعالية في تحسين الأداء المهاري.
- ٣- إجراء بحوث مشابهة باستخدام أساليب أخرى كالتدريب الذهني لتعليم المهارات الأساسية بكرة القدم.

المصادر والمراجع:

- * القرآن الكريم.
- * أبو طالب محمد سعيد، علم مناهج البحث، ج ١ (ب، م، ١٩٩٠).
- * أيلين وديع فرج؛ خبرات في الألعاب للصغار والكبار: (الإسكندرية، منشأه المعارف ١٩٨٧).
- * سعد الدين أبو الفتوح الشر نوبي ؛ المفاهيم والمعالجات الأساسية في الإحصاء ، ط ١ : (جامعة الإسكندرية ، مطبعة الإشعاع ، ٢٠٠١) .
- * عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإنسانية، ط ٢ (الكويت. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩).
- * عبد الفتاح لطفي؛ طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي: (القاهرة دار الكتب الجامعية ١٩٧٢).
- * عبد المجيد نعمان، محمد عبده صالح، كره القدم_تمرين_خطط (شبكة جمهور الإمبراطور) www.google.com
- * عصام محمد ومحمد جابر ؛ التدريب الرياضي : (الإسكندرية ، مطابع القدس ، ١٩٩٧).
- * عماد كاظم ألعطواني ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٩٩.
- * فؤاد محمد حطب وآخرون؛ علم النفس التربوي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ١٩٨٤).
- * طه إسماعيل وآخرون، كره القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني (القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٨٩).

* محمد احمد سليمان؛ اثر تعليم المبتدئين في كره اليد باستخدام المنافسات الجماعية (مجموعة رسائل الماجستير والدكتوراه في التربية الرياضية، بغداد مطبعة الرواد ١٩٩١ .

* محمد عبد الحسن، تأثير أسلوب التعلم الاتقاني في اكتساب واحتفاظ الطلاب لبعض المهارات الأساسية بكره القدم رسالة ماجستير، المعهد العالي للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠٠٤ .

* مختار سالم؛ كره القدم : (بيروت، مكتبة المعارف، ١٩٨٨) .

* مكارم حلمي واخرون، موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط١ (القاهرة مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠)

* مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية) (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) .

* ماجدة حميد كمش ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، ط:١، (مطبعة الوليد، ٢٠٠٩)

* مفتي إبراهيم حمادة، الهجوم في كره القدم (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠).

* ممدوح محمد سليمان؛ اثر إدراك الطالب للحدود الفاصلة بين طرائق التدريس وأساليب واستراتيجيات التدريب في تتجه بيئة تعليمة فعالة داخل الصف. مجلة رسالة الخليج: السنة الثامنة العدد. ٢٤

* موفق احمد محمود؛ اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكره القدم: (رسالة ماجستير، جامعه البصرة، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩) .

* نوري الشوك ورافع الكبيسي، دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب، م، ٢٠٠٤) .

* وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، ١٩٩٩).

* نزار الطالب و محمود السامرائي ؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (جامعة الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة ، ١٩٨١) .