

## تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض

### القدرات المهارية بكرة القدم

#### بحث تجريبي

أ.د. نبيل عبد الوهاب العزاوي م . م . سعد عامر أسماعيل

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

#### الفصل الأول

##### 1- التعريف بالبحث :

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

راعت الكثير من الدول أنظمة التربية والتعليم بصورة مركزة وذلك لما لها من أهمية في بناء مجتمعاتهم وتطورها وتقدمها نحو الأفضل فما نلاحظه إن هناك تنافس قوياً فيما بين الدول المتقدمة التي تبحث عن الصدارة في شتى المجالات ، وهذا يدلنا على أن تلك الدول قد أولت الإهتمام بالعملية التربوية والتعليمية وانتهجت الطرق الصحيحة والمتطورة والحديثة لكي تتحصل على تلك الصدارة ، فالطالب والمدرس والمنهج والمكان الذي تتم فيه عملية التدريس هي وحدة واحدة غير متجزأة فإن عانت إحدى هذه المحاور ضعف ضعفت بقية المحاور فهي كحلقة دائرية إذا ما فتحت لا تستمر حتى النهاية وهنا نلاحظ ما وصلت إليه تلك الدول جراء ما أتخذته من تدابير صحيحة لتحتوي تلك المحاور وتولي الإهتمام الصحيح بها ، وبذلك أصبحت ذات رقي عالي في المؤسسات التعليمية كالمدارس والكليات وغيرها، وهنا نتأمل الكليات التي يتمحور حولها البحث إذ نلاحظ أن عملية التدريس فيها لها خصوصية خاصة من ناحية الوقت وآلية العمل فيها وخصوصاً في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ تتمتع هذه الكليات بخصوصية تتفرد عن باقي الكليات في خصائص دروسها الذي يحوي نوعين منه نظري وآخر عملي وهذه الأنواع تعطي تميز كبير لدرس التربية البدنية إذ يجب أن يتعلم الطالب المادة النظرية ثم يطبقها تطبيقاً عملياً ويتدرب على تكرارها كي يكون بالمستوى المطلوب منه ولكن هنا نحتاج إلى وقت كبير إذا ما عرفنا ان عدد الطلبة ليس بالقليل وهنا تقع على التدريسيين الكثير

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم .....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد حامر أسماحيل

من المسؤوليات التي توجب عليه إيجاد الإستراتيجيات التي تقتصد من الوقت المبذول لتحقيق الاهداف المنشودة من كل درس .

ومما تقدم تكمن أهمية البحث إلى وضع الأسراتيجيات المناسبة لحل المشاكل التي تطرأ وأستثمارها بأوسع الطرق حتى يصلوا بالطلبة إلى قمة التعلم والأداء ، ومن هنا أرتأى الباحثان إلى وضع هذا البحث لتطبيق أسراتيجيات إدارة الوقت لتحسين بعض القدرات والمهارية بكرة القدم أملاً أن يكون قد ساهم لحل مشكلة قله وقت الدرس .

### 1-2 مشكلة البحث:-

يتأثر مستوى أداء الطلبة في الكثير من الأمور ومنها البدنية والمهارية والنفسية في أثناء أدائهم للمهارات الرياضية المختلفة في الدروس العملية وخصوصاً كرة القدم وهذا ينعكس على تقبلهم لذاتهم بالإيجاب أو السلبية ولكن لا بد أن نقف قبل الوقفة الأولى لنستذكر أمراً مهماً وهو أن درس التربية البدنية درس قد يكفي أو لا يكفي لإعطاء كل طالب نصيبه من الأداء والتكرارات المناسبة والصحيحة والتصحيح لهم إن وجدت الأخطاء من لدن التدريسي فنحن نعلم أن عدد الطلاب قد يتجاوز الثلاثين طالباً وإذا ما منحنا كل طالب دقيقتين للأداء في الجزء التطبيقي من الدرس قد لا يكون كافياً لهم ، وهنا تظهر لدينا مشكلة الوقت جلياً فلا بد من إيجاد الحلول المناسبة والإستراتيجية الصحيحة لإدارة الوقت في درس التربية البدنية ، ومن هنا أرتأى الباحثان أن يستغل أسراتيجية إدارة الوقت التي من شأنها أن تساهم في حل مشكلة الوقت في الدروس العملية ومنها درس كرة القدم الذي يتميز بتعدد المهارات الكثيرة والوصول بالطالب التعلم الامثل .

### 1-3 هدفا البحث:-

1- إعداد وحدات تعليمية وفق استراتيجية إدارة الوقت لتحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم لعينة لبحث .

2- معرفة تأثير الوحدات التعليمية المستخدمة وفق استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم .

### 1-4 فرضيتا البحث:-

تأثير استراتيجيات إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماخيل

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في تحسين بعض القدرات المهارية ولصالح الأختبارات البعدية .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في تحسين وبعض القدرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبيّة .

### 5-1 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2015/12/25 / ولغاية 2016./2/3

3-5-1 المجال المكاني : ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

### 2- الدراسات النظرية :-

#### 1-2 مفهوم الإستراتيجية التدريسية :-

إنّ العصر الذي نعيش فيه يمتاز بسرعة التغير والتجدد بما يتوافق مع ما يطرأ على المعرفة من إضافات وعلى البناء الاجتماعي من تغيرات فالتعليم بخصائصه تجعله مسؤولاً عن كل تقدم في هذه المرحلة وأصبح ضرورة في بناء القوة الذاتية للمتعلم ، ويعطيه الثقة بمستقبله لهذا وجب علينا اختيار الأفكار التي يتم اختيارها بمرور الوقت ، وعندما تطبق تنتج تعليماً ذا مستوى عالياً للطلبة ، إذ وجدت الإستراتيجيات أقبالاً لاستخدامها لتحسين الجو التعليمي واكتساب التعليم وفهمه لهذا اصبح التربويون يعنون بالكيفية التي تمكن الطالب من تحقيق تعلم أفضل أكثر من عنايتهم بالكيفية التي تمكن المدرس من تقديم درس أفضل ، ولقد نجم عن هذا التبدل في التوجه حدوث إنتقال من الأنشطة التعليمية التي تتمحور حول المدرس نفسه مثل الإلقاء والمناقشة التي يقودها غالباً إلى الأنشطة التي تتمحور حول الطالب ومنها استخدام الأنواع الفعالة من الاستراتيجيات

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد ناصر أسماحيل

التي تهدف إلى تطوير العمل التربوي سواء للمدرس أو الطالب أو المنهج التعليمي  
(9 : 1).

وتعرف الإستراتيجية بأنها ((مجموعة إجراءات ووسائل يستخدمها المعلم ويؤدي  
استخدامها إلى تمكين المتعلمين من الاستفادة من الخبرات التعليمية المخططة وبلوغ الأهداف  
التربوية المنشودة )) (2: 26) .

عليه تعدّ الإستراتيجيات التدريس خطط عمل توضع لتحقيق أهداف معينة ، و  
تمنع تحقيق مخرجات تعليمية غير مرغوب فيها و تعمم في صورة خطوات  
إجرائية، ويوضع لكل خطوة من الخطوات الإستراتيجية المناسبة والمخطط لها من لدن  
المعلم في سبيل تحقيق الأهداف المحددة كما يمكن القول أيضاً أنها تعمل على  
جعل العمل متفاعلاً و متبادلاً بين المعلم و المتعلم وهي حلقة وصل بينهم  
2-1 شروط استراتيجية التدريس (3: 181) :

من الضروري أن تتوافر الشروط المناسبة للمتعلم وأهمها :

- ❖ تشخيص حالة المتعلمين .
  - ❖ معرفة أساليب التدريس المناسبة (البصرية، السمعية، الحركية، اللمسية) .
  - ❖ ميول المتعلمين نحو التدريس الكلي والجزئي .
  - ❖ التعرف على نقاط القوة والإحتياجات لديه للقنوات الإدراكية الأقوى والأضعف .
- 2-1-2 مواصفات الإستراتيجية الجيدة في التدريس (3: 182) .

وتشمل المواصفات بما يأتي :

- الشمول الذي يتضمن المواقف المتوقعة جميعها في الموقف التعليمي .
- المرونة والقابلية للتطوير التي يمكن استخدامها من صف إلى آخر .
- أن ترتبط بأهداف تدريس الموضوع الاساسية .
- أن ترتبط بالأهداف التربوية والاجتماعية .
- أن تعالج الفروق الفردية بين الطلاب .
- أن تراعي نمط التدريس ونوعه (فردى , جماعى) .
- أن تراعي الإمكانيات المتاحة بالمدرسة .
- أن تكون طويلة المدى بحيث تتوقع النتائج و تبعات كل نتيجة .

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد حامر أسماجيل

• أن تكون عالية الكفاية من حيث متابعة ما تحتاجه من إمكانيات عند التنفيذ مع ما تنتجه من مخرجات تعليمية .

2-1-3 مكونات استراتيجية التدريس حددت على أنها (4 : 169):-

• الأهداف التدريسية .

• التحركات التي يقوم بها المعلم وينظمها ليسير وفقها في تدريسه .

• الأمثلة والتدريبات والمسائل والوسائل المستخدمة للوصول إلى الأهداف .

• الجو التعليمي والتنظيم الصفّي للحصة وآستجابات الطلاب بمختلف مستوياتهم .

2-1-4 أهداف استراتيجية التدريس :- (2 : 128 ) .

يمكن تحديد أهداف الإستراتيجية للتربية البدنية والرياضية بما يأتي :-

✓ تطوير أهداف التربية البدنية والرياضية .

✓ وضع إطار عام لتطوير محتوى مناهج التربية البدنية والرياضية متضمنة توصيفاً دقيقاً لهذا المحتوى.

✓ وضع الأسس الخاصة بتطوير برامج وإعداد وتأهيل المعلمين وتدريبهم .

وضع أسس وتطوير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ هذه البرامج . وتوظيف نتائج التخطيط المتوقعة لخدمة المتعلم

2-1-6 استراتيجية إدارة الوقت ( زمن الانتظار ) (5 : 273):-

طور مفهوم إدارة الوقت (زمن الانتظار) Wait Time من قبل ( ماري بادرو) (Mary budd Rowe) عام 1972 ويشير زمن الانتظار إلى الفترة الزمنية لصمت المعلم والتي تلي طرحه للسؤال (زمن الانتظار الاول )، فضلاً عن ذلك الزمن الذي يتبع استجابة الطالب الاولى (زمن الانتظار الثاني).

وقد وجد المعلمون الذين يجهزون ثلاث ثوان من الصمت زمن الانتظار بعد طرح المعلم لسؤاله واستجابة الطالب . إنّ هذه الفترة الزمنية تنبه التعلم ، عن طريق اعطاء الطلبة الفرصة الضرورية لاسترجاع المعرفة القبلية المناسبة ، وصياغة الاستجابات الناتجة عن التفكير ، ووظيفة المعلم ان يدير ويرشد ما يحدث قبل ، وفوراً بعد كل فترة صمت ، حتى تكتمل العملية .

تأثير استراتيجيات إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد حامر أسماجيل

ادخلت اتجاهات تعليم التفكير هذا المفهوم إلى غرفة الصف ، وإلى اجراءات المعلم ، وقد تم الاخذ بالاعتبار هذا التخصص لوقت الانتظار وتدريب الطلبة على ممارسته ، كما إن المعلم الذي يتبنى هذا الاتجاه قد يغفل هذه الاستراتيجية .

ادخل ستاهل ( Stahl ) في عام 1985 م ، مفهوم زمن التفكير (Think Time) ، وعرفة بأنه فترة صمت غير المقاطع من قبل المعلم والطلبة ، ولتمكنهم من انهاء جميع اعمالهم من مهمات واستجابات شفوية أو شعور ، وقد فضل استعماله على زمن الانتظار وذلك للسببين الآتيين:

1- لأن الغرض الرئيسي الأكاديمي لهذه الفترة من الصمت ، هو السماح للطلبة والمعلم بإنهاء التفكير في المهلة.

2- هناك أماكن عدة تكون لفترة الصمت نفس الأهمية التي لفترة زمن الانتظار ، كما هو موثق في الأدب التربوي.

**فرص الانتظار زمن التعلم:** إن تدريب الطلبة على ممارسة زمن الإنتظار هو فرصة لتدريبهم على تعلمهم الذاتي وضبطه ، والتأمل فيه ، وإن إتباع هذا الزمن للأسئلة أو بعد إعطاء فرصة للإنتظار ، يجعل التأمل أكثر عمقاً ويزيد من تدخل الطلبة.

لأن زمن الأنظام هو حالة من حالات معالجة أختلاف الزمن الذي يحتاجه الطالب للأستماع والتفكير ، والربط بما لديه من مخزون معرفي والوقت الذي يستغرقه في الإسترجاع .

فالطلبة مختلفون في عملياتهم الذهنية في أثناء الأستقبال ، والمعالجة ، والأداء والتنظيم للأستجابة على سؤال ، أو تلبية مهمة ذهنية تطلب إليه ، تطلب ذلك مراعاة الزمن للتفكير.

فكل متعلم له متطلبات زمنية خاصة به للحضور إلى المكان ذهنياً ، لذلك أصبح له الحق في أن يعطي ذلك الزمن لكي يتساوى مع الآخرين من الطلبة ، وهذا يبرر إعطاء هذه الأهمية لهذه الإستراتيجية للاعتبار في أثناء التخطيط والتنفيذ في غرفة الصف.

1-6-1-2 أنواع زمن الانتظار (فترة الصمت) (5 : 275):

أما فئات فترات الصمت فقد قسمت إلى ثمانية ، وتم هذا التقسيم بناء على الموعد الذي تحدث فيه ، أ، فائدتها وهي كما يأتي:

### 1- زمن الأنتظار بعد طرح المعلم للسؤال:

إن وقت الأنتظار هذا يقدر بحوالي (3) ثوان ، وينبغي أن يبني السؤال بشكل واضح ، لأن الأسئلة الغامضة تؤدي إلى الارتباك والإحباط.

### 2- زمن التوقف في أثناء آستجابة الطالب:

تحدث عندما يتوقف الطالب أو يتردد خلال الإستجابة لمدة (3) ثوان ، عندها يقوم المعلم بالمقاطعة وإيقاف الطالب ، وأحياناً أحد الطلبة يتطوع للإجابة.

### 3- زمن الأنتظار بعد آستجابة الطالب:

ويحدث بعد أن يكون الطالب قد أنهى إستجابته وتكون بمقدار (3) ثوان لصمت غير مقاطع ، ويتطوع بعض الطلبة في التفاعل والأستجابة بعد ذلك ، وهذه الفترة الزمنية تشجعهم على التفكير وتقرير ما يريدون قوله ، ويعطي المعلم الطلبة الوقت الذي يحتاجونه لذلك .

### 4- زمن توقف الطالب :

وفي هذه الحالة يتوقف الطالب بعد أن يبدأ بالإجابة عن السؤال الذي يكون عادة مبادرة ذاتية منه ، ويكون التوقف لمدة (3) ثوان أو أكثر.

### 5- زمن توقف المعلم :

وتمتد لمدة (3) ثوان أو أكثر ، وفيها يدرس المعلم بتدبر ماذا يحصل ؟ ما هو الوضع الحالي ؟ وما السلوك الذي ينبغي أن يكون ؟ ويكون هذا الزمن للتفكير التأملي ، وتكون له فائدة للمعلم وللطلبة.

### 6- زمن التوقف في أثناء تقديم المعلم:

يحدث من خلال تقديم المعلم ، يقف المعلم بتدبر لأن تدفق المعلومات يصبح كثيراً ، يعطي المعلم الطلبة (3) ثوان أو أكثر لصمت غير منقطع ليعالج المعلومات التي قدمت ، إن هذا التوقف يسمح لتقوية وتوجيه تفكير الطلبة من دون أن يطلب منهم الإستجابة ، فتصبح المعلومات على شكل قطع بدلاً من إعطائها دفعة واحدة.

### 7- الفترة الزمنية لإنهاء مهمة الطالب:

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد حامر أسماحيل

تمتد من (3-5) ثوان ، وقد تمتد إلى (2) دقيقة أو أكثر ، إن هذا الصمت يجهز الطلبة ليستمروا في إنجاز مهامهم ، ويجب أن تتناسب ( الفترة الزمنية ) مع المهمة.

#### 8- زمن التوقف المؤثر:

يستمر لفترة (3) ثوان ويمكن أن يدوم لعدة دقائق ويحدث عندما تكون الطريقة أكثر إثارة لتركيز الإنتباه لأن المعلومات المعطاة قد تولد شعوراً أو مزاجاً أو حدساً عند المعلم أو الطلبة.

#### 2-1-1-6-2 أهداف الإستراتيجية (5: 273) :-

يتوقع بعد تنفيذ هذه الإستراتيجية تحقيق الأهداف الآتية :

- 1- أن يزيد عدد الطلبة المشاركين في الإجابة في الغرفة الصفية .
  - 2- أن تزداد مشاركة الطلبة الخجولين .
  - 3- أن تزداد الإستجابات التأملية عند الطلبة .
  - 4- أن يصبح شرح الطلبة أكثر تماسكاً ومنطقية .
  - 5- أن يكثر المعلم من استعمال الأسئلة التقييمية ذات مستويات التفكير العليا .
  - 6- أن تتنوع أسئلة المعلم .
  - 7- أن يصبح المعلم أكثر مرونة في طرحه للأسئلة .
  - 8- أن تتحسن عملية التعلم والتعليم في الغرفة الصفية .
- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

#### 3-1 منهجية البحث :- (6: 80)

لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمة مع طبيعة المشكلة ، ويعرف المنهج التجريبي (Experimental Research) بأنه (( المنهج الذي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها )) .

#### 3-2 مجتمع لبحث وعينته :-



تأثير استراتيجيات إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد حامر أسماخيل

يُعد اختيار مجتمع البحث وعينته من الأمور المهمة في أي بحث علمي إذ إنَّ الاختيار الصحيح لعينة البحث هو من الركائز والعوامل المهمة في إنجاح عمل الباحث حين يقوم بتطبيق خطوات أو مفردات بحثه عملياً.

إذ تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد ، البالغ عددهم (210) طالب مقسمين على عدة شعب حسب الأحرف الأبجدية من ( أ - ط ) وقد تم اختيار الشعب عشوائياً بطريقة القرعة وقد تم اختيار شعبي ( ه ) و ( ط ) لتمثلان العينة التجريبية والضابطة للبحث بطريقة القرعة أيضاً ، وبلغ عدد الطلاب في كل شعبة (30) طالب لكل شعبة وتم اختيار شعبة ( ه ) كجموعة ضابطة وشعبة ( ط ) لتمثل المجموعة التجريبية ، وتم اختيار ( 10 ) طلاب من شعبة ( ب ) ليمثلوا العينة الاستطلاعية للبحث ، ولم يستبعد الباحثان إي طالب من الطلبة من عينة البحث ، وبلغت نسبة العينة بمجموعها من مجتمع الأصل (28,57% ).

### 3-2-1 التصميم التجريبي : -

بناءً على خصائص عينة البحث استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو أسلوب المجموعات المتكافئة ، إذ قام الباحث بتقسيم أفراد عينة البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (30) طالب لكل مجموعة، إذ تم اختيار شعبتين وكانتا متجانستين في العدد ولم يستثني منهما أي طالب ، فأصبحت المجموعة الضابطة من شعبة ( ه ) والمجموعة التجريبية من شعبة ( ط )، فضلاً عن قيام الباحث بإجراء التجارب الإستطلاعية على (10) طلاب من شعبة (ب).

### 3-2-2 تحليل عمل عينة البحث: -

المجموعة التجريبية شعبة ( ط ):

تخضع لممارسة استراتيجية إدارة الوقت التي وضعها الباحث لأفراد هذه المجموعة ويتم تطبيقه في درس لعبة كرة القدم في القسم الرئيسي من الدرس.

المجموعة الضابطة شعبة ( ه ) :

تخضع لممارسة المنهاج الذي يضعه مدرس المادة في درس كرة القدم لأفراد هذه المجموعة.

ولغرض التأكد من تجانس وتكافؤ أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدم الباحثان الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البايولوجي والوزن والطول والإختبارات المستخدمة)، كما مبين في الجدول.

### الجدول (1)

#### تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء $3\pm$
العمر	سنة	18.511	1.463	18,5	0.431
الوزن	كغم	65.88	2.032	65	0.772
الطول	سم	174.42	3.2	174	0.291

## الجدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	الدالة
	س	ع ±	س	ع ±		
المناولة	8,466	1,041	8,566	1,104	1,795	عشوائي
الدرجة	10,899	0,899	10,898	0,899	0,571	عشوائي
الإخماد	5,266	1,595	5,366	1,473	1,795	عشوائي
السيطرة على الكرة ( التتطيط)	35,296	1,375	35,366	1,401	1,087	عشوائي
التهدف	3,766	0,935	3,833	0,949	1,439	عشوائي

درجة الحرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-2) = 29 وقيمة t الجدولية (2,011).

ويوضح الجدول (2) تكافؤ عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات والمهارات المبحوثة لغرض إجراء التجربة الرئيسة على المجموعتين .

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

3-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث :-

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- آستبانة ترشيح الأختبارات كما مبينة في الملحق رقم ( 2 ) .

3- آستبانة الأختبارات المهارية

4- آستمارة تسجيل الأختبارات .

5- المقابلات الشخصية للخبراء .

6- المقابلات الشخصية للمختصين .

7- فريق العمل المساعد الملحق رقم ( 7 ) .

3-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :-

تأثير استراتيجيات إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
 أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماجيل

- 1- لاب توب نوع ( Lenovo ideapad310 ) صينية الصنع .
  - 2- كاميرا نوع ( كانون ) صينية المنشأ عدد (1) .
  - 3- شريط لاصق ملون .
  - 4- شريط قياس .
  - 5- ميزان طبي.
  - 6- صافرة نوع ( Fox ) عدد (2) .
  - 7- موانع قفز (40 سم ) عدد (6) .
  - 8- شواخص مخروطية عدد (24).
  - 9- ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع عدد (2).
  - 10- كرات قدم عدد (20).
- 3-4-1 تحديد متغيرات البحث: -

بالاعتماد على منهاج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد - المرحلة الأولى ، قام الباحثان بعرض آستبانة للقدرات والمهارات المرتبطة بلعبة كرة القدم ليستطلع آراء مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في بعض المهارية التي تتناسب مع موضوع البحث.

وآستعمل قانون النسبة المئوية في معرفة نسبة الاتفاق، وأخذ نسبة (75%) فأكثر إذ يؤكد بلوم وآخرون أن الفقرات تعد مقبولة إذا اتفق (75%) من الخبراء على صلاحياتها.

المهارات ونسب قبولها التي عرضت على الخبراء والمختصين

نسبة القبول	المهارات الخاصة بلعبة كرة القدم	ت
80%	السيطرة على الكرة ( التنطيط )	1
80%	الاخماد	2
90%	التمرير	3
90%	الدرجة	4
100%	التهديف	5

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية لكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماجيل

6	المراوغة	%60
7	النطح بالراس	%60

### 3-4-2 ترشيح الإختبارات المستخدمة في البحث :-

بعد الإطلاع على المصادر التي تعنى بالإختبارات والقياس ، قام الباحثان بأختيار عدد من الإختبارات الخاصة بالقدرات والمهارية للعبة كرة القدم ، التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية وعرضت هذه الإختبارات على السادة الخبراء والمختصين، لأستطلاع آرائهم حول ترشيح ما يرونه مناسباً من الإختبارات الخاصة والصالحة لقياس المتغيرات المهارية ، وقد أستعمل الباحثان قانون النسبة المئوية في معرفة نسبة الاتفاق ، وأخذ نسبة (75%) فأكثر كمايلي .

1- المناولة باتجاه الحائط (30) ثا

2- درجة الكرة المتعرج بين ( 5 شواخص ) المسافة بين شاخص وآخر ( 1 ) م ذهاباً وإياباً .

3- أيقاف حركة الكرة ( الإخماد) .

4- السيطرة على الكرة بالقدمين أختبار فرنون .

5- التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات .

### 3-4-2-1 الأختبارات المستخدمة في البحث :-

أولاً : أختبار المناولة باتجاه الحائط (8 : 210) :-

- أسم الاختبار : أختبار المناولة باتجاه الحائط لمدة ( 30 ثانية ) .

- الغرض من الأختبار : قياس السرعة الحركية ( سرعة أداء المناولة ) .

- الأدوات المستخدمة : صافرة ، ساعة توقيت، كرة قدم ، شريط قياس ، شريط ملون لاصق .

- طريقة الأداء: يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بضرب الكرة من على بعد (3م) نحو الحائط بعرض (3×3م) ويستمر بالمناولة بعد أرتداد الكرة مدة (30ثا) .

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماحيل

ثانياً : اختبار الدرجة بالكرة (8 : 212) :-

- أسم الاختبار : الدرجة بالكرة ذهاباً وإياباً .
- الغرض من الأختبار : القدرة على الدرجة بالكرة .
- الأدوات المستخدمة : شواخص عدد ( 5 ) ، كرة قدم ، ساعة توقيت ، شريط قياس .
- وصف الاختبار : توضع خمسة شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين الشواخص (1) م والمسافة بين خط البداية والشاخص الاول وبين الشاخص الخامس وخط العودة 3م.
- طريقة الأداء : يقوم اللاعب بالدرجة المستقيمة من خط البداية إلى الشاخص الاول ثم يقوم بالدرجة بين الشواخص وعند اجتياز الشاخص الاخير يقوم بالدرجة المستقيمة لمسافة 3م وبعدها يقوم بالأستداره حول الشاخص ويكمل الإختبار إلى لحظة عبوره خط النهاية .

- شروط الأختبار :

- يجب أن يدرج الكرة بين الشواخص .
- يجب أنيعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود ويستكمل الاختبار .
- إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة.
- يعطى لكل مختبر محاولتين.

- التسجيل : يحتسب الزمن الأمثل بين المحاولتين ( أفضل محاولة ).

ثالثاً: أسم الاختبار : إيقاف حركة الكرة ( الإخماد ) (8 : 214) :-

- الهدف من الإختبار : قياس الدقة في إيقاف الكرة وإستعادة التحكم فيها بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين .
- الأدوات المستخدمة : ( 5 ) كرات قدم قانونية ، شريط لاصق ملون ، صافرة .
- طريقة الأداء : يقف القائم على الاختبار ومعه الكرة على الخط على بعد (1) من منطقة الاختبار، وبعد إعطاء اشارة البدء ترمى ( الكرة عالياً للمختبر الذي يتقدم من خط البداية (أ) إلى داخل منطقة الأختبار ( ب ) محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من جسمه عدا

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماجيل

الذراعين ، ومن ثم العودة إلى خط البداية والإنطلاق مرة ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولة خمس مرات متتالية .

- يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنكفة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار.

- إذا أخطأ القائم على الاختبار في رمي الكرة تعاد المحاولة ولا تحتسب للاعب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الاسفل إلى الاعلى ) ، لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية .

1- إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة .

2- إذا اجتازت خط من خطوط منطقة الاختبار .

3- إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم .

- التسجيل : تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة ، تعطى ( 10 ) مجموع المحاولات الخمس.

رابعاً: أسم الاختبار : اختبار السيطرة على الكرة ( التحكم ) اختبار فرنون (8: 217):-

- الهدف من الاختبار : قياس حاسية اللعب على الكرة ومقدرته على التحكم بها .

- الادوات المستخدمة : كرة قدم ، دائرة قطرها ( 3 ) م .

- إجراءات الاختبار : يقف اللاعب في مركز الدائرة بالكرة وعندما تعطى له إشارة البدء يرفع الكرة من الارض ويقوم بتطيطها داخل حدود الدائرة بالقدمين وبأجزاء الجسم الأخرى عدا الذراعين .

- طريقة التسجيل :

1- تعطى محاولتين لكل مختبر حتى سقوط الكرة في كل محاولة.

2- تحتسب أفضل محاولة من المحاولتين ( أكبر عدد من التكرارات لمس بها الكرة قانونياً).

3- يحسب عدد مرات لمس الكرة بأجزاء الجسم من لحظة إشارة البدء حتى تسقط الكرة على الارض أو خروجها خارج الدائرة .

خامساً : اختبار التهديد بالقدم على مستطيلات متداخلة ( 9: 254):-

- الغرض من الإختبار : قياس دقة التهديد .

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد ناصر أسماجيل

- الأدوات : كرات عدد (3) ، جدار أملس يرسم عليه ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها :  
( المستطيل الكبير 2×3 م ، المستطيل الوسط 1,50×2.20 م ، المستطيل الصغير 1,40  
× 1 م ، إذ تمثل الأرض الحافة السفلى للمستطيلات ، ويؤشر أمام الجدار خط على  
بعد ( 10 م ) .

- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ( 10 م ) ثم يقوم بالتهديف نحو الجدار  
بالكرات الثلاث بصورة متتالية محاولاً إصابة المستطيل الكبير.

شروط الأداء : يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم ( 3 ) والمسافة بين كل  
كرة واخرى ( 30 ) سم وموضوعة بجانب بعضها.

- طريقة التسجيل :

- تحتسب للمختبر ( درجة واحدة ) إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير.
- تحتسب للمختبر ( درجتان ) إذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط .
- تحتسب للمختبر ( ثلاث درجات ) إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير.
- تحتسب للمختبر ( صفر ) من الدرجات إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاث .

3-4-3 التجربة الإستطلاعية :-

أن التجربة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة  
صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته اضافة إلى ذلك فإن الباحث  
يستطيع التعرف على المعوقات التي قد تواجهه خلال اجراءات بحثه التطبيقية , لأن  
التجربة الاستطلاعية هي تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله  
اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها إذ قام الباحث بإجراء عدة تجارب إستطلاعية وهي:

- التجريبتين الأستطلاعية الأولى والثانية الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية  
المستخدمة في البحث:-

قام بالباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية على عينة مكونة من (10) طلاب الذين لم  
يدخلوا من ضمن عينة البحث الرئيسية من شعبة ( ب )، وتم إجراء هذه التجربة بتاريخ  
10 / 1 / 2016 المصادف يوم الأحد والأثنين إذ تم إجراء الاختبارات البدنية في اليوم  
الأول والاختبارات المهارية في اليوم الثاني وذلك للأغراض الآتية :  
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.



تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية لكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماجيل

- للتأكد من إمكانية إجراء الاختبارات ومدى فهم العينة لها .
- التعرف على الزمن اللازم لإجراء الاختبارات.
- التعرف على المعوقات التي تطرأ في أثناء الأختبارات الرئيسية.
- التعرف على إمكانية الكادر المساعد في إجراء الاختبارات .

### 3-4-4 الإختبارات القبليّة :-

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة البالغ عددها (60) طالب لكل مجموعة (30) طالب المتمثلة بشعبي ( ه - ط ) المرحلة الأولى، وتم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ (2016/1/12) وقد تم إجراء هذه الاختبارات على ساحة وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ، وتم شرح الأختبارات والمقياس المستخدم على عينة البحث بصورة وافيه قبل الشروع بالأختبارات من لدن العينة.

### 3-4-5 التجربة الرئيسيّة ( الوحدات التعليميّة ) :-

وهي التجربة الاساسية التي سيقوم الباحثان بتطبيقها لحل او التوصل الى الطرق التي تساعد في حل مشكلة البحث الموسومة .  
لتحقيق أهداف البحث العلمي قام الباحثان بإعداد منهج تعليمي على وفق آسراتيحية إدارة الوقت وتضمن ( 10 ) وحدات تعليمية ، بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع مدة الوحدة الواحدة (90 دقيقة ) ، وقسمت الوحدات التعليمية على بعض القدرات والمهارية المختارة ، إذ تم تطبيق جميع الوحدات التعليمية على وفق آسراتيحية إدارة الوقت ، وبعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية والأخذ بآراء السادة الخبراء والمختصين .

وقام الباحثن بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والتعلم الحركي وطرائق التدريس ، لعرض الوحدات التعليمية بعد تعديلها في ضوء التجربة الأستطلاعية بتاريخ (7 / 1 / 2016) للتأكد من صلاحية وملائمة تلك الوحدات ومدى تحقيقها للأهداف الموضوعة من أجلها ، وتم الاخذ بالتعديلات والملاحظات بما يعزز صلاحية المنهج التعليمي وسلامته. وتم تنفيذالوحدات التعليمية على المجموعة

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماحيل

التجريبية في الفصل الدراسي الثاني للعام ( 2015 - 2016 ) للمدة من ( 2016/1/21 )  
ولغاية ( 2016/3/24 ) في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد وبلغ  
زمن الوحدة التعليمية (90 دقيقة ) .

### 3-4-7 الإختبارات البعدية :-

بعد أن أتم الباحث تطبيق التجربة على عينة البحث من خلال تطبيق استراتيجية  
أدارة الوقت ،على مدار ( 10 ) أسابيع أبتداءً من يوم ( 2016 / 1 / 21 ) ولغاية يوم  
( 2016 / 3 / 24 ) ، تم إجراء الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في  
يوم (2016 / 3 / 29)، وقد حرص الباحثان على اتباع الإجراءات نفسها والظروف  
المشابهة في الأختبارات القبلية والبعدية وتوفير الادوات المناسبة والكادر المساعد نفسه.

### 3-5 الوسائل الإحصائية:-

لمعالجة البيانات التي حصل عليه الباحثان فقد عُولجت البيانات بجهاز  
الكومبيوتر على وفق البرنامج الإحصائي (SPSS).

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الإختبارات التي أستخدمت في البحث والتي خضعت لها  
عينة البحث في الإختبارات القبلية والبعدية على وفق جداول وأشكال توضيحية لمعرفة  
الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية للوصول إلى النتائج النهائية، ومناقشة هذه  
النتائج التي تم التوصل إليها لتحقيق أهداف البحث وفروضة.

### 4-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية للإختبارات القبلية والبعدية وتحليلها:-

#### الجدول (3)

#### الإختبارات المهارية القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم .....  
 أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماخيل

معنوي	2,045	4,853	1,446	9,666	1,104	8,566	تكرار	المناولة
معنوي		3,474	0,928	10,658	0,899	10,898	ثانية	الدرجة
معنوي		3,525	1,493	7,666	1,473	5,366	تكرار	الإخماد
معنوي		2,581	13,807	45,800	16,401	35,366	تكرار	السيطرة على الكرة (التنطيط)
معنوي		4,014	0,802	4,333	0,949	3,833	تكرار	التهديف

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن - 1) = (29) .

يتبين من الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية للأختبارات المهارية ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبليّة للأختبارات (المناولة و الدرجة و الإخماد و السيطرة على الكرة و التهديف) وعلى التوالي (8,566 و 10,898 و 5,366 و 35,366 و 3,833) و بانحراف مقداره للأختبارات القبليّة نفسها (1,104 و 0,899 و 1,473 و 16,401 و 0,949) وبلغ الوسط الحسابي للأختبارات البعديّة (9,666 و 10,658 و 7,666 و 45,800 و 4,333) و بانحراف قدره (1,446 و 0,928 و 1,493 و 13,807 و 0,802) وبلغت قيمة (T) المحسوبة للأختبارات المهارية وعلى التوالي (4,853 و 3,474 و 3,525 و 2,581 و 4,014) وكانت قيمة (T الجدولية 2,045) وتحت مستوى دلالة (5%) وأمام درجة حرية (29) ، ويتضح من هذا الذي سبق ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في الاختبارات كافة ما بين الأختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي.

أظهرت النتائج التي توصل اليها الباحث في المهارات الأساسية أن هناك تطورا ملموسا قد حدث من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك التطور في المجموعه التجريبية الي اعتماد التمرينات وفق أسس علمية صحيحة التي تخدم أكثر من غرض ومنها المهارية فضلاً عن استخدام أسلوب الربط بين المهارات التي تربط بين مهارتين مختلفة من اجل العمل على تطوير هذه المهارات بشكل فعال للحصول على طالب يعجد أداء أكثر من مهارة وربطها معاً من اجل تأديه الجمل المهارية والفنية فضلاً عن رفع مستوى الأداء البدني ، وفي ذلك الصدد يؤكد (سامي الصفار وأخرون 1990) ضرورة

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد حامر أسماجيل

الأهتمام الجدي بتمارين لتحقيق أكثر من غرض من أغراض لعبة كرة القدم , فالتمارين الواحد يحوي على حركات خطية ينفذها اللاعب بشكل دقيق وسريع , وفي الوقت نفسه يرفع من درجة اللياقة البدنية للاعب(10: 19).

#### الجدول (4)

نتائج للاختبارات القبليّة والبعدية المهارية للمجموعة الضابطة .

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
المناولة	تكرار	8,466	1,041	9,300	1,393	3,699	2,045	معنوي
الدرجة	ثانية	10,898	0,899	10,673	0,925	3,220		معنوي
الإخماد	تكرار	5,266	1,595	6,333	1,446	2,494		معنوي
السيطرة على الكرة (التنطيط)	تكرار	35,366	16,375	40,900	13,954	2,487		معنوي
التهدف	تكرار	3,766	0,935	4,066	0,907	2,068		معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن - 1) = (29) .

يتبين من الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات المهارية ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبليّة للاختبارات (المناولة و الدرجة و الإخماد و السيطرة على الكرة ( التنطيط ) و التهدف) وعلى التوالي (8,466 و 10,898 و 5,266 و 35,366 و 3,766) و بانحراف مقداره للاختبارات القبليّة نفسها (1,041 و 0,899 و 1,595 و 16,375 و 0,935) وبلغ الوسط الحسابي للاختبارات البعدية (9,300 و 10,673 و 6,333 و 40,900 و 4,066) و بانحراف قدره (1,393 و 0,925 و 1,446 و 13,954 و 0,907) وبلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبارات المهارية وعلى التوالي (3,699 و 3,220 و 2,494 و 2,487 و 2,068) وكانت قيمة (T الجدولية 2,045) وتحت مستوى دلالة (5%) وأمام درجة حرية (29) ، ويتضح من هذا الذي سبق ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في الاختبارات كافة ما بين الأختبار القبلي والبعدى ولصالح الإختبار البعدى.

تأثير استراتيجيات إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد حامر أسماجيل

### جدول (5)

نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

المتغيرات	درجة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدالة
		ع±	س	ع±	س			
المناولة	تكرار	1,446	9,666	1,393	9,300	4,079	2,011	معنوي
الدرجة	ثانية	0,928	10,658	0,925	10,673	4,338		معنوي
الإخماد	تكرار	1,493	7,666	1,446	6,333	3,808		معنوي
السيطرة على الكرة (التنطيط)	تكرار	13,807	45,800	13,954	40,900	3,071		معنوي
التهدف	تكرار	4,333	0,802	4,066	0,907	3,247		معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن - 2) = (58) .

يتبين من الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبارات (المناولة والدرجة والإخماد والسيطرة على الكرة (التنطيط والتهدف) وعلى التوالي (9,666 و 10,658 و 7,666 و 45,800 و 4,333) وبانحراف قدره (1,446 و 0,928 و 1,493 و 13,807 و 0,802) وبلغ الوسط الحسابي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة (9,300 و 10,673 و 6,333 و 40,900 و 4,066) وبانحراف قدره (1,393 و 0,925 و 1,446 و 13,954 و 0,907) وبلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبارات المهارية وعلى التوالي (4,079 و 4,338 و 3,808 و 3,071 و 3,247) وكانت قيمة (T الجدولية 2,011) وتحت مستوى دلالة (5%) وأمام درجة حرية (58)، ويتضح من هذا الذي سبق ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في الاختبارات كافة ما بين الاختبار البعدي بعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماحيل

### 4-3-3 مناقشة نتائج الاختبارين البعديين لمتغيرات البحث المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

أما من الناحية المهارية ومن خلال الجدول (5) الخاص بالإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات البحث يتبين وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التهديف والدرجة والإخماد والتنطيط ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك إلى الآسراتيجية التي آستخدما في أثناء الدرس وكيفية توزيع التمارين فيها وعمل الطالب على أدائها بصورة صحيحة وتصحيح الأخطاء التي تحدث بطريقة سريعة ودقيقة لمعالجة الخطأ الفعلي لدى كل طالب ، فضلاً عن التكرار المناسب للأداء من لدن الطلبة خلال وحدة الدرس مما زاد من خبرة اللاعبين في تعلم المهارة وخرن البرنامج الحركي الخاص بالمهارات الحركية وبمختلف الحالات التي تحدث في اللعب فقد حرص الباحثان على جعل التمارين تطبق في ظروف مطابقة لما تجري في المنافسة كذلك فاللعب أو إجراء التمارين يحدث بين متنافسين اثنين من الطلبة والأداء بمجاميع متنافسة كي تكون هناك سرعة في الاداء فالتنافس (12: 17)

### 5- الإستنتاجات والتوصيات:-

#### 5-1 الإستنتاجات:-

إن لآسراتيجية إدارة الوقت تأثيرها الإيجابي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة الأولى المجموعة التجريبية.  
إن المنهج المستخدم من المدرس ذو تأثير إيجابي على تحسين بعض القدرات المهارية لطلاب المرحلة الأولى المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية.  
إن لآستخدام آسراتيجية إدارة الوقت قد وفرت المزيد من الوقت الذي يمكن الإفادة منه في تحقيق أهداف الدرس من دون الحرج من الوقت الذي يمكن آستغلاله في التصحيح والتكرار أكثر.

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد حامر أسماجيل

## 5-2 التوصيات :-

لابد لكل بحث من مجموعة من التوصيات التي تخدم العاملين وهي توجيهات لبحوث مشابهة أو لإجراء دراسات أخرى وفي حدود نتائج البحث والإستنتاجات التي وضعها الباحثان فإنه يوصي بعدة توصيات ومنها:

إعتماد استراتيجية إدارة الوقت التي استخدمها الباحثان لما أظهرته من نتائج إيجابية في نتائج البحث .

التركيز على استخدام استراتيجيات تضمن عدم هدر الوقت وخصوصاً مع طلبة المرحلة الأولى وذلك لكونهم لم يتعودوا على تنظيم انفسهم بعد ولا على الدروس العلمية بعد.



تأثير استراتيجيات إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية لكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماجيل

## المصادر

1. خالد محمد الحشوش . طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة . ط1:(عمان . الاردن ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012) .
2. نادية حسين العفون ، الاتجاهات الحديثة في التدريس وتنمية التفكير . ط1:(عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2011) .
3. محمود داود الربيعي و سعيد صالح حمد ، الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية . (اربيل ، مطبعة المنارة ، 2010) .
4. زينب علي عمر و غادة جلال عبد ، طرق تدريس التربية الرياضية ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008) .
5. يوسف محمود قطامي ، استراتيجيات التعلم والتعليم المعرفية ، ط2 ، ( عكان ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، 2016) .
6. عبدالمعطي محمد عساف وآخرون ، التطورات المنهجية وعملية البحث العملي ، ط2 ، (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2009) .
7. بنيامين بلوم وآخرون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني : ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون) ، دار ماكجر وهيل للنشر .
8. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) .
9. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) .
10. يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، ( بغداد ، الكلمة الطيبة ، 2010) .
11. مفتي إبراهيم ، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة ، ط1 ، (عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998) .
12. حنفي محمود المختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) .

تأثير استراتيجية إدارة الوقت في تحسين بعض القدرات المهارية بكرة القدم.....  
أ.د. نبيل محمد الوهاب العزاوي ، م . م . سعد عامر أسماعيل

13. 17-Magill ,A , Richard , Motor Learning , ( Boston , Mc , grow , Hill , 1998 ) .
14. 18-Schmidt A . &Wirsberg Motor learning and performance , Second edition , Human Kinetics , 2000 .
15. طه آسماعيل وآخرون ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989).
16. قاسم حسن حسين ومنصور جميل ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988).
17. قاسم حسن حسين ونزار مجيد الطالب ، الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) .
18. معتز يونس ذنون الطائي ، أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، 2010 ).