



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير التدريب الثابت والمتغير في تعلم بعض المهارات المفتوحة والمغلقة بكرة القدم

بحث تخرج تقدم به الطالبان

حيدر سعيد عبد

خالد حياوي حنون

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم
الرياضة

بإشراف

م. علي يعقوب

م ٢٠١٨

١٤٣٩ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَأَجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ

النَّعِيمِ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ

(الشعراء: ٨٥)

الإهداء

الى كل من عمل في خدمة الرياضة --- فخرا واعتزازا

الى روح ابي وامي --- برا ورحمة

ومن اشدد بهم أزري إخوتي --- حبا واحتراما

من قيل فيهم

كاد المعلم ان يكون رسولا

أساتذتي عرفانا وإجلالا

من طابت الدنيا بصحبتهم

أصدقائي --- صدقا وتواصلا

الى المشرف الفاضل

المدرس/علي يعقوب

الباحثان

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين وما توفيقنا إلا بالله عليه توكلنا وهو نعم المولى ونعم النصير، وأصلي وأسلم على سيد الخلق وحبيب الله محمد بن عبد الله (صلى الله عليه واله وسلم) شفيعنا يوم العرض على الله وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر الميامين .

من واجب العرفان بالجميل ان نتقدم بالشكر والثناء للسيد المشرف المدرس علي يعقوب أبده من ملاحظات وتوجيهات كانت خير عون في ترصين هذا البحث متمنياً من الباري عز وجل أن يجازه خيراً ويمنحهما أعلى المراتب.

ولا أنسى أن أقدم جزيل الشكر الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عميدها وتربسيها وطلابها لمساعدتهم الكبيرة في إتمام البحث . وشكري إلى السادة الخبراء لما أبده من توجيهات تغني البحث . وأشكر أيضا جهود العاملين في مكتبة كلية التربية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية لما قدموه من تسهيلات وتوفير المصادر العلمية الحديثة .

وأقدم بشكري وثنائي إلى أفراد عائلتي وإخوتي لمؤازرتهم ودعمهم الغير محدود طيلة مدة الدراسة، داعيا من الباري عز وجل لهم بالصحة والسلامة والموفقية.

وأخيرا أتقدم إلى كل من أعانني ولم تسعفني الذاكرة في ذكره، في إتمام بحثي هذا من خلال معلومة أو مصدر أو توضيح أو نصيحة بالشكر الجزيل، وداعيا من الله عز وجل للجميع بالتوفيق.

الباحثان

مستخلص البحث

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

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
١	عنوان البحث.	
٢	الآية القرآنية.	
٣	الإهداء.	
٤	الشكر والتقدير.	
٥	مستخلص البحث	
٦	ثبت المحتويات.	
الباب الأول		
٩	التعريف بالبحث.	١
٩	مقدمة البحث وأهميته.	١-١
١٠	مشكلة البحث.	٢-١
١٠	أهداف البحث.	٣-١
١٠	فرضيات البحث.	٤-١
١١	مجالات البحث.	٥-١
١١	المجال البشري	١-٥-١
١١	المجال الزماني	٢-٥-١
١١	المجال المكاني	٣-٥-١
الباب الثاني		
١١	الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة.	٢
١١	الدراسات النظرية.	١-٢
١١	١-١-٢ التعلم والتعلم الحركي :	١-١-٢

١٢	١-١-١-٢ التعلم :	٢-١-٢
١٢	٢-١-١-٢ التعلم الحركي :	٣-١-٢
١٣	١-١-٢ تعلم المهارات الحركية :	٤-١-٢
١٤	٢-١-٢ التمرين الثابت والتمرين المتغير :	٥-١-٢
١٤	٣-١-٢ مهارات كرة القدم :	٦-١-٢
١٥	الدراسات المشابهة :	٢-٢
١٥	دراسة محمد عبدالحسين (١٩٩٨) .	١-٢-٢
الباب الثالث		
١٦	منهاج البحث وإجراءاته الميدانية	٣-
١٦	منهج البحث.	١-٣
١٦	إجراءات البحث الميدانية :	٢-٣
١٦	المجتمع وعينة البحث :	١-٢-٣
١٦	تجانس العينة في مؤشرات النمو:	٣-٣
١٧	تكافؤ العينة	٤-٣
١٨	الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:	٥-٣
١٨	اختيار المهارات الأساسية والأختبارات المهارية:	٦-٣
١٨	التجارب الاستطلاعية:	٧-٣
١٨	إجراءات البحث الميدانية:	٨-٣
١٨	الاختبارات القبليّة:	١-٨-٣
١٩	التجربة الرئيسة:	٢-٨-٣
١٩	الاختبارات البعدية:	٣-٨-٣
١٩	٧-٣ المعالجات الاحصائية :	٩-٣
الباب الرابع		
٢٠	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤

٢٠	١-٤ عرض نتائج المهارات الاساسية (المفتوحة والمغلقة) وتحليلها ومناقشتها :	١-٤
٢١	٢-٤ عرض نتائج التدريب الثابت والمتغير للاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها :	٢-٤
الباب الخامس		
٢١	الاستنتاجات والتوصيات.	٥
٢١	الاستنتاجات.	١-٥
٢٢	التوصيات	٢-٥
٢٢	المصادر العربية	

الباب الأول

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

أن العملية التعليمية تحتاج بين الحين والآخر الى تحليل وتشخيص طرائقها المستخدمة في تعليم وأساليبها ووسائلها ووضع الحلول المناسبة وايجاد البدائل التعليمية لها ، حيث يتجه الباحثون والمختصون بالعملية التعليمية الى ايجاد أساليب متطورة ومنسجمة مع أهداف التدريس من اساسياتها وقواعدها الفلسفية. فالتعلم احد الأمور البالغة الأهمية لدى الانسان في عمر مبكر كونه لا يقتصر على المتعلم ، والتعلم الحركي هو احد أشكال التعلم يصاحبه الاكتساب والتعود ، ولهذا فان التعلم هو اساس الفعاليات الرياضية كونها تتعلق بتعليم وإتقان المهارات الأساسية الخاصة بكل فعالية رياضية ، ومحاولة تطوير الأداء الفني والخططي لها من اجل الوصول الى 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 الى 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 الدرجات الى التقدم للأمام واستلام كرة من الزميل والتهديف مباشرة وهكذا بالنسبة الى بقية المهارات موضوع البحث .

ومن هنا 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 (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

٢-١ مشكلة البحث :

بالرغم مما توصلت اليه الدراسات والبحوث من نتائج متميزة في اساليب وطرائق التعلم الحركي ولكن العملية التعليمية وفي مجال تعلم المهارات الحركية ظلت تعاني الكثير من المعوقات ومنها افتقار بعض القائمين على العملية التعليمية بأساليب وجدولة تنظم اداء التمارين داخل الوحدة التعليمية الأمر الذي يؤدي في الكثير من الأحيان وفي مجال لعبة كرة القدم خصوصا إلى ظهور العديد من الأصابات الرياضية الناتجة من عدم التقنين المبرمج لأوقات الراحة والأداء أضافه إلى عدم معرفة تأثير هذه الجدولة في كيفية تنظيم اداء التمارين المتمثلة بهذين الأسلوبين على المستوى الكفاية البدنية ومن ثم اختيار الأسلوب الأفضل معتمدين بذلك على نوع الفعالية وصنف المهارة المراد تعلمها .

لذا يرى الباحثان 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 تتلاءم مع المهارات أخرى لذا تم استخدام طريقتي التدريب الثابت والمتغير وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية ، وتم تصنيف هذه المهارات الى مغلقة ومفتوحة .

٣-١ أهداف البحث :

- 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 فروض البحث.

- ١- إن الطرق التعليمية المستخدمة (الثابت والمتغير) لها تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات المفتوحة والمغلقة بكرة القدم .
- ٢- إن 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 الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

٢-٥-١ المجال الزمني : من ٢٠١٧/١١/٢٨ لغاية ٥ /٤/ ٢٠١٨

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والمشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ التعلم والتعليم :

يعتبر التعلم والتعليم مفهومين لعملية واحدة هدفها اكتمال العملية التعليمية وتطويرها ولا يمكن الفصل بينهما لارتباطهما المتماثل.

اذ ان الهدف الرئيسي للتعلم هو تهيئة الطالب لمواجهة المواقف المستقبلية بنجاح خلال التطبيقات العملية للتعلم التي يستخدمها المدرسون من خلال منهجهم التعليمي المؤثر وهو الذي سوف يساعد المتعلم في تطويره نوعياً وكمياً. وان تكون الواجبات المراد فعلها ملائمة الى مقدرة المتعلم.

اما مصطلح التعليم الذي هو مرادف للتعلم فيمكن التعبير عنه بأنه عملية مكملة للتعلم وبدونه لا يحصل التعلم. ومن خلال معناه الواضح فانه يدل على الكيفية والأسلوب المستخدم الذي نوظف فيه مفاهيم التعلم الحركي قيد تطبيقات الواقع العملي. وربما يحمل معنى اشمل من التعلم باعتبار صلة الربط بين المعلم والمتعلم والهدف والمحتوى في المعرفة الفردية وهو السلطة التنفيذية للعملية التعليمية. والتعليم ينتقل يومياً من خلال اجراءات المعلم وسلوكياته التعليمية ومن خلال النشاطات اليومية وسلوكيات للأفراد.

٢-١-٢ التعلم :

أن التعلم مفهوم شامل وواسع ولشموليته فقد تناوله العلماء والباحثون كل وفق اتجاهه العلمي والمجال الذي يتعامل به فقد حددت مفاهيمه استناداً " إلى علم النفس والتربية والتعلم الحركي ٠٠٠ الخ فالتعلم " عملية معقدة ومركبة ولا يكاد يخلو أي نوع من أنواع النشاط البشري من التعلم وهو ظاهرة طبيعية يمكن أن تتم كرد فعل طبيعي لمثيرات البيئة حيث يعدل الكائن الحي من سلوكه وتفكيره حتى يحقق لنفسه توافقاً" مع تلك المثيرات البيئية".

وقد عرفه وجيه محجوب انه " سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط (١) . في حين عرف به (نجاح مهدي) انه " التغيير الدائم نسبياً" في إمكانية السلوك

١- وجيه محجوب (وآخرون) نظرية التعلم والتطور الحركي ، مطبعة وزارة التربية ، ديالى ، ٢٠٠٠ ، ص ٤.

وهذا التغيير يحدث نتيجة التدريب المعزز^(١) . فقد ميز (نجاح مهدي) بين التعلم والتعليم فقد حدد مفهوم التعليم كونه " ينطوي على اختيار وتنظيم وتقويم السلوك ثم قياس النتائج والتعليم هنا يدور حول التعلم وينصب عليه والذي يقوم به المعلم أو المدرب أو المرابي من واجبات وإسداء التوجيهات لطلبته أما التعلم فهو ذلك النشاط النفسي الذي يقوم به الطالب من انتقاء وتعزيز وتعميم وتميز والذي يؤدي إلى تغيير سلوكه داخل الساحة"^(٢) أن نشاط المدرس أو المعلم أو المدرب هو نشاط ظاهري ونشاط الطالب في هذه العملية هو نشاط داخلي غير مرئي إلا انه يمكن ملاحظة نتائجه والذي يكون على شكل أداء حركي للمهارة المراد تعلمها .

٢-١-٣ التعلم الحركي :

يعد التعلم الحركي أحد فروع العملية التعليمية العامة التي تميز حياة الفرد منذ ولادته وحتى وفاته اذ لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم كما تمثل عملية التعليم والتعلم أحد الأسس المهمة في حياة الإنسان وقد أتفق العديد من المختصين في مجالات علم النفس التعليمي والتعلم الحركي على أن عملية التعلم عبارة عن دخول الجديد على حياة الإنسان وسلوكه أو حدوث تغيير أو تعديل في ذلك السلوك الذي ينتج أساساً عن قيام الكائن الحي بنشاط مما يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر في شكل التغيير أو التعديل الجديد في السلوك وتتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في انتقال المعلومات من المعلم أو المدرب إلى اللاعب أو الفرد المتعلم كذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك والتي تنتج أساساً من عملية الممارسة العملية التعليمية او التدريبية + التكرار الفعلية كما تتفق العملية التعليمية والتدريبية في أنهما يهدفان إلى اكتساب الفرد المتعلم للصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية وكذلك الخطئية وتعد العملية التعليمية أحد الأسس المهمة في حياة الإنسان"^(٣) .

ويمكن قياس التعلم الحركي من خلال ملاحظة التغيرات التي تحدث في الأداء الحركي أثناء تعلم المهارة عندما نريد أن نحدد او نجزم فيما إذا كان التعلم اخذ مكانه ام لا فلا بد لنا من قياس موضوعي لمعرفة مقدار التعلم الحاصل من خلال الأداء أو مستواه وذلك لان من أسس عملية التعلم هو ملاحظة نسبة التغيير الحاصل في الأداء قبلاً وبعداً"^(٤).

(١) نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي :- **التعلم الحركي** ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ ، ص ٩٢ .

(٢) نجاح مهدي واكرم محمد صبحي : **مصدر نفسه** ، ص ١٩ .

(٣) علي مصطفى طه : **نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي**، ط: (١) ادار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ٩٠ .

(٤) نزار الطالب وكامل الويس : **علم النفس الرياضي** ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ ،

٢-١-٤ تعلم المهارات الحركية :

ان الطرق التعليمية ماهي ألا وسيلة تتبع للوصول الى غرض معين ، وطرق التعلم هي اعداد مدروس للخطوط اللازمة لعملية التعلم وفق منهاج موضوع من قبل الكلية أو جهة أخرى .

أن من إحدى المهام الرئيسية للمدرس أو المدرب أن يكون تعليمياً ، لان 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 ، فالتعلم الحركي هو " تلك العمليات العصبية الداخلية والتي يفترض حدوثها نتيجة تطور أو تغير ثابت نسبياً في الأداء شريطة أن لا يكون ذلك نتيجة عوامل النمو أو العوامل النفسية"^(١) ، وعرف (Schmidt :1991) نقلا عن خوله حسن^(٢) بأنه عمليات متنوعة لها علاقة بالممارسة تعمل على تغيير التصرفات الحركية .

وعرف (وجيه محجوب :١٩٨٩)^(٣) بأنه سلسلة من المتغيرات التي تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الإنسان وهو تكيف الاستجابات لتناسب المواقف التي تنتج عن خبراته وتلائمه مع المحيط وعرفه (مفتي : ١٩٩٨) بأنه التحسن الثابت في الأداء الناتج عن الممارسة وهو مجموعة من التغيرات في الأداء تحدث على مر الوقت^(٤) .

^١ محمود عبدالفتاح ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط١(القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥)ص٤

^٢ خوله علي حسن : تأثير منهاج تعليمي مقترح في تعليم بعض المهارات الأساسية على بساطا لحركات الأرضية في الجمناستيك (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٠) ، ص١٦

^٣ وجيه محجوب ، علم الحركة (التعلم الحركي) : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩) ، ص١٢

^٤ مفتي إبراهيم ، التدريب الرياضي الحديث (تطبيق - قيادة) ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ، ص١٨٠

٥-١-٢ التمرين الثابت والتمرين المتغير :

ان التمرين هو جوهر الوحدة التعليمية وعليه يبنى مقدار التعلم أو التطور في الأداء "فالتمرين يرتبط بتأثيره في التعلم ولا بد من عدم إضاعة الوقت الكثير ، لان التمرين هو أداء معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة معينة"^(٥) .

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"^(١) .

٦-١-٢ مهارات كرة القدم :

أن المهارة هي "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهة والسهولة وفق القانون ، أما المهارة بكرة القدم فتعد جوهر اللعبة ، واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول الى المستويات العالية لان المهارات الاساسية تعتبر حجر الاساس في الاداء خلال المباريات وكفاءتها تعتمد الى حد كبير على الاعداد البدني للاعب كما يبنى عليه الاعداد الخططي والنفسي والذهني"^(٢) .

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

١- **المناولة** : وتعد هذه المهارة من اكثر المهارات استخداماً في المباراة ، لذا يجب التركيز عليها والاهتمام بها واتقانها لان "الفريق الذي يجيد لاعبيه انواع المناولات بشكل سليم ومتقن يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب"^(٣) .

^٥ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (ديالى ، مكتب الصخرة ٢٠٠٢)، ص٨٣.
^(١) خولة علي حسن : مصدر سبق ذكره : ٢٠٠٠ ، ص٢٧.

^٢ مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ، ص١٠٤.

^٣ قاسم لزام (واخرون) ، اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، ط١ ، ٢٠٠٥ ، ص١٠٧.

٢- **التهديف** : تعتبر مهارة التهديف من اهم المهارات اذ عن طريقها تحسم النتائج المباريات وتعتبر التهديف من وسائل الهجوم الفردي .

جدول (١)

يبين تقسيم المهارات الاساسية الى مهارات مفتوحة ومهارات مغلقة

المهارات الاساسية	المهارات المغلقة	المهارات المفتوحة
المناولة	اداء مهارة المناولة من الثبات على هدف صغير لمسافة (١٥) م (٥) تكرارات	اداء 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 ولكن من وضع الدرجة بين (١٠) شواخص وبتغير وضع الدرجة باستمرار بتكرارات (٥)

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ دراسة محمد عبدالحسين (١٩٩٨) .

عنوان الدراسة : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر التدريب الذهني بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

كانت عينة الدراسة مكونة من (٤٥) طالب من طلاب المرحلة الاولى المتوسط مقسمة الى ثلاث مجموعات ، (١٥) طالب للتدريب الذهني البدني و (١٥) طالب للتدريب البدني الذهني و (١٥)

(طالب للتدريب البدني ، اشارت الدراسة الى ان استخدام التدريب الذهني مع البدني ذو نتائج افضل من استخدام التدريب البدني وان استخدام التدريب الذهني قبل البدني تساعد على تثبيت الاداء الصحيح لدى المتعلم .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ المنهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة.

٢-٣ إجراءات البحث الميدانية :

١-٢-٣ المجتمع وعينة البحث :

تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، حيث تم اختيار شعبة (ب) عشوائيا عن طريق القرعة والبالغ عددهم (٣٠) طالبا وتم تقسيم الشعبة إلى (٤) مجموعات وبواقع (٦) طلاب لكل مجموعة ، حيث تمارس المجموعة الاولى مهارة المناولة من الثبات ، وتمارس المجموعة الثانية مهارة المناولة مع تغير الاتجاهات (مفتوحة) ، وتمارس المجموعة الثالثة مهارة التهديف من الثبات (مغلقة) وتمارس المجموعة الرابعة مهارة التهديف من الحركة وتغير الاتجاهات (مفتوحة) وتم اختيار (٤) لغرض التجربة الاستطلاعية وتم استبعاد طالبيهم لكونهم لاعبين في جامعة القادسية .

٣-٣ تجانس العينة في مؤشرات النمو :

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

جدول (٢)

بيان التجانس العينة في متغيرات الوزن والطول

الوزن (كغم)			الطول (سم)			عدد الطلاب
خ	ع	س	خ	ع	س	
٧.٩%	٢.٧	٧٠.٩٥	٥.٤٧%	٣.٠٤	١٧٣.٠٩	٣٠

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

٤-٣ التكافؤ : تم ايجاد التكافؤ باستخدام اختيار (t) في الاختبارات القبلية والهدف منه ضمان عدم وجود فروق بين مجموعات البحث ، وبذلك تتحد نقطة الشروع وكما مبين في الجدول الآتي :

جدول (٣)

بين 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 (٢.٠٧) 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 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

١. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
٢. استمارة جمع البيانات المعنية بالدراسة من خلال تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
٣. ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).
٤. كرات قدم عدد (٨).
٥. مسطبة خشبية بارتفاع (٣٠سم)
٦. أهداف كرة قدم صغيرة عدد (٢)
٧. وشاخص عدد (١٥)

٣-اختيار المهارات الأساسية والاختبارات المهارية:

أختار الباحثان المهارات الأساسية التي هي ضمن المنهج المقرر للمرحلة الاولى بكرة القدم وهذه المهارات هي (المناولة - التهديف) أما بالنسبة للأختبارات فقد أختار الباحثان الأختبارات التي وردت في أكثر من مصدر ورسالة ماجستير ودكتوراه والتي لها صلة بموضوع بحثهم هذا وملائمة لعينة البحث وتتوفر فيها المعاملات العلمية (والصدق والثبات والموضوعية) كما أنها تحقق المتطلبات التعليمية التي حددها الباحثان في تعليم المهارات الأساسية التي اختيرت .

٧-٣ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ ٢٠١٧/١١/٣٠ على عينة من طلاب المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، والبالغ عددهم (٤) طلاب حيث طبق عليهم نفس سياقات التجربة الرئيسية بغية العمل والتعريف على بعض المجرىات لهذه التجربة وإمكانية الطلاب على تنفيذها بانسيابية.

٨-٣ إجراءات البحث الميدانية:

٨-٣-١ الأختبارات القبليّة :

تم إجراء الأختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ ٢٠١٧/١٢/١ على ملعب التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية . وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالأختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الأختبارات البعديّة.

٢-٨-٣ التجربة الرئيسية:

لغرض اختيار اسلوب التمرين الثابت والمتغير في تعليم واتقان مهارتي التهديف والمناولة بكرة القدم اخضعت العينة لبرنامج تعليمي ، حيث تم تقسيم الشعبة الى (٤) مجموعات تمارس كل مجموعة برنامجها الخاص كما يلي :

جدول (٤)

يبين تقسيم عينة البحث الى مجموعات

عدد افراد المجموعة	الاسلوب	المجموعات
٦	تمارين التدريب الثابت لمهارة المناولة	المجموعة الاولى
٦	تمارين التدريب المتغير لمهارة المناولة	المجموعة الثانية
٦	تمارين التدريب الثابت لمهارة التهديف	المجموعة الثالثة
٦	تمارين التدريب المتغير لمهارة التهديف	المجموعة الرابعة

لقد مارست المجموعة البحثية وحدتين تعليميتين في الاسبوع ولمدة (٦) اسابيع وبنظام تثبيت عدد التكرارات حيث تمارس كل مجموعة برنامجها الخاص ، حيث تمارس المجموعة الاولى التدريب على مهارة المناولة والثبات 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 التهديف من الثبات ومن خارج منطقة الجزاء بتثبيت عدد التكرارات وتثبيت المكان ، وتمارس المجموعة الرابعة التدريب على مهارة التهديف بتغيير الاتجاهات ومن خلال الدحرجة والاستلام والتسليم من الزميل ثم التهديف اي شئ مشابه لما يحدث في المباراة وكانت بدء التجربة الرئيسية يوم الخميس بتاريخ ١٢/٣ / ٢٠١٧ .

٣-٨-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الأختبارات البعدية على عينة البحث نفسها يوم ٢٠١٨/١/١٩ متبعا شروط واجراءات الاختبارات القبلية.

٩-٣ المعالجات الاحصائية :

تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة وقانون نسبة التعليم واستخدم البرنامج الاحصائي (spss) لاستخراج البيانات.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

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

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المتناظرة ومقدار التعلم لمجموعات البحث للاختارين القبلي والبعدى

مقدار التعلم	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة
		ع	س	ع	س	
٧١,٤%	١٣.٥	١.٥٤	٨	١.٣٤	٣	المناوله (تدريب ثابت)
٣٠.٥٦%	٥.٥٦	١.٣٥	٥	١.٠١	٢.٨	المناوله (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) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥).

يتبين من النتائج الجدول (٥) والخاص بالمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى لبعض المهارات الاساسية (المفتوحة والمغلقة) بان الفروق الاحصائية كانت لصالح الاختبارات البعدية لان جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية ، مما يعكس سلامة المنهج المستخدم وفعالية التدريب الثابت والمتغير ، وبذلك تتحقق فرضية البحث الاولى 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 ان مهارة المناولة كمهارة مغلقة تتطور افضل وبشكل اسرع مع التدريب الثابت ، بينما مهارة التهديف كمهارة مفتوحة تتطور افضل في التدريب المتغير ، ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى ان مهارة التهديف اثناء التدريب اعطت نتائج افضل لانها تكون لظروف مشابهة لظروف المباراة بتغير اوضاع واماكن التهديف مع الدرجة والاستلام والتسليم والتأكيد على النظر الى الهدف والتركيز على الزوايا المهمة للتهديف ، ثم يقوم الطالب بعملية التهديف ، بينما التهديف الثابت قد يكون فيه نوع من الملل فأثناء التدريب مع عدم التركيز بشكل صحيح اخذين بنظر الاعتبار ان اللاعب سوف يهدف من على طول خط منطقة الجزاء الامر الذي يستدعي ان يهدف بكلتا القدمين وبدون حركة للكرة مما ادى بنتائج اقل من التدريب المتغير الذي يعتمد على استمرارية حركة الكرة والتهديف بالقدم القوية .

أما في مهارات المناولة فان الهدف الصغير الموضوع لإجراء المناولة اليه وهو بعرض (١) متر ادى هذا الامر بالتالي الى ان يكون التدريب الثابت افضل ، 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 الامر هو في الحقيقة

الامر مشكلة بحد ذاتها لان الطالب في المباراة يجب ان يعطي المناولة بشكل دقيق الى الزميل من وضع الحركة وبمختلف الاتجاهات .
وبذلك لم تتحقق فرضية البحث الثانية بكاملها بل تحقق جزء منها وهو ان التدريب المتغير له تأثير ايجابي أفضل من الثابت فتحقق ذلك مع مهارة التهديد ولم يتحقق مع مهارة المناولة .

٢-٤ 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	التهديد

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

ان هذا الجدول (٦) وضعه الباحثان لزيادة في الاطلاع على نتائج الاختبارات البعدية ومعرفة الفروق الحاصلة ، حيث كما هو مبين بان المناولة كمهارة مغلقة تطورت في التدريب الثابت اكثر من المتغير ، وان التهديد كمهارة مفتوحة تطورت اكثر في التدريب المتغير ، وقد ناقش الباحثان ذلك في الجدول السابق .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- كان هناك تأثيراً ايجابياً وفعالاً للمنهج المستخدم والمنفذ بأسلوب التمرين الثابت والمتغير على تعلم بعض المهارات المفتوحة والمغلقة بكرة القدم .
- ٢- التدريب الثابت اعطى نتائج افضل مع مهارة المناولة واعطى نتائج اقل مع مهارة التهديف .
- ٣- التدريب المتغير اعطى نتائج افضل مع مهارة التهديف واعطى نتائج اقل مع مهارة المناولة .
- ٤- للتدريب التخصيصي وبما يشبه ظروف اللعبة اثر كبير في الحصول على افضل 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 ايضا يستفاد منه في بعض الحالات ، وايضا اعطى نتائج لا بأس بها .
- ٣- لتطوير مهارة المناولة وجعلها تشابه ظروف وحالات اللعب يجب أن يعتمد الاسلوب المتغير معها صحيح انها تطورت في التدريب الا ان الذي يهمننا هو المتغير بشكل كبير.

المصادر العربية

❖ المصادر العربية:

- خولة علي حسن : تأثير منهاج تعليمي مقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٠).
- قاسم لزام (وآخرون): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم (ب ، م ، ب ، ط ، ١٩٩٥).
- نزار الطالب وكامل الويس : علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ .
- محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية . ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١).
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) . ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١).
- مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث (تطبيق – قيادة) . ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨).
- موفق اسعد محمود : برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩).
- وجيه محجوب (وآخرون): نظرية التعلم والتطور الحركي مطبعة وزارة التربية ٢٠٠٠ .
- وجيه محجوب : علم الحركة (التعلم الحركي) : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩).
- قاسم لزام (واخرون) ، اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، ط ٢٠٠٠ ، ١ .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (ديالى ، مكتب الصخرة ، ٢٠٠٥).

الملحق (١)

السادة الخبراء والمتخصصين بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لتحديد المهارات والاختبارات الخاصة بالبحث.

اسم الكلية والجامعة	اللقب العلمي	الاختصاص	المقابلة الشخصية	المنهاج التدريبي	الاختبارات المستخدمة	مهارات البحث	أسماء السادة المتخصصين
قادسية	دكتور	اختبارات قدم	*	*	*	*	ا.د. مهند ياسر
قادسية	أستاذ مساعد دكتور	علم نفس / قدم	*	*	*	*	ا.م.د. حيدر كريم
قادسية	أستاذ مساعد	قدم	*	*	*	*	م.م محمد راضي
قادسية	أستاذ مساعد	علم نفس / قدم	*	*	*	*	ا.م. رافت عبدالهادي
قادسية	استاذ مساعد دكتور	قدم / صالات	*	*	*	*	ا.م.د احمد فاهم