

## أثر تمارين مهارية مركبة وفق التمرين المتغير الموزع في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم

بحث تقدم به

م.د علي عبدالعليم محمصابر      م.د ديار فخرالدين محمد      م.م الاء صبار عباس  
[AliAlnaqeeb1986@gmail.com](mailto:AliAlnaqeeb1986@gmail.com)      [Diyar.fakhradin@yahoo.com](mailto:Diyar.fakhradin@yahoo.com)      [beyazgl\\_3@yahoo.com](mailto:beyazgl_3@yahoo.com)

قسم التربية الرياضية - كلية القلم الجامعة

### مستخلص البحث

يهدف البحث إلى إعداد تمارين مهارية مركبة وفق التمرين المتغير الموزع في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم ، والتعرف على أثر التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث ، حدد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك للعام الدراسي (2019 – 2020) الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (376) طالب ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً فتمثلت بطلاب السنة الدراسية الثالثة والبالغ عددهم (90) طالب وبعد استبعاد (12) طالب بلغت عينة البحث (78) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين وبواقع (39) طالب لكل مجموعة ، واستغرق تنفيذ البرنامج التعليمي مدة (8) أسابيع (16) وحدة تعليمي وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً ، زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة ، وللمدة من (2019/10/29) ولغاية (2019/12/24) وذلك على ملعب نادي الثورة الرياضي في محافظة كركوك ، وكانت اهم النتائج : ان مجموعة البحث التجريبية (التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع) أحدثت تحسناً ملحوظاً في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وتفوق المجموعة التجريبية (التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع) على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ، ويوصي الباحثون ، والتأكيد على استخدام أنواع جدول التمرين عند تدريس مادة كرة القدم في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق لتسهيل عملية التعلم انطلاقاً من مبدأ ترتيب وتنظيم التكرارات واوراق الراحة ، التأكيد على استخدام التمارين المهارية المركبة في تعلم مهارة الإخماد بكرة القدم عند تعليم الطلبة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم .

الكلمات المفتاحية : تمارين مهارية مركبة ، التمرين المتغير الموزع ، الأداء الحركي ، مهارة الإخماد .

## **The effect of combined skill exercises according to the distributed distributed exercise on the motor performance of the football's damping skill**

**Lect.Dr. ALI ABDULALEEM MOHAMMEDSABER**

**Department of Physical Education - University College alqalam**

**Lect.Dr. DIYAR FAKHRULDDIN MOHAMMED**

**Department of Physical Education - University College alqalam**

**Asst.Lect ALAA SABBAR ABBAS**

**Department of Physical Education - University College alqalam**

### **Abstract**

The research aims to prepare complex skill exercises according to the variable exercise distributed in the motor performance of the suppression skill in football, and to identify the impact of the complex skills exercises according to the variable exercise distributed in the motor performance of the suppression skill in football, and the researchers used the experimental approach to suit the nature of the research problem, the research community identified students College of Physical Education and Sports Science - University of Kirkuk for the academic year (2019 - 2020) morning study, which numbered (376) students, and the research sample was randomly chosen, represented by students of the third academic year, who are (90) students, and after excluding (12) students by The sample of the research included (78) students who were divided into two groups, at the rate of (39) students for each group, and the implementation of the educational program took (8) weeks (16) educational units and at the rate of two educational units per week, the time of each educational unit is (90) minutes, and the duration of ( 29/10/2019) until (12/24/2019) on Al-Thawra Sports Club stadium in Kirkuk governorate, and the most important results were: The experimental research group (complex skill exercises according to the distributed variable exercise) brought about a significant improvement in the motor performance of the suppression skill with a ball Foot when comparing the pre and post tests, and the superiority of the experimental group (skill exercises) The vehicle is according to the variable exercise distributed) on the control group in the post-tests, and the researchers recommend, and emphasize the use of the types of exercise scheduling when teaching football in the colleges of physical education and sports science in Iraq to facilitate the learning process from the principle of arranging and organizing repetitions and rest times, emphasizing the use of Combined skill exercises in learning the suppression skill of football when teaching students in colleges of physical education and sports science football.

**Keywords: Complex skill exercises, distributed variable exercise, motor performance, suppression skill.**

## الفصل الأول

### 1- التعريف بالبحث :

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

لا زالت العملية التعليمية في تجدد مستمر ويسعى الباحثون جاهدين للاكتشاف والتوصل الى ماهو جديد من خلال الدراسات والبحوث في مختلف التخصصات وعلى وجه الخصوص المجال الرياضي فاستخدام التمارين لتعليم وتحسين الأداء الحركي لمهارة معينة قد أصبحت من الأمور البديهية فلا بد من العمل على ماهو جديد لذا فان التمارين المهارية المركبة تعد من الأمور المستحدثة لأنها تتضمن آلية مختلفة في الأداء اذ تؤدي عدة تمارين مهارية في آن واحد وبشكل متسلسل ذات هدف واحد كما عرفها (ضياء حمود) نقلاً عن (عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح) "بأنها التمرينات التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تدريبات متنوعة"<sup>(1)</sup>. وخاصة اذا تم اعداد هذه التمارين المهارية المركبة وفق أسلوب معين وملائم من أساليب جدولة التمرين مراعين فيها طبيعة المهارة والمستوى التعليمي لعينة البحث ومن الممكن أن ندمج اسلوبين معاً كالتمرين المتغير الموزع اذ يتم فيها ترتيب تسلسل التمارين المهارية وكذلك وآلية الأداء من حيث التكرارات وأوقات الراحة، وذكر (وجيه محجوب) بأن التمرين الموزع "هو الذي تكون فيه فواصل للراحة بين محاولات التمرين مساوية أو اكبر من الوقت المستغرق لإنجاز كل محاولة والتي تعطي راحة اكبر في حالة تتابع التمرين"<sup>(2)</sup>. ، لذا لابد من اختيار التمارين المناسبة والملائمة بحيث يخدم الهدف الأساسي وبالتالي التوصل الى النتائج المرجوة، عليه فانأهمية لبحث تبرز في النقاط الآتية:

- أنها ذات أهمية خاصة اذ تم تصميم تمارين مهارية مركبة استخدامها وفق التمرين المتغير الموزع.
- تعد محاولة جادة للوصول إلى أسلوب جديد لتحسين الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم .

#### 1-2 مشكلة لبحث:

من خلال خبرة الباحثون كتدريسين لمادة كرة القدم لاحظوا أن هناك ضعف واضح لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند استقبال الكرة واداءمهارة الإخماد بكرة القدم وهذا الأمر دفع الباحثون إلى محاولة إيجاد وسيلة مناسبة تعتمد بالأساس على أداء تمارين مهارية مركبة وفق أسلوب مركب وملائم من أساليب جدولة التمرين وهو المتغير الموزع للتمكن من وضع استراتيجيات تعليمية أفضل ، ومما تقدم تبرز مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

- هل إن استخدام التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع سيؤدي إلى نتائج أفضل في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم ؟

#### هدفا البحث :

1. إعداد تمارين مهارية مركبة وفق التمرين المتغير الموزع في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم
2. التعرف على أثر التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم .

(1) ضياء حمود مولود حسن السامرائي: تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض العمليات العقلية والأداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية ، 2007، ص28.

(2) ووجيه محجوب :موسوعة علم الحركة التعلم و جدولة التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ، عمان ، 2001، ص215.

#### 4-1 فرضية البحث :

للتمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزعاً في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم

#### 5-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك ، للعام الدراسي (2019 – 2020) .
2. المجال الزماني: للمدة من (27 / 10 / 2019) الى (25 / 12 / 2019) .
3. المجال المكاني : نادي الثورة الرياضي - محافظة كركوك .

### الفصل الثاني

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

##### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته لان المنهج التجريبي " يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العملية بصورة علمية ونظرية"<sup>(1)</sup> .  
تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم أسلوب المجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي والذي يعد من أفضل التصاميم التجريبية"<sup>(2)</sup> .

##### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة – جامعة كركوك للعام الدراسي (2019 – 2020) الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (376) طالب ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً عن طريق القرعة فتمثلت بطلاب السنة الدراسية الثالثة والبالغ عددهم(90) طالب وبعد استبعاد (12) طالب بلغت عينة البحث (78) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين وبواقع (39) طالب لكل مجموعة ، وبذلك مثلت نسبة (20%) من المجتمع الكلي .

##### 3-2 وسائل جمع المعلومات :

##### 1-3-2 الاختبارات والمقاييس :

- قياس الكتلة والطول والعمر الزمني.

##### 4-2 التجانس و التكافؤ :

##### 1-4-2 تجانس عينة البحث :

قام الباحثون باجراء التجانس في المتغيرات التي يمكن أن يكون لها تأثير على نتائج البحث بالنسبة لعينة البحث وتمثلت في المتغيرات الآتية:

- العمر الزمني مقاساً بالشهر (تم حسابه لأقرب نصف شهر).

- الطول مقاساً بالسنتيمتر (تم حسابه لأقرب سم).

- الوزن مقاساً بالكيلو غرام (تم حسابه لأقرب نصف كغم) . والجدول (1) يبين ذلك :

##### الجدول (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات

(1) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ، ص217.

(2) احمد بدر : اصول البحث العلمي وطرائقه، مكتبة المنار ، الكويت، 1982، ص86.

(العمر الزمني، الطول، الكتلة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	+ ع	المنوال	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	السنة	21.679	0.829	21	0.105
2	الطول	السنتمتر	170.679	5.273	170	- 0.118
3	الكتلة	الكيلوغرام	70.128	5.392	65	0.104

من الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة ) كانت محصورة ما بين (+1) و هذا يدل على ان العينة متجانسة في هذه المتغيرات.

2-4-2 التكافؤ بين مجموعات البحث :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وهي (مهارة الإخماد بكرة القدم) وقبل بدء الباحثون بمنهج التعليمي، إذ "ينبغي على كل باحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (1).

الجدول (2)

القيم الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة (ت) المحسوبة ، مستوى الاحتمالية) لمهارة الإخماد في اختبار التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المهارة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية* (Sig)
		س	+ ع	س	+ ع		
الإخماد	درجة	2.56	0.598	3.08	0.739	- 3.368	0.823

\* معنوي إذا كانت قيم مستوى الاحتمالية  $(Sig) \geq 0,05$

من خلال الجدول (5) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم اذ بلغت (- 3.368) و بقيمة احتمالية بلغت (0.823) و بما أن قيمة مستوى الاحتمالية أكبر من (0.05) فإن هذا يدل على عدم وجود فروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة و هذا يدل على تكافؤ هذه المجموعتين في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم.

5-2 الأجهزة و الأدوات المستخدمة:

- كرات قدم.
- أوراق+أقلام.
- ساعات توقيت.
- صافرة .
- شواخص.
- شريط قياس متري .

6-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-6-2 اعداد التمارين المهارية المركبة الخاصة بتعليم مهارة الإخماد بكرة القدم:

بعد تحليل محتوى الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة تم تصميم (10) تمارين مهارية مركبة زرعت في الوحدات التعليمية.

(1) فان دالين :مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة، محمد نبيل (وآخرين) ، ط4، القاهرة ، مكتبة الإنجلو المصرية للطباعة والنشر ، 1985 ، ص47 .

## 2-7 الوحدات التعليمية والخطة الزمنية لها :

تم وضع وحدات تعليمية لمهارة الإخماد بكرة القدم، باستخدام التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع للمجموعة التجريبية، (التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع) ، في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم، تضمن (16) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية ، وموزعة على (8) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد، وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة.

## 2-8 التجربة الاستطلاعية : ( التمارين المهارية المركبة وفق الأسلوب المتغير الموزع) أي الوحدات التعليمية:

قام الباحثون باجراء هذه التجربة يوم (الخميس) المصادف (2019/10/24) لمعرفة مدى ملائمة التمارين المهارية المركبة وفق الأسلوب المتغير الموزع لعينة البحث والتي تم اعدادها والتعرف على كيفية اجراءها و الكشف عن المعوقات التي قد تحدث فضلا عن معرفة مدى ملائمتها للعينة. كذلك التحقق من مدى ملائمة المكان لتنفيذ الوحدات التعليمية، وأيضا التحقق من مدى ملائمة الوحدات التعليمية واسلوب تنفيذها لمستوى افراد عينة البحث.

## 2-9 تقييم اداء الشكل الظاهري لمهارة الإخماد بكرة القدم وطريقة احتساب الدرجات:

قام الباحثون بإعداد استمارة تقييم من(10) درجات مقسمة على ثلاثة اقسام وذلك حسب اقسام المهارة لتقييم الأداء لمهارة الإخماد بكرة القدم ، ولقد اعتمد الباحثون طريقة أداء الحركة وتقييمها أنياً بواسطة المحكمين في اختصاص (كرة القدم) من خلال مشاهدة الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم، في الاختبارين القبلي والبعدي ، أن "أداء الحركة وتقويمها يتم بواسطة الخبراء أو خبير بالمشاهدة مع تسجيل الملاحظة العلمية "حيث يقوم كل مقيّم بإعطاء درجة لكل طالب عن أداء مهارة الإخماد و يُأخذ متوسط درجاتهم لإظهار درجة تقييم المهارة النهائية من (10) درجات" (1).

## 2-10 الاختبار القبلي :

قام الباحثون بإعطاء مجموعتي البحث التجريبية والضابطة محاضرة تعريفية تم اجراء الاختبارات القبليّة لهما ، في يوم (الاحد) والمصادف (2019/10/27) ، وبحضور السادة المحكمين لتقييم الشكل الظاهري لأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم.

## 2-11 تجربة البحث الرئيسية :

قام الباحثون وبالتعاون مع فريق العمل المساعد بالبدا في تنفيذ البرنامج التعليمي بتاريخ (29/10/2019) والموافق يوم الثلاثاء، ولغاية (24/12/2019) الموافق يوم الثلاثاء، اذ تم تطبيق الوحدات التعليمية على عينة البحث ، اذ تم اعطاء المجموعة التجريبية المادة التعليمية التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع.

## 2-12 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية ، كذلك بحضور السادة المحكمين لتقييم الشكل الظاهري لأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم، وبنفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبليّة من حيث المكان والأجهزة والادوات واسلوب التنفيذ ، وذلك في يوم (الاربعاء) الموافق (25/12/2019) .

(1) وجيه محبوب: موسوعة علم الحركة التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2001، ص215.

2-13 الوسائل الإحصائية : تم معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية ( SPSS ) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط البسيط .
- اختبار ( t ) بين وسطين حسابيين مرتبطين .
- تحليل التباين باتجاهين .
- اختبار (L .S.D) .

### الفصل الثالث

3- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

3-1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفروق في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

#### الجدول (3)

القيم الإحصائية ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة (ت) المحسوبة ، مستوى الاحتمالية ) لمهارة الإخماد في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية* (Sig)	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارة
		ع±	س	ع±	س		
0.00	47.174 -	0.537	8.36	0.598	2.56	درجة	الإخماد

\* معنوي إذا كانت قيم مستوى الاحتمالية  $(Sig) \geq 0,05$

من خلال الجدول (3) يتبين أن نتائج الأداء الحركي للمجموعة التجريبية دلت على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الإخماد التي لدى المجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( - 47.174 ) عند مستوى معنوية على (0.00) و هذه القيمة أصغر من (0,05) .

وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وهذه النتائج تؤكد القدرة العالية للتمارين المهارية المركبة في تحسين الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم لدى أفراد عينة البحث، ويعني ذلك إمكانية البرنامج الذي عمل على الارتقاء بالمستوى المهاري لمهارة الإخماد بكرة القدم، ويعزو الباحثون ذلك للتمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع إذ أن عملية تنظيم التمرين ذات تأثير أساسي في تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم .

وكذلك الى عدد الوحدات التعليمية ضمن البرنامج التعليمي لمهارة الإخماد بكرة القدم وزمن الوحدة التعليمية وعدد التكرارات وأوقات الراحة أي استخدام الدقة و التوازن في أسلوب تنظيم التمارين المهارية المركبة من السهل الى الصعب وملاحظة أداء أفراد عينة البحث.

وبهذا نستطيع القول ان الدمج بين اسلوبين من التمرين (المتغير الموزع) يحقق التعلم ويزيد تركيز المتعلم على أداء المهارة وإتقانها، وقد تساعد المتعلمين على زيادة درجة اكتساب المهارة

الحركية ولغرض السيطرة على الأداء والوصول إلى الحالة المقبولة في أداء المهارة وكذلك لا ننسى المساهمة الايجابية لافراد عينة البحث في تحقيق وتنفيذ الأهداف للوحدات التعليمية التي تؤدي إلى تغيرات نسبية في قابليات الأفراد للأداء المهاري وقد أشار (قاسم لزام) "ان النمو بالقدرة على الأداء الحركي من خلال التمرينات أو الخبرات تؤدي إلى تغييرات نسبية في قابليات الفرد على الأداء المهاري"<sup>(1)</sup>.

ويرى الباحثون ان التنظيم الدقيق لمفردات التمارين المهارية المركبة اخذت مهارة الإخماد بكرة القدم الحيز الكافي من خلال البرنامج التعليمي ، ولتنوع التمارين وبتكرارات مناسبة وبالصورة الصحيحة للأداء، فعندما يملك المتعلم القدرة على الإخماد بالطريقة الصحيحة وحسب ما يقتضيه الموقف في الملعب يكون التصرف أدق واسلم في اىصال الكرة الى الزميل بصورة سليمة ، لان المهارة ترتبط ارتباطا وثيقا بجميع المهارات الأساسية بكرة القدم وبدون إتقانها لا يستطيع اللاعب من اداء المهارات الأخرى، وهذا ما أكده (حنفي محمود) "ان اللاعب الذي يستطيع ان يتحرك بالكرة والسيطرة عليها بعد ان يقوم الجزء الذي يستقبل الكرة بحركة اعداد قبل تسلمه الكرة"<sup>(1)</sup> ، ومن هنا نجد ان قدرة اللاعبين على استقبال الكرة والتحكم بها من الامور التي ساعدت في تطور المجموعة التجريبية .

#### الجدول (4)

القيم الإحصائية ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة (ت) المحسوبة ، مستوى الاحتمالية ) لمهارة الإخماد بكرة القدم في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية* (Sig)
		س	ع	س	ع		
الإخماد	درجة	3.08	0.739	4.72	0.456	11.351 -	0.00

\* معنوي إذا كانت قيم مستوى الاحتمالية  $(Sig) \geq 0,05$

من خلال الجدول (4) يتبين أن نتائج الأداء الحركي للمجموعة الضابطة دلت على ما يأتي :  
جود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الإخماد التي تناولها البحث لدى المجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (- 11.351 ) عند مستوى معنوية ( 0.00 ) و هذه القيمة أصغر من (0,05) .

وهذا يدل على أن الفروق وان كانت طفيفة فانها كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون سبب ذلك الى سهولة هذه المهارة فالإخماد يعني " عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة أو الدرجة أو التهديد وتتطلب هذه المهارة توقيتا دقيقا وحساسيا بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذه الأداء"<sup>(2)</sup> ، اذ تعتمد هذه المهارة على إحساس المتعلم بالكرة بالرغم وان الية أدائها تتطلب التركيز والدقة فانها من المهارات التي تؤدي في ظروف غير مستقرة وبيئة مختلفة تتغير بتغير أوضاع اللعب المختلفة.

### 2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في الاختبارات البعدية للأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

(1) قاسم لزام حسين : موضوعات في التعلم الحركي، بغداد ، العراق ، 2005 ، ص215 .  
(2) حنفي محمود مختار :الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص90  
(1) زهير قاسم الخشاب ، وآخرون :كرة القدم، ط2،محدثه دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،1999 ، ص159.



### الجدول (5)

القيم الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة (ت) المحسوبة ، مستوى الاحتمالية) لمهارة الإخماد بكرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

المهارة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية* (Sig)
		س	ع±	س	ع±		
الإخماد	درجة	8.36	0.537	4.72	0.456	32.266	0.05

\* معنوي إذا كانت قيم مستوى الاحتمالية  $(Sig) \geq 0,05$

من خلال الجدول (5) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في الأداء بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 32.266 ) عند مستوى معنوية ( 0.05 ) وهذه القيمة تساوي (0,05) ، مما يؤكد وجود فرق معنوي كبير في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، وهي تؤثر في الوقت ذاته للمستوى الجيد في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم .

ويرى الباحثون مما تقدم ان المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي مما يدل على افضلية البرنامج التعليمي المبني على اساس اعداد وتصميم تمارين مهارية مركبة مقدمة وفق اسلوبين مندمجين من أساليب جدولة التمرين في التعلم الحركي والذي ادى الى تحسن وتطور الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم لدى افراد المجموعة التجريبية عند مقارنتها بافراد المجموعة الضابطة التي خضعت للبرنامج المعد من قبل مدرس المادة وفق المنهج الدراسي المقرر.

وكما يرى الباحثون ان طبيعة البرنامج التعليمي بهذا الاسلوب وما احتواه من تمارين مهارية مركبة واساليب متنوعة ومنظمة ومرتبطة بالشكل الملائم لطبيعة المهارة ومستوى افراد عينة البحث الامر الذي يدل على شمولية البرنامج التعليمي وتكامله واهتمامه بمختلف جوانبه ، ولاسيما ان التمارين المهارية المركبة المستخدمة في الوحدات التعليمية كانت منسجمة مع امكانية افراد عينة البحث.

وقد راعى الباحثون عند وضعه البرنامج التعليمي باستخدام باستخدام التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع التدريب الفئري استخدام التدرج العلمي الصحيح في العملية التعليمية من السهل الى الصعب، الأمر الذي أدى الى زيادة الرغبة لدى افراد عينة البحث في التعلم ودفعتهم الى أداء التمارين بشكل جدي ومنظم انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة ، اذ تعمل الوحدة التعليمية اليومية على تحسين وتطوير مستوى المتعلمين في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم، ولذلك تأخذ هذه المهارة حيزاً كبيراً من الوحدة التعليمية.

وهذا ما أكد عليه (يوسف لازم) اذ ان المهارات الأساسية بكرة الكرم تشكل جانباً هاماً من جوانب الوحدة التعليمية اليومية انطلاقاً من المبدأ القائل بأن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم، إذ أن المتعلم بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخطئية المكلف بها، فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعباً جيداً إذا استوعب المهارات الأساسية أتقنها بالشكل المطلوب بذلك فان أهم واجبات التعليم هو العمل الى الوصول بالمتعلمين الى أعلى مستوى (1) .

(1) يوسف لازم كماش : المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم – تدريب، دار الخليج، عمان، 1999، ص16

## الفصل الرابع

### 4- الاستنتاجات و التوصيات :

#### 1-4 الاستنتاجات:

1. ان مجموعة البحث التجريبية (التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع) أحدثت تحسناً ملحوظاً في الأداء الحركي لمهارة الإخماد بكرة القدم عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
2. تفوق المجموعة التجريبية (التمارين المهارية المركبة وفق التمرين المتغير الموزع) على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية .

#### 2-4 التوصيات :

1. التأكيد على استخدام أنواع جدول التمرين عند تدريس مادة كرة القدم في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق لتسهيل عملية التعلم انطلاقاً من مبدأ ترتيب وتنظيم التكرارات و اوقات الراحة.
2. التأكيد على استخدام التمارين المهارية المركبة في تعلم مهارة الإخماد بكرة القدم عند تعليم الطلبة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم.
3. إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى وفي فعاليات أخرى.

#### المصادر

1. ضياء حمود مولود حسن السامرائي: تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض العمليات العقلية والأداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية ، 2007، ص28.
2. وجيه محجوب: موسوعة علم الحركة التعلم و جدول التدریب الرياضي، دار وائل للنشر ، عمان ، 2001، ص215.
3. حمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص217.
4. احمد بدر : اصول البحث العلمي وطرائقه، مكتبة المنار ، الكويت، 1982، ص86.
5. فان دالين : مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ترجمة، مجد نبيل (وآخرين) ، ط4 ، القاهرة ، مكتبة الإنجلو المصرية للطباعة والنشر ، 1985 ، ص47 .
6. قاسم لزام حسين : موضوعات في التعلم الحركي، بغداد ، العراق ، 2005 ، ص215 .
7. حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص90 .
8. زهير قاسم الخشاب ، وآخرون : كرة القدم، ط2، محدثة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999، ص159.
9. يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم – تدريب، دار الخليج، عمان، 1999، ص16 .