

تأثير استخدام التمرين الثابت والمتغير في تعلم بعض المهارات الأساسية
المفتوحة والمغلقة بكرة القدم

بحث تجريبي

على عينة من طلاب المرحلة الثانية (قسم الصحة والترويح) بكلية التربية الرياضية/جامعة

بغداد

م.د. محمد عبد الحسين عطية المالكي

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

مستخلص البحث

احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته، وتم التطرق فيه إلى سبب اختيار هذا البحث وعرض مشكلة البحث والأهداف والفروض ثم تم التطرق إلى مجالات البحث، وتضمن الباب الثاني الدراسات النظرية المتعلقة بالبحث، فقد تم التطرق إلى أهمية وتمارين التعلم وطرق التعلم الثابت والمتغير ومهارات كرة القدم، أما الباب الثالث فقد اشتمل على منهج البحث وإجراءاته الميدانية، حيث تم التعرف على منهج البحث المستخدم وعينة البحث مع ذكر التجربة الاستطلاعية والرئيسية والى التكافؤ والتجانس والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث، وقد اشتمل الباب الرابع على عرض النتائج التي حصل عليها الباحث ومناقشتها من خلال الوسائل الإحصائية، وأخيراً اشتمل الباب الخامس على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث والتأكيد على التوصيات التي ذكرها الباحث لمعالجة مشكلة بحثه.

Abstract

**the effect of using stable and variable exercise in learning on
some basic skills (open and close) in football**

The first chapter contains the introduction and the importance of the study and also the the reason that why we chose this study and the display of the problem of the research and the aims and the hypothesis and the fields of the study

The chapter tow contains the theoretical studies the relevant with research which we detail the importance and definition of learning and the methods of learning (stable and variable) and the skills in football

The third chapter contains the method of the research which recognize the method of the research that the researcher use also the sample of the research also pilot study and equilivant and homogeneity and statistical methods that we used in this research

The fourth chapter contains the display of results that we obtain and discus thru statistical methods

Finally the fifth chapter consist of the conclusion that the researcher gains and also contains the recommendation which resolve the problem of the research

١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أن العملية التعليمية تحتاج بين الحين والآخر إلى تحليل وتشخيص طرائقها المستخدمة في التعليم وأساليبها ووسائلها التعليمية لغرض إجراء عملية التقويم المناسبة لها ومعرفة ايجابياتها وتعزيزها ومعالجة سلبياتها ووضع الحلول المناسبة وإيجاد البدائل التعليمية لها، حيث يتجه الباحثون والمختصون بالعملية التعليمية إلى إيجاد أساليب متطورة ومنسجمة مع أهداف التدريس من حيث أساسياتها وقواعدها الفلسفية.

فالتعلم احد الأمور البالغة الأهمية لدى الإنسان في عمر مبكر كونه لا يقتصر على سن معين أو مرحلة معينة بل هو عملية مستمرة يعتمد على نقل المعلومات من المعلم إلى المتعلم، والتعلم الحركي هو احد أشكال التعلم يصلحبه الاكتساب والتعود، ولهذا فان التعلم هو أساس الفعاليات الرياضية كونها تتعلق بتعليم وإتقان المهارات الأساسية الخاصة بكل فعالية رياضية، ومحاولة تطوير الأداء الفني والخططي لها من اجل الوصول إلى مستوى أفضل، وهذا ما يسعى إليه المعلم في المدرسة والجامعة، وتبقى جهود العلماء والخبراء التربويين المختصين في مجال التعلم الحركي مستمرة في تطوير وسائل وأساليب جديدة لغرض الوصول إلى التدريس المؤثر والتعلم المتقن.

أن مهارات كرة القدم متعددة ومتنوعة فبعضها تلعب من وضع الثبات عندما يكون التهديف ثابت مثل الضربة الحرة المباشرة، وهنا تعد هذه المهارة مهارة مغلقة، ومن الممكن أن تكون مهارة التهديف مهارة مفتوحة عندما تؤدي هذه المهارة من وضع الدرجة أو التقدم للأمام واستلام كرة من الزميل والتهديف مباشرة وهكذا بالنسبة إلى بقية المهارات موضوع البحث.

ومن هان تأتي أهمية البحث لتسليط الضوء على تأثيرات الطرق التعليمية (الثابتة والمتغيرة) على بعض المهارات الأساسية بكرة القدم المفتوحة والمغلقة، ومعرفة أي الطرق أفضل في التعلم لهذه المهارات مع طلاب (الصف الثاني) في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال التجربة الميدانية للباحث في مجال التدريس لمهارات كرة القدم، وجد أن المتعلم (الطالب) يقع في جملة من الأخطاء في التعلم، فضلاً عن التمارين الكبيرة في مستويات التعلم مع قلة عدد الساعات التعليمية في المنهج الدراسي، لذا يرى الباحث ضرورة البحث عن أساليب وطرق جديدة في عملية التعلم غايتها الوصول بالطالب إلى التعلم الأفضل من خلال إيجاد طرق تعليمية بما يناسب كل مهارة من المهارات الأساسية، لان الطرق المستخدمة قد تتلائم مع نوع معين من المهارات وقد لا تتلائم مع مهارات أخرى، لذا تم استخدام طريقتي التدريب الثابت والمتغير وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية، وتم تصنيف هذه المهارات إلى مغلقة ومفتوحة.

٣-١ الأهداف:

١. التعرف على مدى تأثير استخدام طريقتي التدريب الثابت والمتغير في تعلم بعض المهارات المفتوحة والمغلقة بكرة القدم.
٢. التعرف على أفضل طريقة ملائمة لكل مهارة من المهارات (موضوع البحث).

٤-١ الفروض:

١. أن الطرق التعليمية المستخدمة لها تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات المفتوحة والمغلقة بكرة القدم.
٢. أن طريقة التدريب المتغير لها تأثير ايجابي أفضل من طريقة التدريب الثابت في تعلم بعض المهارات المفتوحة والمغلقة بكرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية (قسم الصحة والترويح) في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ١٥/١٠/٢٠٠٥ ولغاية ٢/١٢/٢٠٠٥.

٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

٢- الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ تعلم المهارات الحركية:

أن الطرق التعليمية ما هي إلا وسيلة تتبع للوصول إلى غرض معين، وطرق التعلم هي أعداد مدروس للخطوات اللازمة لعملية التعلم وفق منهاج موضوع من قبل الكلية أو جهة أخرى.

أن من إحدى المهام الرئيسية للمدرس أو المدرب أن يكون تعليمياً، لأن التعليمي يعني مساعدة الأفراد في الحصول على المعرفة والمهارات البدنية والاتجاهات، ويجب على المدرس أو المدرب تطبيق نظريات التعلم في مساعدة اللاعبين للحصول على الأداء الجيد " (١)، فالتعلم الحركي هو " تلك العمليات العصبية الداخلية والتي يفترض حدوثها نتيجة تطور أو تعير ثابت نسبياً في الأداء شريطة أن لا يكون ذلك نتيجة عوامل النمو أو العوامل النفسية " (٢)، وعرفه (Schmidt:1991) بأنه " عمليات متنوعة لها علاقة بالممارسة تعمل على تغيير التصرفات الحركية " (٣).

وعرفه (وجيه محجوب:١٩٨٩) بأنه " سلسلة من المتغيرات التي تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الإنسان وهو تكيف الاستجابات لتتناسب المواقف التي تبر عن خبراته وثلاثمه مع المحيط " (٤)، وعرفه (مفتي:١٩٩٨) بأنه " التحسن الثابت في الأداء الناتج عن الممارسة العملية وهو مجموعة متداخلة من التغيرات في الأداء تحدث كل مر الوقت " (٥).

٢-١-٢ التمرين الثابت والتمرين المتغير :

(1) خولة علي حسن؛ تأثير منهاج تعليمي مقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠)، ص١٦.

(2) محمود عبد الفتاح؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)، ص٤٨٣.

(3) Schmidt, A.R; Motor Learning and Performance, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1991, p.438.

(4) وجيه محجوب؛ علم الحركة (التعلم الحركي): (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩)، ص١٢.

(5) مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث (تطبيق - قيادة). ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨)، ص١٨٠.

أن التمرين هو جوهر الوحدة التعليمية وعليه يبني مقدار التعلم أو التطور في الأداء ف " التمرين يرتبط بتأثيره في التعلم ولا بد من عدم إضاعة الوقت الكثير، لان التمرين هو أداء معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة معينة " (١).

أن التمرين الثابت يعني " التكرارات المتعاقبة لأداء وتنفيذ ثابت حيث يخضع لمتغير واحد فقط خلال فترة الوحدة التعليمية، أما التمرين المتغير فانه يعني التكرارات المتعاقبة حيث يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة والتحرك على أساس هذا التغير " (٢).

٢-١-٣ مهارات كرة القدم:

أن المهارة هي " ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهة والسهولة وفق القانون " (٣)، أما المهارة بكرة القدم فتعد جوهر اللعبة، واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية لان المهارات الأساسية " تعتبر حجر الأساس في الأداء خلال المباريات وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الأعداد البدني للاعب كما يبني عليها الأعداد الخططي والنفسي والذهني " (٤).

وان المهارة بكرة القدم ذات أهمية كبيرة للفريق، وقد تحدد وتحسم نتيجة الفوز أو الخسارة للفريق وأهميتها، فقد ارتأى تقسيمها إلى مهارات مفتوحة ومغلقة، أما المفتوحة فهي اغلب المهارات التي تلعب في المحيط غير قابل للتنبؤ ومن مناطق مختلفة، أما المغلقة فهي نفس المهارات ولكن تلعب في محيط قابل للتنبؤ من وضعية ثابتة بدون تغيير الاتجاهات وهي كما يلي:

١. **المناولة:** وتعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداماً في المباراة، لذا يجب التركيز عليها والاهتمام بها وإتقانها لان " الفريق الذي يجيد لاعبيه أنواع المناولات بشكل سليم ومتمقن يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب " (٥).
٢. **التهديف:** تعتبر مهارة التهديف من أهم المهارات إذ عن طريقها تحسم النتائج المباريات، " ويعتبر التهديف من وسائل الهجوم الفردي " (١).

(1) Schmidt and Lee; Motor Control and Learning. IL, Human Kinetics, U.S.A., Third edition, 1999, p.226.

(2) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة، ٢٠٠٢)، ص٨٣.

(3) خولة علي حسن؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠، ص٢٧.

(4) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١)، ص١٠٤.

(5) قاسم لزام (وآخرون)؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (ب م، ط، ٢٠٠٥)، ص١٠٧.

جدول (١)

يبين تقسيم المهارات الأساسية إلى مهارات مفتوحة ومهارات مغلقة

المهارات الأساسية	المهارات المغلقة	المهارات المفتوحة
المناولة	أداء مهارة المناولة من الثبات على هدف صغير لمسافة (١٥) م (٥) تكرارات	أداء المهارة من وضع الدرجة بين الشواخص ثم المناولة على الهدف الصغير لمسافة تبعد (١٥) م و(٥) تكرارات
التهديف	التهديف من الثبات من خارج منطقة الجزاء وبتكرارات (٥)	التهديف من خارج منطقة الجزاء وضع الدرجة بين (١٠) شواخص ويتغير وضع الدرجة باستمرار بتكرارات (٥)

٢-٢ الدراسات المشابهة:

من خلال البحث والاستقصاء في المكتبات الموجودة وبعد الاطلاع على مختلف المصادر فيها لم يستطع الباحث العثور على دراسة مشابهة.

٣- الباب الثالث (منهج البحث وإجراءاته الميدانية):

١-٣ المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة.

٢-٣ العينة:

تكونت عينة البحث من طلاب الصف الثاني (قسم الصحة والترويح) بكلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، حيث تم اختيار شعبي (ب، ج) في هذا القسم، لأنهم يأخذوا درس كرة القدم لأول مرة في الصف الثاني وعدم وجود شعب أخرى في هذا القسم وان شعبة (أ) هي للبنات، وتم تقسيم كل شعبة إلى (٤) مجموعات وبواقع (٦) طلاب لكل مجموعة، حيث تمارس المجموعة الأولى مهارة المناولة من الثبات (مغلقة) وتمارس المجموعة الثانية مهارة المناولة مع تغيير الاتجاهات (مفتوحة)، وتمارس المجموعة الثالثة مهارة التهديف من

(1) موفق اسعد محمود؛ برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٩)، ص ٣٢.

الثبات (مغلقة) وتمارس المجموعة الرابعة مهارة التهديف من الحركة وتغيير الاتجاهات (مفتوحة).

٣-٣ التجانس:

أن جميع أفراد العينة هم بعمر واحد، حيث تم استبعاد الطلاب الراسبين والمؤجلين، وتم إيجاد التجانس لمتغيرات (الوزن - الطول) باستخدام اختبار (معامل الاختلاف) وكما يلي:

جدول (٢)

يبين التجانس العينة في متغيرات الوزن والطول

الوزن (كغم)			الطول (سم)			عدد الطلاب
س	ع	خ	س	ع	خ	
١٧٣.٠٩	٣.٠٤	%٥.٤٧	٧٠.٩٥	٢.٧	%٧.٩	٤٨

يتبين من الجدول (٢) تجانس العينة من ناحية الطول والوزن لان قيمتي معامل الاختلاف هي اقل من (٣٠%).

٣-٤ التكافؤ:

تم إيجاد التكافؤ باستخدام اختبار (t) في الاختبارات القبلية والهدف منه ضمان عدم وجود فروق بين مجموعات البحث، وبذلك تتحد نقطة الشروع وكما مبين في الجدول الآتي:

جدول (٣)

يبين تكافؤ العينة في الاختبار القبلي بين المجموعات

قيمة (t) المحسوبة	التدريب المتغير		التدريب الثابت		المهارة
	ع	س	ع	س	
٠.٤٩	١.٠١	٢.٨	١.٣٤	٣	المناوله
٠.٦٩	١.٦٧	٤.٨	١.٨٦	٤.٣	التهديف

* قيمة (t) الجدولية (٢٠٠٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٢).

يتبين من الجدول (٣) تكافؤ العينة في الاختبار القبلي لمتغيرات المناوله والتهديف حيث كانت قيمة (t) المحسوبة اقل من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٥/١٠/٧ على عينة من طلاب الصف الثاني لقسم التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، طبق عليهم نفس سياقات التجربة الرئيسية بغية العمل والتعرف على بعض المجرىات لهذه التجربة وإمكانية الطلاب على تنفيذ بانسيابية.

٣-٦ التجربة الرئيسية:

لغرض اختيار أسلوب التمرين الثابت والمتغير في تعلم وإتقان مهارتي التهديق والمناولة بكرة القدم أخضعت العينة لبرنامج تعليمي، حيث تم تقسيم كل شعبة إلى (٤) مجموعات تمارس كل مجموعة برنامجها الخاص وكما يلي:

جدول (٤)

يبين تقسيم عينة البحث إلى مجموعات

عدد أفراد المجموعة	الأسلوب التعليمي	المجموعات
١٢	تمارين التدريب الثابت لمهارة المناولة	المجموعة الأولى
١٢	تمارين التدريب المتغير لمهارة المناولة	المجموعة الثانية
١٢	تمارين التدريب الثابت لمهارة التهديق	المجموعة الثالثة
١٢	تمارين التدريب المتغير لمهارة المناولة	المجموعة الرابعة

لقد مارست المجموعات البحثية وحدتين تعليميتين في الأسبوع ولمدة (٦) أسابيع وينظام تثبيت عدد التكرارات، حيث تمارس كل مجموعة برنامجها الخاص، حيث تمارس المجموعة الأولى التدريب على مهارة المناولة من الثبات وبدون تغيير الاتجاهات، بينما تمارس المجموعة الثانية التدريب على مهارة المناولة بتغيير الاتجاهات والمناطق في كل مرة وكذلك المناولة من خلال الدرجة والاستلام من الزميل، وتقوم المجموعة الثالثة بالتدريب على مهارة التهديق من الثبات من خارج منطقة الجزاء بتثبيت عدد التكرارات وتثبيت المكان، وتمارس المجموعة الرابعة التدريب على مهارة التهديق بتغيير الاتجاهات ومن خلال الدرجة والاستلام والتسليم من الزميل ثم التهديق أي شيء مشابه لما يحدث في المباراة.

وبعد مرور (٦) أسابيع، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بنفس طريقة إجراء الاختبارات القبلية.

٣-٧ المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة وقانون نسبة التعلم.

٤ - الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

٤-١ عرض نتائج المهارات الأساسية (المفتوحة والمغلقة) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة للعينات المتناظرة ومقدار التعلم لمجموعات البحث للاختبارين القبلي والبعدي

مقدار التعلم	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة
		ع	س	ع	س	
٧١.٤%	١٣.٥	١.٥٤	٨	١.٣٤	٣	المناولة (تدريب ثابت)
٣٠.٥٦%	٥.٥٦	١.٣٥	٥	١.٠١	٢.٨	المناولة (تدريب متغير)
٤٣.٩%	٧.٥	١.١٤	٩	١.٨٦	٤.٣	التهديف (تدريب ثابت)
٦٠.٧٨%	١٠.٢٨	١.٤٨	١١	١.٦٧	٤.٨	التهديف (تدريب متغير)

* قيمة (t) الجدولية (٢.٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١).

يتبين من النتائج التي أظهرها الجدول (٥) والخاص بالمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية (المفتوحة والمغلقة) بان الفروق الإحصائية كانت لصالح الاختبارات البعدية لان جميع قيم (t) المحتسبة اكبر من قيمة (t) الجدولية، مما يعكس سلامة المنهج المستخدم وفاعلية التدريب الثابت والمتغير، وبذلك تتحقق فرضية البحث الأولى بان الطرق المستخدمة في التعليم لها تأثير ايجابي في التعلم، ومن خلال مشاهدة مقدار التعلم يتضح تفوق التدريب الثابت مع مهارة المناولة بينما تفوق التدريب المتغير مع مهارة التهديف، وهذا يعني أن مهارة المناولة كمهارة مغلقة تتطور أفضل وبشكل أسرع مع التدريب الثابت، بينما مهارة التهديف كمهارة مفتوحة تتطور أفضل في التدريب المتغير، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن مهارة التهديف أثناء التدريب أعطت نتائج أفضل لأنها تكون لظروف مشابهة لظروف المباراة بتغير أوضاع وأماكن التهديف مع الدرجة والاستلام والتسليم والتأكيد على النظر إلى الهدف والتركيز على الزوايا المهمة للتهديف، ثم يقوم الطالب بعملية التهديف، بينما التهديف الثابت قد يكون فيه نوع من الملل فثناء التدريب مع عدم التركيز بشكل صحيح آخذين بنظر الاعتبار أن اللاعب سوف يهدف من على طول خط منطقة الجزاء الأمر الذي يستدعي أن يهدف بكلتا القدمين وبدون حركة

للكرة مما أدى بنتائج اقل من التدريب المتغير الذي يعتمد على استمرارية حركة الكرة والتهديف بالقدم القوية.

أما في مهارة المناولة فان الهدف الصغير الموضوع لإجراء المناولة إليه وهو بعرض (١) متر أدى هذا الأمر بالتالي إلى أن يكون التدريب الثابت أفضل، لان الطالب سوف يركز على الهدف بشكل دقيق وسليم، أما في المتغير فان تغيير وضع الجسم والحركة المستمرة أفقدت الطالب جزء من التركيز على الهدف الصغير وهذا الأمر هو في حقيقة الأمر مشكلة بحد ذاتها لان اللاعب في المباراة يجب أن يعطي المناولة بشكل دقيق إلى الزميل من وضع الحركة وبمختلف الاتجاهات.

وبذلك لم تتحقق فرضية البحث الثانية بكاملها بل تحقق جزء منها وهو أن التدريب المتغير له تأثير ايجابي أفضل من الثابت فتحقق ذلك مع مهارة التهديف ولم يتحقق مع مهارة المناولة.

٤-٢ عرض نتائج التدريب الثابت والمتغير للاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري قيمة (t) المحتسبة للاختبارات البعدية بين التدريب الثابت والتدريب المتغير

قيمة (t) المحسوبة	التدريب المتغير		التدريب الثابت		المهارة
	ع	س	ع	س	
٥.٠٨	١.٣٥	٥	١.٥٤	٨	المناولة
٣.٠٧	١.٤٨	١١	١.١٤	٩	التهديف

* قيمة (t) الجدولية (٢.٠٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٢).

أن هذا الجدول (٦) وضعه الباحث زيادة في الإطلاع على نتائج الاختبارات البعدية ومعرفة الفروق الحاصلة، حيث كما هو مبين بان المناولة كمهارة مغلقة تطورت في التدريب الثابت أكثر من المتغير، وان التهديف كمهارة مفتوحة تطورت أكثر في التدريب المتغير، وقد ناقش الباحث ذلك في الجدول السابق.

٥- الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

١-٥ الاستنتاجات:

١. كان هناك تأثيراً ايجابياً وفعالاً للمنهج المستخدم والمنفذ بأسلوبي التمرين الثابت والمتغير على تعلم بعض المهارات المفتوحة والمغلقة بكرة القدم.
٢. التدريب الثابت أعطى نتائج أفضل مع مهارة المناولة وأعطى نتائج اقل مع مهارة التهديف.
٣. التدريب المتغير أعطى نتائج أفضل مع مهارة التهديف وأعطى نتائج اقل مع مهارة المناولة.
٤. للتدريب التخصصي وبما يشبه ظروف اللعبة اثر كبير في الحصول على أفضل النتائج مع مهارة التهديف.

٢-٥ التوصيات:

١. اعتماد طريقتي التدريب الثابت والمتغير كأحد الطرق التعليمية لمهارات كرة القدم.
٢. التأكيد على استخدام طريقة التدريب المتغير لتحسين وتطوير مهارة التهديف بشكل اكبر من الثابت، لان التدريب الثابت أيضاً يستفاد منه في بعض الحالات، وأيضاً أعطى نتائج لا بأس بها.
٣. لتطوير مهارة المناولة وجعلها تشابه ظروف وحالات اللعب يجب أن يعتمد الأسلوب المتغير معها صحيح إنها تطورت في التدريب الثابت ألا أن الذي يهمننا هو المتغير بشكل كبير.

المصادر العربية والأجنبية

❖ المصادر العربية:

- خولة علي حسن؛ تأثير منهاج تعليمي مقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).
- قاسم لزام (وآخرون)؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (ب م، ب ط، ٢٠٠٥).
- محمود عبد الفتاح؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة). ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث (تطبيق - قيادة). ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨).
- موفق اسعد محمود؛ برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٩).
- وجيه محجوب؛ علم الحركة (التعلم الحركي): (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩).
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة، ٢٠٠٢).

❖ المصادر الأجنبية:

- Schmidt and Lee; Motor Control and Learning. IL, Human Kinetics, U.S.A., Third edition, 1999.
- Schmidt, A.R; Motor Learning and Performance, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1991.