

أثر التدريب المكثف والموزع في دقة تنفيذ بعض المهارات

الأساسية بكرة القدم

بحث تجريبي

على عينة من اللاعبين بعمر ١٣ سنة

أ.م.د. قحطان جليل خليل أ.م.د. صالح راضي أميش

٢٠٠٨

مستخلص البحث

تضمن الباب الاول التعريف بالبحث والمشكلة والاهداف والفروض، حيث ان الهدف الاساسي من عملية التعلم هو الوصول الى الاداء الصحيح والجيد وأقصر وقت ممكن، وذلك عن طريق برمجة وتنظيم فترات العمل والراحة بين كل تكرار وآخر وبين مجموعة تكرارات وأخرى وبالشكل الذي يضمن تحقيق التوازن بين عدد التكرارات في الوحدة التعليمية ومقدار التعلم المتحقق للحصول على افضل مستوى مهاري في اقصر وقت ممكن. ويهدف البحث الى التعرف على مدى أثر اسلوب التمرين (المكثف والموزع) على المهارات الاساسية بكرة القدم. ويفترض الباحثان بأنه هناك فروق ذات دلالة احصائية مؤثرة في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم باسلوبى التدريب (المكثف والموزع). اما الباب الثاني، فتضمن الدراسات النظرية، الباب الثالث: وتضمن منهج البحث واجراءاته الميدانية وباستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٢٠) لاعباً من المدرسة الكروية، كما قمنا بأجراء تجربة استطلاعية لتحديد فترة الراحة بين كل تكرار وآخر ومجموعة تكرارات وأخرى، ثم اجرينا الاختبارات والقياسات لغرض تجانس افراد المجموعتين ثم تطبيق المنهج التعليمي وبعدها تقويم المهارات قيد البحث. الباب الرابع وتناول عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، حيث قمنا بعرض نتائج افراد العينة ولكلا الاسلوبين ومناقشتها بشكل علمي استناداً الى المصادر والمراجع العلمية التي تدعم ماتوصلت اليه. والباب الخامس: حيث اظهرت النتائج ان هناك فروقاً معنوية بدلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللأسلوبين البحثيين ولصالح الاختبارات البعدية ولجميع المهارات، وكان افضلية استخدام اسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارتي المناولة والتهديف، فيما افضلية استخدام اسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارة النطح بالرأس.

Abstract

Effect Of Aggregated And Distributed Approach In precision of implementation some of the Basic skill for Football of age 13 Years

includes definition, problem, aims, and hypotheses; the basic aim was to arrive at proper performance in a shorter time. This is done by programming and organizing work and rest periods between every two repetitions and between groups of repetitions.

This is intended to guarantee balance between number of repetitions in the learning unit and the amount of learning achieved to get the optimum skill standard in as short time as possible.

Aims of the study: knowing the effect of aggregated and distributed approach the basic football skills. Hypotheses: There are statistically abstract differences influencing the learning of the basic skills by the two approaches (aggregated and distributed). Chapter two: it includes the theoretical. Chapter Three: it includes the program and field procedures. The research used the experimental program on (20) player of school football. We also made a pilot experiment to define the rest period between every repetition and every group of repetitions. We, then, carried the test and measurements for the conformity of the two group's members, then applying the training program, and the evaluation of the skills under study, chapter four: It presents, analyzes and discusses the results. The research did all this scientifically based on recommendations, which can be summed up as follows:

Chapter five: Results revealed that there were statistically abstract differences between the pre and post – tested for the two approaches and favor of the post-tests for all skills. The best using the style massed practice in learning skills, gosling and passing. And the best using the style distribute practice in learning skill, head passing.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التخطيط الرياضي السليم المبني على اسس علمية في عملية التعليم والتدريب وباستخدام طرائق واساليب مختلفة تؤدي بلاشك الى التطور السريع والتغيير الاساسي الجوهرى في عملية التعلم والتدريب في كافة جوانبه البدنية والمهارية والخططية بحيث نحصل على الاداء الفنى السليم والمستوى الرياضي المتقدم في اقل وقت ممكن.

ويعد المنهاج اليومي او الوحدة التدريبية اصغر الحلقات في المنهاج الكلي بحيث يسعى المدرب جاهداً على تحقيق افضل النتائج واحسنها من خلال حسن استخدام واستثمار تلك الوحدة من حيث تضمينها التمارين ذات النوع والكم الملائم مع الاستخدام الامثل

لاحسن الطرق والاساليب التدريبية في تنفيذ تلك المفردات وتطبيق المتغيرات التي تؤثر في مستويات التدريب، وربما تحتل العلاقة بين فترات التدريب والراحة صدارة المتغيرات التي يمكن ان تؤثر بشكل كبير على تعلم واتقان المهارات الرياضية اذ تتحدد طبيعة هذه العلاقة اتجاهاتها وابعادها وفقاً للاهداف المرسومة لما تعكسه من نتائج على التعلم الحركي والمهاري بحيث يمكن ترتيب التمارين المستخدمة وفق منهاج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل وطرق تنفيذها وتكراراتها واوقات العمل والراحة فيها، وان لا تستخدم بشكل رتيب يبعث على الملل والضجر في نفوسهم اذ "ان الاسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هي الدعوة الى التنوع في الاساليب والطرائق التعليمية"^(١) كما ان التعلم الحركي قد اشار اليه الباحث (Mosston) بقوله "ان القاعدة الاساسية الضرورية والشرط هي زيادة عدد محاولات التمرينات وتنوعها"^(٢)

وتعد كرة القدم من الالعاب الاكثر شعبية في العالم لما تمتاز به من كثرة مهاراتها الاساسية وتنوعاً فضلاً عن ارتباطها بالجانب المهاري والبدني والخططي والنفسي وعليه فقد زاد الاهتمام في تدريب هذه المهارات والعناصر لغرض اكتسابها واتقانها بدرجة عالية وفق ايجاد افضل وانسب الاساليب للنهوض بها والوصول الى افضل المستويات ولذلك فقد ظهرت انواع مختلفة من جدولة التمارين وبأساليب متنوعة لتحقيق الاهداف التعليمية والتدريبية بجهد ووقت اقل ومنها الاسلوب الموزع الذي تكون فيه الراحة بين التكرارات اطول مقارنة بالاسلوب المكثف فقد تكون بقدر اداء المهارة او اطول وحسب المهارة المؤداة اما الاسلوب المكثف فهو الذي يمارس فيه

المتعلم المهارة باستمرار بدون فترة راحة بين تكراراتها او فترة قصيرة جداً من الراحة وحسب المهارة التي يؤديها المتعلم. ومن هنا تكمن اهمية البحث كونه مجالاً للوصول فيه الى افضل الاساليب التدريبية في جدولة التمارين في تعلم وتطوير تنفيذ دقة الأداء الفني لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم.

٢-١ مشكلة البحث:

(١)جاسم محمد نايف الرومي، اثر برنامجي الالعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لاطفال الرياض، اطروحة الدكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص١٦-١٧..

(٢) Mosston, M. Teaching physical education, ohio: Charles .E. Merrill publishing Company, 1981, p, 54..

ان العملية التعليمية - التدريبية تهدف الى تنظيم وبرمجة التمارين وفق طرائق واساليب تدريبية حديثة تستخدم في تعلم وتطوير المهارات الحركية المختلفة من خلال جدولة تنظيم التمارين المستخدمة مع تمرينات التعلم (المكثف والموزع) لاتقان وتطوير دقة الاداء المهاري باستخدام اساليب علمية جديدة تمكن اللاعبين من التطور بالشكل الامثل. ومن خلال خبرة الباحثان في تدريب وتدريب لعبة كرة القدم وجدا عدم معرفة اغلب المدربين في تحديد انسب وافضل الاساليب والطرائق التدريبية في مجال جدولة التمارين (المكثف والموزع) للوحدات التدريبية التي تهتم بزمن الاداء بانواعه وزمن الراحة، ووفق التقنين المبرمج لهما، وكيفية تنظيم اداء التمارين المتمثلة بهذين الاسلوبين وتأثيرهما على دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بعمر ١٣ سنة.

١-٣ هدف البحث:

- التعرف على اثر استخدام التدريب (المكثف والموزع) في اداء دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بعمر ١٣ سنة.

١-٤ فرض البحث:

- يحقق اسلوبي التدريب (المكثف والموزع) تطوراً معنوياً متفاوتاً في اداء دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بعمر ١٣ سنة.

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي المركز التدريبي للفئات العمرية بكرة القدم بعمر ١٣ سنة في بغداد ، وبواقع (٢٠) لاعباً.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٠٠٧/٦/٩ ولغاية ٢٠٠٧/٨/١.
- ١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب الشعب الدولي - المركز التدريبي للفئات العمرية بكرة القدم.

٢- الدراسات النظرية:

٢-١ التمرينات:

هي مجموعة من الازواج والحركات التي تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لاعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الاسس التربوية والعلمية (١)

(١)نبيلة خليفة وآخرون: الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات، (مصر، دار الفكر العربي، ب ت)

ولقد تناول العديد من الباحثين مفهوم التمرين حيث يشير (Schmidt) الى ان "التمرين هو انجاز او اداء معين او واجب معين يؤدي بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة".^(١)

فهي تعد الوسيلة التي تسعى بواسطتها الى تطوير حالة التدريب لدى اللاعبين والتي هي الهدف الحقيقي من عملية التمرين والتدريب الرياضي، كما ان التمرين حسب تعريف (Hara) بأنه "كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للانسان"^(٢) وان تكون التمرينات مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي وبالمنافسة، وان تتمي التوافق الحركي للاعبين تحت متطلبات وواجبات الخطة المرسومة لان التمرين عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية التي تتكرر بطريقة معينة وبشكل منظم ومتناسق وفي اطار محدد يهدف لاكتساب الفرد الاداء الحركي الصحيح، اذ ان التمرين "اصغر وحدة تدريبية والوسيلة الوحيدة في التعلم الحركي"^(٣)، اما جدولة التمرين فهي تعلم مهارات الالعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الاسبوع والشهر والموسم والتركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكرارها والانتقال الى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات.

فالشيء الاساس الذي يميز الوحدة التدريبية هو التمرين وفي ضوئه يبنى مقدار التعلم او تطور الاداء ولغرض جعل التمرين فعالاً لابد ان تكون له شروط واعتبارات خاصة تميزه عن باقي

محتويات الوحدة التدريبية ويشتمل على الخبرات في مواقع مختلفة وبأنماط وتوقيتات مختلفة.

وعند استخدام التمرين يتبع التخطيط السليم والمتدرج والموجه في جدولته وتنظيمه وممارساته حيث ان "التمرين يرتبط بتأثيره في التعلم ولا بد من عدم اضاءة الوقت الكثير، لان التمرين هو اداء معين او حركات عدة او تكرار اداء حركي يؤدي بغرض معين تحت اسس علمية (فلسفية وتشرحية)"^(٤).

(١) Schmidt. A. Richard and Timothy, D.L Motor control and learning, third Edition, Human Kinetics. (1999). P.226. .

(٢) هارة، اصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٧٥، ص ١٨٠.

(٣) وجيه محجوب، (موسوعة علم الحركة) التعلم وجدولة التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ٢٠٠١، ص ١٨٢.

(٤) وجيه محجوب، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١، ص ١٦٧.

٢-٢ التدريب المكثف والموزع:

لقد تعددت وتباينت اساليب وطرق التدريب وفقاً لمتغيرات عدة، منها ذات صلة بالمتعلم نفسه، واخرى ذات صلة بالمهارات من حيث نوعها ودرجة صعوبتها او تنظيمها، ومن هذه الاساليب والطرق هو التدريب المكثف والموزع والتي تشكل فيه فترات الراحة وطولها وعلاقتها بحجم وشدة التدريب واحداً من المتغيرات المهمة جداً في تحديد طرق التدريب وخاصة في علم التدريب الرياضي، اذ تعد تلك الفترات محطات لتحقيق حالة الشفاء واستعادة الرياضي لقدراته على تحمل اعباء واحمال تدريبية مرة اخرى.

ان الراحة هي "الفترة الزمنية التي يتم فيها استعادة الشفاء الخاص بالرياضي جزئياً او كلياً عن اثار العمل الرياضي الذي يؤدي الى التعب ، وعليه فإنها ممكن ان تكون الفترة الزمنية بين تمرين وآخر او بين مجموعة واخرى او بين جرعة تدريبية والجرعة التي تليها في اليوم التالي"^(١) وعلى ضوء تلك العلاقة بين التدريب والراحة وضمن مفهوم علم التدريب، فلقد تعددت الوسائل والطرق التدريبية فيه. ومنها طرق العمل المستمرة والطرق الفترية، والتكرارية، والمتباينة وغيرها مما اشتق عنها من طرق ذات اشكال تنظيمية مختلفة اذ كل منها يهدف الى تطوير صفات بدنية معينة يمكن ان تؤثر على المهارات الحركية المختلفة.

كذلك الحال في التعلم الحركي، اذ ان فترات الراحة تشكل واحدة من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التدريب (Schudleling of Practice) سواء الجدولة الاسبوعية كتحديد عدد ايام تدريب المهارات وعدد ايام الراحة، او الجدولة اليومية التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية، بين طول فترات العمل الفعلي وطول فترات الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بأن التعب الحاصل لا يؤثر على تعلم تلك المهارات.

وعليه ظهرت اساليب وطرق تدريبية عدة تباينت فيها طول ونسب فترات الراحة، بعضها لم تمنح فترات راحة فكان مايسمى (بالتدريب المستمر)، وبعضها قد منح فترات راحة قصيرة بل واقصر من فترات التدريب فكان مايسمى (بالتدريب المكثف)، او بمنح فترات راحة طويلة قد تبلغ او تتجاوز فترات العمل او التدريب الفعلي فكان مايسمى (بالتدريب الموزع) ومن خلال ماتقدم يمكن ان نقسم انواع التدريب الى:

• اولاً: التدريب المكثف (المتجمع):

(١) ريسان خريبط مجيد. تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتربية الرياضية، بغداد، مكتب نون للتحرير الطباعي، ١٩٩٥، ص ٤٠١..

لقد تناول العديد من الباحثين والعلماء الى تعريف هذا المفهوم فقد عرف التدريب المكثف بأنه التمرين الذي تكون فيه فترات الراحة بين التمرين اقصر من زمن التمرين او تكون فترات الراحة معدومة. ^(١) وكذلك يعرف بأنه التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلاً نسبياً بين محاولات التمرين ^(٢) حيث انه يجب ان تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء منهج تسلسل واداء التمرينات حسب تكراراتها وشدتها من اهم اهتمامات المدرب اثناء جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التدريبية، فاذا كانت قدرة الاداء للتمرين للاعبين تستغرق (٦٠ ثانية) يمكن اعطاء وقت للراحة مقداره (١٠ ثواني) او ربما اكثر او اقل حسب علامات التعب التي تظهر على اللاعبين وحسب نوع المهارة ودقة وسرعة اداءها.

ان التمرين المكثف كما يشير له (يعرب خيون) يعني وجود تكرارات وبدون وقت راحة او اوقات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات ^(٣).

ويرى الباحثان ان التدريب المكثف هو تخصيص زمن أو تكرار ثابت للتدريب على الصفة او المهارة المراد اداؤها باستمرار دون اعطاء وقت راحة طويل نسبياً سواء كان بين التكرارات او بين مجاميع التكرارات حسب حالة اللاعب التدريبية والمستوى الرياضي والفئة العمرية.

• ثانياً: التدريب الموزع:

ويعني بالتدريب الموزع بأنه "التمرين الذي تكون فيه فواصل للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوبة للتعلم" ^(٤) وهذا يعني بان التمرين الذي يعطي نسبة راحة اكثر بين محاولات التمرين وقد تكون نسبتها بمقدار وقت اداء التمرين او اكثر. فاذا كان وقت اداء التمرين يستغرق (٤٥ ثانية) يعطى نفس الوقت للراحة (٤٥ ثانية) او اكثر من ذلك بقليل، اذ انه ذلك التمرين الذي يتخلله فترات راحة متعاقبة وطويلة نسبياً بين فترات التمرين ^(٥) بحيث يمكن ان تكون اثناء التمرين فواصل للراحة بين محاولات التمرين مساوية او اكبر من الوقت المستغرق لانجاز

(١) Foster &Galley. Human Movement, 2nd, Longman singapore Publisher, Printed in Singapore. 1988. p.87.

(٢) Schmidt. A. Richard. Motor Learning and Performance. Human Kinetics Books champion Illinois. 1991. P.274 ..

(٣) يعرب حنون، التعلم الركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخر للطباعة، بغداد - العراق، ٢٠٢٠، ص ٨٤..

(٤) وجيه محجوب، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١، ص ١٧٥..

(٥) Sage H. Motor Learning and control endure Psychological approach, WMC. Brown Publishers Iowa ;U.S.A. 1984.P .240 ..

كل محاولة والتي تعطي راحة اكبر في حالة تتابع التمرين. بينما يرى (يعرب خيون) بأن "التدريب الموزع هو ذلك التدريب الذي توجد فيه اوقات راحة كافية بين التكرارات"^(١). ويرى الباحثان بان التدريب الموزع هو التمرين الذي يكون فيه زمن اداء التكرارات (العمل) مساوياً لفترات الراحة او اكثر قليلاً، فهي عملية نسبية يمكن التحكم فيها بين محاولات التمرين الواحد او بين المجاميع عند تكرار المحاولات، فكلما زادت اوقات الراحة بين التكرارات يتجه التدريب من التدريب المكثف الى التدريب الموزع والعكس صحيح وهذا يعتمد على شدة الحمل وطول فترة العمل الرياضي اثناء التمرين الحقيقي القريب من واقع المنافسة للعبة، فالتدريب المكثف والموزع يعكس الصورة الحقيقية لواقع اداء التمرين اثناء المنافسة مع الخصم، فكلما كان التمرين الذي يؤديه اللاعبون بتكراراته وشدته وفترات الراحة قريب من واقع المنافسة كان ذلك السبيل في قياس وبناء التمرينات وتكراراته ونسبية فترات الراحة بينها، بالرغم من اعتقادنا بأنه من الضروري الموازنة بين التمرين والراحة الا انه لا توجد نسبة افضل تناسب جميع اساليب وطرق التعلم بل تعتمد النسبة على:

- نوع المهارة
 - محيط اداء المهارة
 - المرحلة العمرية
 - الجهد المبذول
 - صنف المهارة المستخدمة ودرجة صعوبتها.
- وهذا ما اشار اليه (شمت ورسبرج ٢٠٠٠)^(٢) الى ان الموازنة بين الراحة والتمرين تشتمل على:

- موازنة تكرارات التمرين الواحد في اليوم الواحد
- موازنة عدد ايام التمرين وايام الراحة في الاسبوع.
- عدد مرات الراحة التي تؤخذ خلال مدة التمرين الواحد والتكيفات الفسلجية التي تحدد عدد مرات التمرين ونسب (وقت) الراحة بينهما.

٢-٣ الدقة:

(١) يعرب خيون : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٤ ..

(٢) Schmidt, ARichard and Graig wrisberg , Motor Learning and Performance: U.S. Human Ketice, second Edition, 2000, P.207 ..

ان لعبة كرة القدم مثل باقي الالعاب الرياضية التي تكون فيها الدقة عاملاً مهماً في جميع جوانبها في اداء المهارات الاساسية فقد عرفها (سامي الصفار وآخرون) بان الدقة هي "ان تؤدي الحركة بصورة صحيحة وخالية من الازعاج"^(١) كما وتعرف الدقة بأنها "مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الارادية لتوجيه شيء ما نحو شيء آخر"^(٢). ان الدقة في اداء المهارات وخاصة في مهارتي المناولة والتهديف ويطورون متغيرة لها الدور الفعال والمهم في اعطاء اللاعب القدرة على التأقلم على وضعيات اللعب غير المعتاد وعليها سابقاً وتحت كافة الظروف المختلفة حيث تتأثر الدقة بعوامل منها العامل الفني.

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التدريبي كونه انسب المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المركز التدريبي للفئات العمرية بعمر ١٣ سنة بكرة القدم حيث بلغ عددهم الكلي (٤٠) لاعباً، اما عينة البحث فتكونت من (٢٠) لاعباً تم اختيارهم وتقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين وواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة وذلك عن طريق القرعة ثم تم اختيار المجموعة التجريبية الاولى لتنفيذ اسلوب التمرين (المكثف) بينما تقوم المجموعة التجريبية الثانية بتنفيذ اسلوب التمرين (الموزع). حيث تم استبعاد لاعبي حراس المرمى والمصابين.

٣-٣ وسائل وادوات جمع البيانات:

لاجل الوصول الى النتائج التي تحقق اهداف البحث تم جمع البيانات وفق التالي:

- المصادر العربية والاجنبية
- استمارة استبيان
- ملعب كرة قدم
- كرات قدم
- بورك
- الاختبارات والمقاييس
- شواخص بإرتفاع ١٢٠ - ١٥٠سم

(١) سامي الصفار وآخرون : اسس التدريب بكرة القدم، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ١١٨ .

(٢) حلمي حسين ، اللياقة البدنية ، قطر ، دار المتنبى للنشر والتوزيع ، ١٩٨٥ ، ص ١٣٩ ..

- اعلام ملونة
- ساعة توقيت
- استمارة تسجيل
- شريط ملون
- فريق العمل المساعد(*) .

٣-٤ تكافؤ مجموعتي البحث :

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الاتية وذلك من نتائج الاختبارات القبلية باستخدام قانون (T) .

- التكافؤ بالعمر الزمني .
- التكافؤ بالطول مقاسا بالسنتيمتر .
- التكافؤ بالوزن مقاسا بالكيلو غرام .
- التكافؤ بدقة المهارات الرياضية قيد البحث .

حيث قام الباحثان باجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث بالعمر والطول والوزن في المهارات الرياضية المختارة باستخدام (T) لعينتين غير مرتبطتين ، والجدول رقم (٢) يبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية (عشوائي) لمجموعة البحث التجريبتين مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

٣-٥ اجراءات البحث :

٣-٥-١ تحديد متغيرات البحث واختباراتها :

تم تحديد بعض المهارات الاساسية المعتمدة في موضوع بحثنا فضلا عن اختيار عدد من الاختبارات المقننة لها والخاصة بدقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم وذلك من خلال عرض استمارة استبيان (ملحق رقم ١) على مجموعة من الخبراء والمختصين(*) لبيان ارائهم

في تسلسل واهمية المهارات والاختبارات بحيث تتناسب مع موضوع البحث ومستوى الفئة العمرية اذ تم اختيار اختبار لكل مهارة من المهارات قيد البحث وكما مبين في الجدول رقم (١)

جدول (١)

-
- (*) فريق العمل المساعد .
 - السيد حارث غفوري - مدرب .
 - السيد عدنان بدر - مدرب .
 - (*) ملحق رقم (٢) .

يبين تسلسل تنفيذ المتغيرات المهارية بالبحث والاختبارات الخاصة بها .

المهارات الاساسية	هدف الاختبارات	اسم الاختبارات	درجات القياس
المناولة	قياس دقة المناولة	مناولة الكرة نحو (٣) دوائر مرسومة على الارض (٣م و٥م و٧م) وعلى بعد (٢٠م) من مركز الدائرة	صفر-١٥ درجة
التهديف	قياس دقة التهديف بالقدم	التهديف بالكرة نحو هدف مقسم الى مربعات من منطقة الجزاء (١٠ اكرات)	صفر-٣٠ درجة
الاخماد	قياس الدقة في ايقاف الكرة (الاخماد)	الدقة في ايقاف الكرة بمختلف اجزاء الجسم واستعادة التحكم فيها بشكل قانوني	صفر- ٥ درجة
النطح بالراس	قياس دقة التهديف بالنطح بالراس	التهديف بالنطح بالراس نحو هدف مقسم الى مربعات من علامة الجزاء	صفر- ١٥ درجة

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٧/٥/٣٠ على عينة مكونة من (١٠) لاعبين من المركز التدريبي للفئات العمرية بكرة القدم بعمر ١٣ سنة من غير عينة البحث لغرض الحصول على افضل طريقة لاجراء مفردات الاختبارات المختارة وتطبيق بعض مفردات تمارين المنهاج العلمي - التدريبي ولكلا الاسلوبين (المكثف - والموزع) وتطبيق المنهاج التجريبي للمجموعتين واجراء كافة التعديلات العلمية والعملية قبل اجراء التجربة الرئيسية من حيث مدى صلاحية وملائمة حساب (الشدة والحجم) من خلال عدد التكرارات وزمن الاداء المستغرق لها لكل اسلوب وفترة او زمن الراحة بين التكرارات والمجاميع ومدى استجابة اللاعبين لها ولهذين الاسلوبين وفق مستوى الفئة العمرية والتدريبية ومن ثم الحصول على التطبيق والنتائج الدقيقة ، والاطلاع على كافة المستلزمات المطلوبة وتمثيل الاختبارات وملائمتها لعينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد .

٣-٥-٣ الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بدقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بعمر ١٣ سنة ولمجموعتي البحث التجريبي (المكثف - والموزع) وذلك في يوم الاربعاء المصادف ٢٠٠٧/٦/٦ .

جدول رقم (٢)

يبين نتائج التكافؤ باستخدام اختبار (ت) بين مجموعتي البحث التجريبتين في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) والاختبارات القبلية في دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

المتغيرات	وحدة القياس	مج التجريبية الاولى (المكثف)		مج التجريبية الثانية (الموزع)		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
العمر	شهر	١٣,٥٨	٢,٩١	١٣,٥٠	٣,٠١	٠,٠٥٧	عشوائي
الطول	سم	١٥٦,٣٥	٣,٢٤٨	١٥٦,٨	٣,٩٤١	٠,٢٦٤	عشوائي
الوزن	كغم	٥١,٧٧	٥,٦٨	٥١,٣١	٥,٧٥	٠,١٧٠	عشوائي
دقة مناولة نحو (٣) دوائر مرسومة	صفر- ١٥ درجة	٦,٦	٢,٠٦٥	٦,٨	٢,٢٩٩	٠,٢٠٥	عشوائي
دقة التهديف بالكرة نحو هدف مقسم الى مربعات	صفر- ٣٠ درجة	١١,٥٠	٢,٤٦٠	١١,٦٠	٢,٠١١	٠,١٠٠	عشوائي
دقة ايقاف الكرة (الاحماد) بمختلف اجزاء جسمه	صفر- ٥ درجات	٢,١	٠,٩٩٤	٢,٢	١,٠٣٢	٠,٢٦٤	عشوائي
دقة التهديف بالنطح بالراس نحو هدف مقسم الى مربعات	صفر- ١٥ درجة	٦,٩	٢,٦٠١	٦,٨	٢,٤٨٥	٠,٠٨٨	عشوائي

*قيمة (ت) الجدولية = ٢,١ عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٣-٥-٤ المنهاج التعليمي - التدريبي:

قام الباحثان باعداد منهج تعليمي - تدريبي خاص باسلوب التمرين (المكثف والموزع) ولمجموعتي البحث التجريبتين ، اذ استخدم الباحثان "التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعديّة والمحكمة الضبط"^(١) ومن خلال البيانات التي تم الحصول عليها من التجربة الاستطلاعية ، وثبتت كافة الجوانب المتعلقة بتنفيذ المنهاج ما عدا الاسلوب المستخدم مع

(١) فان دالين وديلود : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٤ ، ص ٣٨٤-٣٩٨ .

التمرين بكتنا المجموعتين ، وبعد الاطلاع على المصادر العلمية والاستئناس بأراء الخبراء والمختصين العلمية ومن خلال خبراتنا وتجاربنا العلمية في استخدام اساليب متنوعة في التعلم باستخدام تمارين لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم وفق منهج منظم ومدرّس ، فقد راعى الباحثان عند تنفيذ مفردات تمرينات المنهج الامور التالية :

١. بدأ تطبيق مفردات المنهج باسلوبى التدريب (المكثف والموزع) على عينيتين تجريبيتين متكافئتين اعتمدت وحداته على المهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث ، وعلى لاعبي المركز التدريبي للفئات العمرية بعمر ١٣ سنة وذلك في يوم السبت المصادف ٢٠٠٧/٦/٩ ولغاية ٢٠٠٧/٨/١ .

٢. استغرق تنفيذ المنهاج لمدة (٨) اسابيع وواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ، وبمجموع (٢٤) وحدة تعليمية - تدريبية وبزمن كلي قدره (٨٠ - ٩٠) دقيقة بحيث يتم تطبيق التمرينات مهارية في الجزء الرئيسي منها ، اذ قسمت الوحدة الى:

- القسم التحضيري : ويشمل الاحماء العام والخاص لجميع اللاعبين .
- القسم الرئيسي : تقسم العينة الى مجموعات لتنفيذ المهارات قيد البحث وحسب المنهاج ، اذ اعتمد الباحثان على تثبيت عدد التكرارات في تنفيذ المنهاج بدلا من اعتماد زمن الوحدة التدريبية لاننا نراها اكثر دقة في التنفيذ لكننا المجموعتين مع اختلاف ازمة الراحة ، وبعد اتمام عدد المحاولات في المهارة الواحدة يتم تبادل المواقع والانتقال الى شرح التمرين الاخر بشكل موجز وتطبيقه مع بيان عدد المحاولات بحيث يتم تحت اشرافنا للتأكد من سلامة سير العمل والتطبيق ، وقد ادى كل لاعب خلال فترة تطبيق المنهاج (٣٦٩) تكرارا في (مهارة المناولة) و(٣٢٠) تكرارا في (مهارة الاخمد) و(٣٤٦) تكرارا في (مهارة التهديف) و(٢٩٥) تكرارا في (مهارة النطح بالراس) وبمعدل (١٣٣٠) تكرارا لكل لاعب على المهارات جميعها وكما مبين في الملحق (٣) مع نموذج من التمرينات المستخدمة .

- القسم النهائي :- التهدئة والاسترخاء والاعداد النفسي والتربوي لجميع لاعبي عينة البحث معا وبوقت من (٥-١٠) دقائق .

٣. لم تشر معظم التعاريف الى نسب وزمن التدريب والراحة لكل من اسلوبى (المكثف والموزع) ، وعليه فقد استند الباحثان في تحديد نسب فترات التدريب والراحة على اساس نسبة ثابتة تقدر ب(٢٥%) تضاف الى الحد الادنى لنسب فترات الراحة كما ورد في التعريف ، ولذلك تصبح نسبة العلاقة بين التدريب والراحة لكل اسلوب اثناء تنفيذ المنهج كالتالي :

- مجموعة اسلوب التدريب (المتجمع): (١٠٠ تدريب / ٢٥ راحة) أي نسبة (عمل) ٤ / ١ راحة) بحيث تكون مدة الراحة بقدر عدد مجموعة التكرارات المتتالية المؤداة في كل مرة وبعد الانتهاء من العمل ولكل اللاعبين بحيث تكون مدة الراحة مقاربة لمتوسط زمن اداء التمرين مرة واحدة ، حيث يؤدي اللاعب من (٤-٧) محاولات اخرى وحسب ما مخطط في الوحدة وبصورة مستمرة دون اعطاء مدة راحة بين تكرار واخر في المجموعة الواحدة ، سواء كان الاداء للتكرارات بشكل فردي او ثنائي بين اللاعبين . وبعد الانتهاء من التكرارات يعود اللاعبين لتأدية مجموعة تكرارات اخرى بالاسلوب نفسه ، وهكذا تستمر لكل المهارات قيد البحث .
 - مجموعة اسلوب التدريب الموزع :- تكون فيه نسبة (١٠٠ تدريب/١٢٥ راحة) أي نسبة (عمل) ٤ / ٥ راحة) حيث تم احتساب مدة الراحة من خلال اخذ متوسط زمن الاداء ولقد اشار (Schmidt، عام ١٩٩١) الى تعريف الاسلوبين بان :-
 - التدريب (المتجمع) هو ذلك الذي يتصف بمنح فترات راحة قصيرة او بحجب تلك الفترات (تدريب مستمر) .
 - التدريب (الموزع) هو الذي يتصف بمنح فترات راحة طويلة قد يبلغ طولها بقدر فترات التدريب او يتجاوز طولها تلك الفترات .
 - لتكرار التمرين الواحد ليكون مدة الراحة بين كل تكرار واخر مضافا لها النسب المحسوبة .
- في هذا الاسلوب يعمل فيه كل لاعبين اثنين معا ، فاحدهما يؤدي التمرين والآخر ينتظر لحين اكمال التكرار (وبالتناوب) حتى انتهاء عدد المحاولات المثبتة لكلا الاسلوبين بشكل متساوي ، اذ يعد زمن الاداء ذلك التمرين مدة راحة للاعب الاخر وهذه في اغلب مهارات (الاخمد ، التهديد بانواعه ، والمناولات) .

٣-٥-٥ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات الرياضية قيد البحث بكرة القدم على مجموعتي البحث التجريبيتين وذلك بتاريخ ٢٠٠٧/٨/٣ .

٣-٦ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T) للعينات المتناظرة.

- اختبار (T) للعينات غير المتناظرة .

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج .

٤-١-١ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب التدريب المكثف في دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

من اجل تحقيق اهداف البحث وفرضه ، تم جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبيتين ، ومن خلال المعالجات الاحصائية ظهرت النتائج التالية :-
ومن خلال الاطلاع على جدول رقم (٣) للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب التدريب المكثف في الاختبارات القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث ، فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية ولصالح الاختبارات البعدي عند مقارنة قيم (ت) المحتسبة مع القيمة الجدولية البالغة ٢,٢٦ عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) .

جدول رقم (٣)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب التمرين (المكثف) في دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم

الاختبارات المهارية	حدود الدرجة		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س	ع	س				

مجلة التربية الرياضية ... المجلد العشرون ... العدد الرابع ... ٢٠٠٨ م

دقة مناولة الكرة نحو (٣) دوائر مرسومة	صفر-١٥ درجة	٦,٦	٢,٠٦	١٣,٠	١,٨٨٥	٦,٤٠	٠,٢٦٦	٢٤,٠٠	معنوي
دقة التهديف بالكرة نحو هدف مقسم الى مربعات	صفر-٣٠ درجة	١١,٥	٢,٤٦	٢٣,٥	٣,٢٠٥	١٢,٠٠	٠,٤٢١	٢٨,٤٦٠	معنوي
الدقة في إيقاف الكرة (الاخماد) بمختلف اجزاء الجسم	صفر-٥ درجات	٢,١	٠,٩٩	٣,٩٠	١,١٠	١,٨٠	٠,٢٠٠	٩,٠٠٠	معنوي
دقة التهديف بالنطح بالراس نحو هدف مقسم الى مربعات	صفر-١٥ درجات	٦,٩	٢,٦٠	٩,٥	٢,٣٢١	٢,٦٠	٠,٣٠٥ ٥١	٨,٥١٠	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦ عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٤-١-٢ عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الثانية التي استخدمت اسلوب التدريبي الموزع في دقة تنفيذ بعض المهارات الأساسية

بكرة القدم .

ومن خلال الاطلاع على جدول رقم (٣) للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التدريب الموزع في الاختبارات القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث ، فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية ولصالح الاختبارات البعيدة عند مقارنة قيم (ت) المحتسبة مع القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) .

جدول رقم (٤)

يبين المتوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التمرين (الموزع) في دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س				
دقة مناولة الكرة نحو (٣) دوائر مرسومة	صفر- ١٥ درجة	٢,٢٩	٦,٨	١,٩٠٠	٨,٥	١,٧٠	٠,٦٥٠	٢,٦١٣	معنوي
دقة التهديد بالكرة نحو هدف مقسم الى مربعات	صفر- ٣٠ درجة	٢,٠١١	١١,٦	٢,٦٢٤	١٥	٣,٤٠٠	٠,٥٦١	٦,٠٥٣	معنوي
الدقة في ايقاف الكرة (الاحماد) بمختلف اجزاء الجسم	صفر-٥ درجات	١,٠٣٢	٢,٢	١,١٥٤	٤,٠٠	١,٨٠	٠,٢٠٠	٩,٠٠	معنوي
دقة التهديد بالنطح بالراس نحو هدف مقسم الى مربعات	صفر- ١٥ درجة	٢,٤٨٥	٦,٨	١,٨٨٨	١٢,٧٠	٥,٩٠	٠,٣٧٨	١٥,٥٨٤	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦ عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٤-١-٣ عرض نتائج المقارنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبتين

في دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

جدول رقم (٥)

يبين نتائج اختبارات (ت) في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبتين في دقة

تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الثانية (الموزع)		المجموعة التجريبية الاولى (المكثف)		قيمة (ت) (ت)	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
		الجدولية	المحسوبة				

معنوي لصالح الاولى	٢,١	٥,٣١٦	١,٩٠٠	٨,٥	١,٨٨٥	١٣,٠٠	صفر-١٥ درجة	دقة مناولة الكرة نحو (٣) دوائر مرسومة
معنوي لصالح الاولى		٦,٤٨٧	٢,٦٢٤	١٥	٣,٢٠٥	٢٣,٥	صفر-٣٠ درجة	دقة التهديف بالكرة نحو هدف مقسم الى مربعات
غير معنوي (عشوائي)		٠,١٩٨	١,١٥٤	٤,٠٠	١,١٠	٣,٩	صفر-٥ درجات	الدقة في ايقاف الكرة (الاخماد) بمختلف اجزاء الجسم
معنوي لصالح الثانية		٣,٣٨١	١,٨٨٨	١٢,٧٠	٢,٣٢١	٩,٥	صفر-١٥ درجة	دقة التهديف بالنطح بالراس نحو هدف مقسم الى مربعات

*قيمة (ت) الجدولية = ٢,١ عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

٢-٤ مناقشة النتائج :

١-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبتين (المكثف

والموزع) في دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

يتبين من نتائج الجدولين (٣) و (٤) ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعتين التجريبتين في تنفيذ دقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

ويعزو الباحثان التقدم الحاصل لدى المجموعتين الى فاعلية المنهاجين (التعليمي - التدريبى) الخاصين بسلوبي التدريب (المكثف والموزع) واللذين طبقا على المجموعتين

التجريبيتين بشكل يتناسب والمستوى البدني والمرحلة العمرية والية اختيار التمرينات الخاصة والمناسبة وتثبيت تكراراتها وفترات الراحة بينهما ، وتنظيم التدريب وفق القواعد العلمية التدريبية المدروسة والمبرمجة بما يمكننا من استثمار كل زمن الوحدة (التعليمية - التدريبية) بشكل فعلي لكل اقسامها ابتداء من الاحماء وشرح وعرض المهارات والتدرج في صعوبتها ، وتزويد اللاعبين بكافة المعلومات الصحيحة والدقيقة بشكل متزامن ومباشر لاجل تصحيح دقة الاداء المهاري المطلوب في كل تمرين من تمارين المنهاجين مع بيان عدد التكرارات وزمن الراحة بين كل تكرار واخر وفق ما تم احتسابه من (نسب العمل الى الراحة) ، وبالتالي فقد كان تطبيق التمرينات منظما تنظيما متقدما استثمارنا فيه وقت الوحدة التدريبية بشكل مثالي اذ ان اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تنمية القدرات البدنية وتعمل في الوقت نفسه على اتقان اللاعب للمهارات^(١) فضلا عن توظيف كافة خبراتنا التعليمية - التدريبية فيه مع استثمار كافة الادوات والامكانيات المتوفرة في تحقيق هدف الوحدات التعليمية - التدريبية المختلفة . ان التكرار الحاصل في التمارين المستخدمة لتنفيذ دقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم وما صاحبه من تنظيم عالي في اداء التمارين وفترات الراحة بينهما ولكل من الاسلوبين ادى الى حصول هذا التقدم في الاداء لهذه المهارات حسب خاصيتها والاداء الفني التفصيلي للمهارة بتتسيق وتوافق عاليين اذ ان التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب^(٢) لانه يجب ممارسة وتكرار المهارة مرة تلو الاخرى لكي يسيطر اللاعب على حركاته بحيث يؤديها بشكل صحيح سليم حيث ان "الشروط الواجب توافرها لحصول عملية الاداء الدقيق هو الممارسة والتكرار على المهارة"^(٣)

ولان الممارسة وبذل الجهد والرغبة والاستعداد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية تطور وتنفيذ دقة الاداء اذ ان اسلوبي التدريب (المكثف والموزع) يعتمد على تكرار الاداء المهاري - البدني الخاص وفق مبدأ التدرج ، اذ يرى الباحثان ان لتكرار عملية فعالة في اكتساب التعلم وتطوير مهاراته الرياضية ودقة اداءه للوصول الى مستويات عالية من التعلم الحركي . ان المجموعتين التجريبيتين قد خضعتا لنفس الظروف التدريبية من التمارين المستخدمة من حيث عدد التكرارات وزمن الاداء مع اختلاف زمن

(١)حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،١٩٩٨،ص٤٦.

(٢)نجاح مهدي شلش واخرون :التعلم الحركي،ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر،مطبعة جامعة الموصل ٢٠٠٠،ص١٣٠..

(٣)وجيه محجوب،علم الحركة (التعلم الحركي)،مطابع الكتب للطباعة والنشر،الموصل،١٩٨٩،ص١٨ ..

الراحة كما ان الاسلوبين المستخدمين والتمارين المتنوعة كانا جديدين على افراد العينتين مما ادى الى ابعاد الملل عنهم وبث روح التشويق والاثارة والمنافسة الفعلية في الالتزام بالتكرارات والراحة ودقة الاداء للتمارين المهارية اذ ان دافعية اللاعبين ونجاحهم في محاولاتهم الاولى من الوحدات (التعليمية - التدريبية) ومعرفتهم نتيجة ادائهم سواء عن طريق المعلومات الخارجية او الذاتية التي حصلوا عليها زاد من حماسهم ودافعيتهم للاستمرار في دقة الاداء مما انعكس ذلك على تطوير مهاراتهم الاساسية بشكل ايجابي وفعال اذ ان الاهتمام بزيادة المحاولات التكرارية وتزويد المتعلم بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة والالتزام والحث والتشجيع والتنويع في الاداء يساعد اللاعبين على تعلم واكتساب وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية .

ان النتائج التي تم التوصل اليها بين الاختبارين (القبلي والبعدي) وللمجموعتين هي نتيجة تنظيم وجدولة التمارين وفق استخدام الاسلوبين (المكثف والموزع) .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين (المكثف والموزع)

في دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم :-

يتبين من الجدول رقم (٥) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في اغلب الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، وهذا يحقق الى حد ما مع فرض البحث ، فقد كشفت تلك النتائج بعض الحقائق في التعلم والتدريب بغية توظيف تلك المعرفة في صياغة ووضع المناهج التدريبية وبالشكل الذي يمكن ان يحقق اعلى درجة من اتقان تنفيذ دقة الاداء المهاري خلال العملية التدريبية .

فقد تفوقت المجموعة التجريبية (الاولى) في الاختبارات البعدية والتي نفذت المنهاج التعليمي - التدريبي والذي تضمن اسلوب التدريب (المكثف) في مهارات (دقة المناولة والتهديف) فقد حققت نتائج ذات دلالة معنوية .

ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى ان تكرار اداء ترمينات الدقة في المهارات الرياضية بكرة القدم وبأوقات راحة قصيرة جدا يساعد على زيادة التركيز وهذا ما يؤكد كورت مانيل^(١) بان الدقة الحركية واحتمالات التركيز المتغيرة طبقا لواجب التوافق في الرياضة عبارة عن مركب لقابلية عمل مشترك لثلاث نقاط هي :-

١. قابلية التوجيه الحركي.

٢. قابلية التطبع الحركي.

٣. قابلية التعلم الحركي .

ان العلاقة بين فترات التدريب والراحة هي واحدة من اهم المتغيرات التي يبحث فيها العاملون في التربية الرياضية حيث كان الاعتقاد السائد بانه كلما طالت فترات الراحة تحقق تعلم اكبر ، الا انه وضمن معطيات ونتائج بحثنا لم نجد ما يدعم تلك المفاهيم والقوانين ، بل اننا لم نجد ان فترات الراحة الطويلة يمكن ان تلعب دورا فاعلا ومؤشرا في زيادة مقدار تنفيذ دقة التعلم والاداء وبشكل يتوازن مع زمن تلك الفترات ومع زمن الوحدات التدريبية التي تطول لذلك ، وعليه فقد وجد الباحثان ان فترات الراحة وتحت ظروف خاصة يمكن ان تؤثر سلبا على الاداء وليس على التعلم اذ ان تناسب زمن فترات الراحة مع نوع المهارات المستخدمة كانت كفيلة بان تعطي فرصة اكبر لتلك العينة في تقدم مستواها وعلى اداء الافضل حيث ان التعلم والاداء ضمن الوحدة التدريبية الواحدة وبحدود معينة لا يمكن تجاوزها مهما بلغ التكرار الممنوح خلال تلك الفترة ولا بد ان يكون هناك مقدارا او حجم مثالي من التكرار يلائم كل ظرف تدريبي يمكن ان يتحقق من خلاله اعلى مستوى من الدقة في الاداء حيث ان التكرار يأخذ دورا اكثر فاعلية وتأثيرا اذا ما كان ضمن حدود مدروسة (دنيا وعليا) واذا ما تجاوز التكرار تلك الحدود بأي اتجاه ، حينها تتدنى قدرة التأثير والفاعلية له^(٢)

فضلا عن استخدام الباحثان للتغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء عند اداء تمارين المهارات الرياضية قيد البحث بشكل مباشر ومتزامن مع الاداء الامر الذي كان يسمح لافراد العينة من تصحيح وتعديل الاداء بشكل مباشر بعد حصوله في الاداء التالي مما يولد الدافعية والحافز لتطوير دقة الاداء في اجادة دقة تنفيذ المهارات الاساسية قيد البحث اذ ان "العملية التعليمية - التدريبية تتطلب اشراك الفرد المتعلم بايجابية ، كما انها تتطلب وجود الدافع المتطور ، أي الدوافع التي تنمو من خلال النجاح في اداء الواجبات

(١) كورت مانيل .التعلم الحركي ، ترجمة : عبد علي نصيف ، ط ٢ ، (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ص ١١٩ ..

(٢) عامر رشيد سبيع ، التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جعد مختلفة ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ ، ص ٢٢٤ ..

الحركية^(١) ، حيث ان التغذية الراجعة كلما زادت كلما سهلت ظروف التدريب الامر الذي حقق اداء اعلى وذلك بسبب ان التدريب تحت الظروف الصعبة تدفع باللاعب الى التعامل والتفكير بالمهارة بمستوى اعلم مما يتحقق عن ذلك تعلمًا واداءً افضل اذ ان "كل فعالية من الفعاليات الرياضية التي تتطلب اصابة هدف معين او اعطاء مناولة لزميل في الفريق هي فعالية تتطلب الدقة في الاداء"^(٢) . اما عينة البحث التجريبية (الثانية) والتي تدربت على التدريب (الموزع) لهاتين المهارتين قيد البحث يبدو ان فترات الراحة البينية لديها كانت من الطول بحيث سببت لها ضياعا او تدنيا في مستوى الاداء والتعلم الذي تم بناءه في ضوء التكرارات وفترات الراحة الموضوعية مما يجعلها بالتالي ان تظهر بمستوى ادنى من المجموعة (الاولى) في تنفيذ دقة الاداء المهاري وبالتالي فان (التدريب الموزع) وفق فترات راحة طويلة لم يؤثر بايجابية في تطور المهارتين بنفس مستوى المجموعة (الاولى) اذ "ان مهارتي (المناولة والتهديف) تحتاج ان تكون دقيقة وسريعة وبسيطة في ادائها ولا يحتاج اللاعب الى التفكير الكبير مع القدرة على اتخاذ المواقف السريعة في اتخاذ القرار"^(٣) حيث ان "السرعة والدقة عند المناولة والتهديف لها اهمية متساوية"^(٤) .

ويرى الباحثان ان مهارتي (دقة المناولة والتهديف) هما من اهم اساسيات لعبة كرة القدم على الاطلاق ، لانه عن طريقها تحسم نتائج المباريات ، وعلى اللاعب الجيد ان يستغل الفرص اذا اتيح له التهديف على المرمى ، ولذا يجب ان يكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني ، وقدرة على التركيز ، وثقة عالية وارادة قوية وتحمل المسؤولية بحيث تعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية وخبرة وذكاء اللاعب وحسن تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح له بسرعة وفي اقصر وقت مستخدما سرعة التفكير وسرعة التنفيذ مع الربط بين التوقيت الصحيح والاداء الفني السليم لتحقيق دقة الاداء الناجح.

كما ويبين الجدول رقم (٥) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي في مهارة (دقة النطح بالرأس) ولصالح المجموعة التجريبية (الثانية) التي نفذت بأسلوب التدريب (الموزع) ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية المنهج التدريبي باستخدام اسلوب التدريب الموزع والذي يتميز بوجود فترات راحة بين تكرار واخر وهذا يساعد اللاعبين على

(١) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٨٧ ، ص١٣٠

..

(٢) زرار الطالب ومحمود السامرائي مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ ، ص ٢٢٣ ، .

(٣) جارلس ف.س. هوجز : التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، ترجمة ، طارق الناصري ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٧٤ ، ص٥٩ ..

(٤) عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح : كرة القدم - تدريب وخطط القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت ، ص٤٠٥ ..

التركيز والانتباه والحصول على المعلومات مختلفة عن ادائهم حيث ان "التدريب السريع لا يؤدي الى زيادة في التعلم والدقة في الاداء تحت متطلبات خاصة"^(١) اذ ان التكرار السريع في اداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الازخاء الحركية وصعوبة تصحيحها"^(٢) الا ان "التمارين الموزعة تعطي مجالات للمتعلّم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً"^(٣) حيث يساعدهم في الحصول على التصور الذهني وهذا يحقق المزيد من الفهم لطبيعة اداء المهارات في مواقف اللعب اذ انه ، " كلما كان الاداء بحاجة الى توافق عالي بحيث تكون المهارة معقدة ، كانت الحاجة كبيرة الى اوقات الراحة"^(٤).

ان اسلوب التدريب الموزع يعطي فترات راحة طويلة بين التمارين يسمح للاعب ان يستوعب الواجب الحركي ويبعده عن عامل التعب والملل الذي قد يصيبه اذا حُجبت عنه فترة الراحة خاصة اذا كان اداء المهارة مثل (دقة النطح بالراس) تحتاج الى توافق وتركيز عاليين فضلاً عن الجهد البدني المطلوب والمنكرّر لاداءه وبالتالي فانها تساهم في نجاح تنفيذ المهارة ، كما لاحظ الباحثان بان عينة البحث كانت بحاجة الى وقت راحة مناسب لاداء هذه المهارة وذلك لخصوصية اداءها ومتطلباتها (البدنية والمهارية) ، حيث ان العمل على الارتقاء ونطح الكرة بالراس تحتاج الى جهد وقدرات بدنية ومهارية عالية ومثقنة الى جانب التوافق في الاداء والتكرار لان العمل ليس سهلاً ، وان فترة الراحة الطويلة جعلت من اللاعبين يؤدون بشكل اكثر دقة وتوازن في الاداء مع استعادة الجسم لوضعه الطبيعي وكذلك تعطي الوقت الكافي لجمع قدراتهم واستعدادتهم للقيام بالاداء الكامل والتكرارات اللاحقة مع التفكير بالمسار الحركي السليم من البداية وحتى نهاية الحركة حيث ان فترات الراحة الموجودة في التدريب الموزع تبعد الملل والتعب والنسيان عن اللاعبين وانها تثبت ما يتدربه اللاعب والمتعلم ، هذا الى جانب تجدد حيوية ونشاط اللاعب بعد فترات الانقطاع واقباله على الاداء والتعلم بأهتمام اكبر"^(٥)

وكما يبين الجدول رقم (٥) ان الفرق غير معنوي بين الاسلوبين في الاختبار البعدي للمجموعتين في اختبار (الاخماد) ، حيث يعزو الباحثان ذلك الى ان المجموعتين

(١) Archer,E.J :Performance inmotor learning function.Present of experimental,1954 ,P. 47 ..

(٢) نزار الطالب وكامل الويس ، علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص ٦١ ..

(٣) يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٥ ..

(٤) عبد الرحمن محمد العيسوي ، سيكولوجية التعلم والتعليم ، ط١ ، دار اسافة للنشر ، عمان ، ٢٠٠٣ ، ص ٣٦ ..

(٥) حسن عبد الجواد ، بكرة القدم ، ط٣ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٤ ، ص ٣٥ .

سامي الصفار ، الاعداد الفني بكرة القدم ، بغداد مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ٩٨ .

متجانستين في اداء هذه المهارة هذا يعني ان الاسلوبين المستخدمين يساعدان على تنفيذ المتطلبات النوافقية العالية لهذه المهارة اذ ان التدريب على كتم الكرة يجب ان يوضع اللاعب في ظروف مشابهة ومتغيرة لظروف اللعب بحيث يستطيع السيطرة على الكرة سيطرة تامة والتحكم فيها

ويرى الباحثان ان دقة الاخمداد والسيطرة على الكرة بمختلف اجزاء الجسم بالنسبة للاعب يحتاج ان يتمتع بدرجة عالية من الاحساس بالكرة للسيطرة عليها ، والقدرة على اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة عليها ، وفي اللعب الحديث تعمل السرعة دورا كبيرا فضلا عن الدقة التي تقع في المقام الاول وعلى اللاعب ان يتعلم اخمداد الكرات المحلقة باسرع وانجح طريقة مهما صعبت الحالة وباستخدام الخداع لانه ذو فائدة كبيرة لان الخصم سيكون متأخرا عنه تفكيريا وزمنا فضلا عن اعطاء التغذية الراجعة المناسبة لكل شكل من اشكال الاخمداد باجزاء الجسم المختلفة ، كما ان التنوع في استخدام التمارين والادوات المساعدة ساهم في تثبيت متطلبات الاداء .

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

- حققت المجموعتين التجريبيتين اللتين نفذتا اسلوبي التدريب المكثف والموزع تقدما معنيا في الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .
- تفوقت المجموعة التجريبية (الاولى) التي نفذت اسلوب التدريب (المكثف) على المجموعة الثانية التي نفذت اسلوب التدريب (الموزع) في دقة تنفيذ مهارات (المناولة والتهديف) بكرة القدم .
- تفوقت المجموعة التجريبية (الثانية) التي نفذت اسلوب التدريب (الموزع) على المجموعة (الاولى) التي نفذت اسلوب التدريب (المكثف) في دقة تنفيذ مهارة (النطح بالراس) .
- لم تحقق المجموعتان التجريبيتان التي نفذتا اسلوبي التدريب (المكثف والموزع) في الاختبارات البعديّة أي فروق معنوية في تنفيذ مهارة (الاخمداد) .

٥-٢ التوصيات :

- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام اساليب التدريب (المكثف والموزع) عند التعلم وتطوير دقة تنفيذ الاداء للمهارات الاساسية بكرة القدم .
- التأكيد على استخدام اسلوب التدريب المكثف في دقة تنفيذ الاداء لمهاتري (المناولة والتهديف) بكرة القدم .
- التأكيد على استخدام اسلوب التدريب الموزع في دقة تنفيذ مهارة (النطح بالراس) .
- اجراء بحوث باستخدام اساليب اخرى من جدولة التمرين منها (المتسلسل والعشوائي او الثابت والمتغير) وعلى بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

المصادر

- جاسم محمد نايف الرومي، اثر برنامجي الالعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لاطفال الرياض، اطروحة الدكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٩،
- نبيلة خليفة واخرون: الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات، (مصر، دار الفكر العربي، ب ت).
- هارة، اصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٧٥،
- وجيه محبوب، (موسوعة علم الحركة) التعلم وجدولة التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، ٢٠٠١،
- ريسان خريط مجيد. تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتربية الرياضية، بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥،
- يعرب حنون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخر للطباعة، بغداد - العراق، ٢٠٢،

- سامي الصفار واخرون : اسس التدريب بكرة القدم، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- حلمي حسين ، اللياقة البدنية، قطر ، دار المتنبى للنشر والتوزيع ، ١٩٨٥ .
- فان دالين وديبولود : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ،
- نجاح مهدي شلش واخرون : التعلم الحركي، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، مطبعة جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ ،
- وجيه محبوب ، علم الحركة (التعلم الحركي) ، مطابع الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٩ .
- كورت مانيل . التعلم الحركي ، ترجمة : عبد علي نصيف ، ط٢ ، (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) .
- عامر رشيد سبع ، التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جعد مختلفة ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٨٧ ،
- نزار الطالب ومحمود السامرائي مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ .
- جارلس ف.س. هوجز : التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، ترجمة ، طارق الناصري ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٧٤ .
- عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح : كرة القدم - تدريب وخطط القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت ،
- محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والنافاسات ، ط٤ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ ،
- نزار الطالب وكامل الويس ، علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ٢٠٠٠
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ،

- عبد الرحمن محمد العيسوي، سيكولوجية التعلم والتعليم، ط١، دار اسافة للنشر ، عمان ٢٠٠٣ .
- حسن عبد الجواد، كرة القدم، ط٣، بيروت، دار العلم للملايين ، ١٩٧٤ ،
- سامي الصفار ، الاعداد الفنية بكرة القدم ، بغداد مطبعة جامعة بغداد ،
- Mosston, M. Teaching physical education, ohio: Charles .E. ١٩٨٤
Merrill publishing Company, 1981..
- Schmidt. A. Richard and Timothy, D.L Motor control and learning, third Edition, Human Kinetics. (1999).
- Foster & Galley, Human Movement, 2nd, Longman singapore Publisher, Printed in Singapore. 1988.
- Schmidt. A. Richard . Motor Learning and Performance, Human Kinetics Books champion Illinois. 1991.
- Sage H. Motor Learning and control endure Psychological approach, WMC. Brown Publishers Iowa ; U.S.A. 1984.
- Schmidt, A. Richard and Graig wisberg , Motor Learning and Performance: U.S. Human Ketice, second Edition, 2000.
- Archer, E.J : Performance in motor learning function, Present of experimental, 1954 .

ملحق رقم (١)

الاستاذ المحترم

يروم الباحثان باجراء بحثهما المرسوم (اثر التدريب المكثف والموزع في دقة تنفي بعض المهارات الاساسية بكرة القدم) على اللاعبين الاشبال بعمر ١٣ سنة .
راجين التفضل بابداء ارائكم العلمية بتحديد واختار المهارات الاساسية واختباراتها الانسب والخاصة بكرة القدم .

الباحثان

الاختبار الانسب	الاختبارات الرياضية	المهارات الاساسية	ت
	أ. اختبار التسلم والمناولة . ب. الدرجة بين الشواخص ثم المناولة نحو هدف صغير لمسافة (١٥) م . ج. دقة مناولة الكرة نحو (٣) دوائر مرسومة على الارض وتبعد	المناولة	-١

		(٢٠) وقياس (٣م و٥م و٧م). د. المناولة المرتدة على الجدار لمدة (٢٠ ثانية).	
-٢	التهديف	أ. دقة التهديف بالكرة نحو هدف مقسم الى مربعات . ب. التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة (٣٠ ثانية). ج. ركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط خلال (٢٠ ثانية). د. الدرججة بين الشواخص بكرة ثم التهديف من الكرات الثابتة	
-٣	الاخماد	أ. اخماد الكرة داخل مربع (٣م) بالصدر . ب. الدقة في ايقاف الكرة بمختلف اجزاء الجسم داخل مربع (٢م) من مسافة (٦م) . ج. اخماد الكرة بالراس من مسافة (٥م) . د. اخماد الكرة بجميع اجزاء الجسم داخل مربع (٣م) ممن مسافة (٧م) .	
-٤	النطح بالراس	أ. السيطرة بالكرة لمدة (٣٠ ثانية) بالراس فقط . ب. اللعب بالراس (النطح) للكرة نحو دوائر مرسومة على الارض. ج. اللعب بالراس (النطح) للكرة لايعد مسافة ممكنة. د. دقة التهديف بالنطح بالراس نحو هدف مقسم الى مربعات .	

ملحق رقم (٢)

الخبراء والمتخصصين

- أ.د محمد رضا ابراهيم - تدريب .
- أ.د هيثم عبد الرحيم الراوي - تدريب .
- أ.د سعد منعم - تدريب .
- أ.د نوري ابراهيم الشوك - تدريب .

ملحق رقم (٣) - أ -

المنهاج التعليمي - التدريبي

يبين توزيع عدد التكرارات الكلية ومتوسط زمن الاداء لكل تمرين من اسلوبي التدريب

(المكثف والموزع)

متوسط زمن اداء التمارين	عدد التكرارات الكلية لمجموعتي البحث في المنهاج					الاسبوع	الشهر
	التمارين	المنهاج	المنهاج	المنهاج	المنهاج		
متوسط زمن الاداء	المهارات	النطح بالراس عدد التكرارات	التهديف عدد التكرارات	الاخماد عدد التكرارات	المناولة عدد التكرارات	رقم الوحدة	
٢٥ ثا	المناولة			١٦	٢٠	١	الاول
٥٠ ثا	المناولة	١٥	١٨			٢	

مجلة التربية الرياضية المجلد العشرون ... العدد الرابع ... ٢٠٠٨ م

٤٢ ثا	المنافسة			٢٠	٢٤	٣	الثاني	
٣٥ ثا	المنافسة	١٨	٢٢			٤		
٣٠ ثا	الإخماد			٢٤	٢٨	٥		
٣٥ ثا	الإخماد	٢٢	٢٦			٦		
٣٨ ثا	الإخماد			٢٨	٣٢	٧		الثالث
٤٢ ثا	الإخماد	٢٦	٣٠			٨		
٤٨ ثا	الإخماد			٢٠	٢٥	٩		
٢٥ ثا	التهديف	٢٠	٢٢			١٠		الرابع
٣٠ ثا	التهديف			٢٨	٣٣	١١		
٤٠ ثا	التهديف	٢٦	٣٠			١٢		
٤٥ ثا	التهديف			٣٢	٣٥	١٣		الخامس
١٨ ثا	التهديف	٢٨	٣٢			١٤		
				٣٦	٤٠	١٥		
٢٠ ثا	النطح بالراس	٣٢	٣٨			١٦	السادس	
٢٥ ثا	النطح بالراس			٢٤	٢٨	١٧		
٣٨ ثا	النطح بالراس	٢٢	٢٦			١٨		
٤٥ ثا	النصح بالراس			٣٢	٣٦	١٩	السابع	
١٤ ثا	النطح بالراس	٣٠	٣٤			٢٠		
				٣٤	٣٨	٢١		
		٣٢	٣٦			٢٢	الثامن	
				١٨	٢٢	٢٣		
		٢٤	٣٢	٨	٨	٢٤		
١٣٢٠		٢٩٥	٣٤٦	٣٢٠	٣٦٩	مجموع التكرارات الكلية		
١٣,٣٠		%٢٢,١٨	%٢٦,٠١	%٢٤,٠٦	%٢٧,٧٤	النسبة المئوية		

ملحق رقم (٣) - ب -

نماذج من التمرينات المستخدمة في المنهاج التعليمي - التدريبي

- أولاً :- تمرينات مهارة دقة المناولة :-
- ٢. يقف اللاعبون بشكل مجاميع وبعده (٣) وبشكل مثلث ، يبعد كل منهم عن الآخر بمسافة ١٠-١٥ م
- ٣. هدف التمرين / المناولات المتعاقبة ، ويلمسة واحدة وبمختلف اجزاء القدمين .

- ٤ . المناولة المرتدة على الجدار لمسافة (٨-١٢ م) .
- ٥ . -الهدف / دقة وسرعة المناولة ضمن المستطيل المرسوم على الجدار .
- ٦ . المناولات المستمرة من وضع الحركة مع تغيير الاماكن .
- ٧ . الهدف / الدقة في المناولات للزميل بشكل مباشر .
- ٨ . اتقان المناولات وتحويلها الى مناطق مرسومة على الارض / لمسافة ٢٠-٢٥ م .
- ٩ . الهدف / دقة المناولات في الحركة لمناطق محددة . (وبالقدمين) .
- ١٠ . اتقان المناولات (الدبل باص) ثم تحويل الكرة الى مناطق محددة / لمسافة ١٥-٢٠ م .
- ١١ . الهدف / دقة المناولات في الحركة لمناطق محددة .
- ١٢ . دقة تسلّم وتسليم الكرة من الحركة الى الزميل لمسافة ١٨-٢٢ م
- ثانيا :- تمارينات مهارة دقة الاخمداد :
 - ١ . يقف لاعبان متقابلان ويتبادلان برمي الكرة لكل منهما لآخمداد (بالصدر وبالقدمين) المسافة بينهما (٨-١٠م) .
 - ٢ . اعطاء مناولات متوسطة الارتفاع ويكون الآخمداد (بالصدر ، بالقدم ، بالصدر) المسافة (١٥-٢٠ م) .
 - ٣ . استقبال الكرة واخمدادها محدد (داخل او خارج) القدم ومن الحركة والسيطرة عليها داخل مربع ٣ م × ٣ م .
 - ٤ . مسك الكرة باليد ورفعها للاعلى واسقاطها واخمدادها (بمختلف اجزاء الجسم) وباستمرار .
 - ٥ . التحكم والتنطيط بالكرة ورفعها للاعلى واخمدادها او امتصاص صدمتها (بوجه القدم او الفخذين) .
- ثالثا :- تمارينات مهارة دقة التهديف :-
 - ١ . يقوم اللاعب بدرجة الكرة (٥م) خارج الجزاء من الامام ثم يبدأ بالتهديف (بارتفاع قليل) .
 - ٢ . يقوم اللاعب بدرجة الكرة (٣م) ثم يقوم دبل باص مع الزميل والتهديف من (امام وجانبى الهدف) .
 - ٣ . تمرين مهارة التهديف من الثبات والحركة من خارج منطقة الجزاء وعلى طول المنطقة الامامية .
 - ٤ . تمرين اتقان التهديف على زوايا الهدف المقسم من خط الجزاء وامام الهدف ومن الحركة .

٥. تمرين دقة التهديف على مستطيل مقسم على الجدار .
٦. تمرين تنفيذ دقة التهديف من الركلات الثابتة من امام منطقة الجزء وعلى طول المنطقة الامامية
- رابعا :- تمارينات مهارة دقة نطح الكرة بالرأس :
 ١. يقف لاعبان متقابلان ، والتبادل بنطح الكرة بالرأس . (تمرين ثنائي) لمسافة (٣-٣م٥).
 ٢. مناولة الكرة للاعب الزميل باليد ، ليقوم بالقفز ونطح الكرة داخل الهدف لمسافة (٣م٥) عن خط الهدف .
 ٣. مناولات عالية بالرأس دون سقوط الكرة بين (٣) لاعبين بشكل مثلث .
 ٤. مناولة بين لاعبين اثنين بالرأس بحيث يخدم الكرة الرأس ويسيطر عليها ثم يعيدها الى الزميل الاخر وبالقفز والحركة .
 ٥. المناولة باليد من وضع الرمية الجانبية ، اللاعب المستقبل يضرب الكرة برأسه بالتعاقب (من الثبات ومن القفز) باتجاه هدف مقسم الى مربعات - لمسافة (٦-٦م٨).