

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة

التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية

للاعبين الشباب بكرة القدم

أ . د. محجوب ابراهيم ياسين م . م. احمد زيارة بجاي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

الملخص:

شمل البحث خمسة فصول، تضمن الفصل الاول المقدمة واهمية البحث اذ تم توضيح اهمية استخدام اسلوب التنافس الجماعي في تحسين القدرات البدنية للاعبين ، وظهرت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثين لواقع المباريات على مستوى الاندية المحلية ومنها نادي الشعلة الرياضي ، هناك قلة لاستخدام اسلوب التنافس الجماعي في المنهج التدريبي ، ولكون الباحثين من المهتمين بلعبة كرة القدم ارتأيا اعداد منهج تعليمي في محاولة جادة لتحسين المهارات البدنية للاعبين الشباب ، اما اهداف البحث فقد شملت على اعداد منهج تعليمي خاص بالأسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين بكرة القدم والتعرف على تأثير اسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين على تحسين القدرات البدنية للاعبين الشباب ، وكانت فروض البحث وجود معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج اسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين والقدرات البدنية.

اما الفصل الثاني فشمّل على الدراسات النظرية اذ تم عرض مفهوم التنافس الجماعي واهم خصائص الموضوع ، وشمّلت الدراسات المتربطة دراسة رغداء حمزة السفاح ودراسة بيريفان عبد الله جوان كدراسات سابقة ومترابطة بالدراسة الحالية.

اشتمل الفصل الثالث على اجراءات البحث الميدانية ، اذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعات الاربع ، وكانت عينة البحث هم اللاعبين الشباب في نادي الشعلة الرياضي والبالغ عددهم (40) لاعباً ، تم اجراء الاختبار القبلي على عينة البحث ثم تطبيق المنهج التعليمي الخاص لمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع، بعد ذلك تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث .

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين
الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

وشمل الفصل الرابع على عرض نتائج الاختبارات للقدرات البدنية اذ اظهرت
النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي للقدرات البدنية وتم
مناقشة النتائج بالاستناد على المصادر العلمية في مجال التعلم الحركي وطرائق تدريس
التربية الرياضية وكرة القدم.

اما الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان فكانت:

1- ظهور تأثير ايجابي للمنهج التعليمي المستخدم وفق اسلوب التنافس الجماعي وجدولة
التمرين.

2- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح البعدي في
تحسين بعض القدرات البدنية بكرة القدم في الاختبارات قيد البحث .

3- وجود تباين في نسب مستوى التحسن لبعض مهارات كرة القدم للمجموعة التجريبية
الاولى (التنافس الجماعي- التمرين المتغير) والمجموعة الثالثة (التنافس الجماعي-
التمرين الموزع).

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

لعبة كرة القدم من الالعاب الفرقية الاولى في العالم التي تتطلب من ممارسيها
امتلاك المهارات الاساسية اضافة الى امتلاكهم للقدرات الحركية التي تساعد على نجاح
الاداء المهاري الخاص باللعبة.

وبما أن لعبة كرة القدم لعبة جماعية تحوي على الكثير من مواقف اللعب التنافسية
فقد يكون الاسلوب التنافسي هو الاسلوب الاقرب لحالات اللعب والمنافسة وقد يكون
مفيداً في تعلم تلك المهارات ويمكن من خلال اللعب والتمرير وما تحويه من حركات
مفاجئة وتغيير سرعة الركض والاتجاه والتحكم والسيطرة بأجزاء الجسم وكذلك بالأداة
(الكرة) بوجود جو المنافسة المشابهة لجو المنافسات الحقيقية ، ولتحقيق عملية التعلم.

واسلوب التنافس الجماعي من اساليب التدريس الحديثة والذي يدعو الى استقلالية
اللاعب واعتماده على نفسه في كيفية التعامل مع المتغيرات من حوله اثناء المباراة،
والتوجه نحو جعل اللاعب محوراً مهماً في المباراة ، فضلاً عن أهمية استخدام جدولة

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

التمرين في توزيع أوقات الراحة والتكرار في تطبيق المهارة وتنظيم عمل أداء التمارين والتي تتلاءم مع تطور مهارات لعبة كرة القدم .

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة كونها محاولة جديدة واطرافها نوعية من الباحث في مجال التعليم بكرة القدم فهي عبارة عن نقل تجارب التعلم التنافس الجماعي في مجالات التعلم للعلوم الأخرى الى أداء الأنشطة الرياضية من خلال تطبيقه في الجانب العملي مع جدولة التمرين للارتقاء والتجديد في أساليب التعليم بكرة القدم ، والوقوف على الإيجابيات ومدى ما يمكن ان يحققه من تحسن في مستوى اللاعبين من خلال الاستفادة من عملية نقل ايجابيات وتطبيقات العلوم النظرية في الكتب الجامدة ونقلها الى ارض الملعب

1-2 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحثان على معظم الرسائل والاطارح التي تناولت الاساليب التعليمية بكرة القدم وسؤال ذوي الخبرة والاختصاص والمتابعة الميدانية لاحظا ان الكثير من المدربين لا يتبعون اسلوب التنافس الجماعي وتطبيقه في الجانب العملي وقله استخدام اسلوب التنافس الجماعي في الجانب العملي ، تبين لهما عدم استخدام أسلوب التنافس الجماعي من المدربين والعاملين على لعبة كرة القدم في المناهج التعليمية من جهة، وعدم مشابهة أساليب تطبيق التمرينات مهارية لما هو مشابهة لظروف اللعب .

1-3 أهداف البحث : يهدف البحث الى :

- 1- معرفة تأثير الاختبارات القبليّة والبعدية في المجاميع الاربع.
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج بعض القدرات البدنية بكرة القدم بين الاختبارات القبليّة والبعدية

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج اسلوب التنافس الجماعي و جدولة التمرين والقدرات البدنية.
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للتمرين الثابت ولصالح الاختبارات البعدية في القدرات البدنية.
- 3- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبيلة و البعدية للتمرين المتغير ولصالح الاختبارات البعدية في القدرات البدنية.

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب لكرة القدم أ. د. محبوب إبراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

4- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية للاختبارات القبيلة والبعدي للتمرين المكثف ولصالح الاختبارات البعدي في القدرات البدنية .

5- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبيلة والبعدي للتمرين الموزع ولصالح الاختبارات البعدي في القدرات البدنية.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من لاعبي كرة القدم الشباب في نادي الشعلة الرياضي

2-5-2 المجال الزمني : المدة الزمنية من 2016/1/15 ولغاية 2016/4/16.

3-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم في نادي الشعلة الرياضي .

الفصل الثاني

2-الدراسات النظرية والدراسات المترابطة

1-2 الدراسات النظرية:

2-1-1 اسلوب التنافس الجماعي :

ان تأكيد مبدا العمل الجماعي بأسلوب تربوي واضح يقود الى توطيد العلاقة التربوية الصحيحة ما بين المدرب واللاعب وتنمية روح الابداع لديهم والإدراك السريع من اللاعبين للمعلومات المطروحة للوحدة التعليمية وبذلك تكون الفائدة اعظم مع اختصار واضح للوقت وقلة في الجهد المبذول (1).

2-1-2 جدولة التمرين

إن الهدف من عملية التعلم هو الحصول على المعلومة المراد تعلمها بوسيلة تساعد المتعلم في إدراك وفهم واستيعاب وتطبيق المطلوب بأفضل صورة وان المدرسين والمدرسين يسعون إلى استغلال وقت التمرين واستخدام أساليب تعطي الفائدة المرجوة ، لكن ليس هناك استخدام أفضل للتمرين وتبويبه وتنظيمه بشكل يعطي الوقت الكافي والراحة السليمة للأداء الرياضي وان جدولة التمرين من المواضيع الحديثة التي ينظم بها التمرين خلال الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية بأساليب مختلفة

(1) عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل،

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

2-1-2 التمرين الثابت والتمرين المتغير :

أ. التمرين الثابت :

تعرفه (ناهدة عبد زيد) بأنه ((التكرارات المتعاقبة لتعلم مهارة ما من موقع ثابت، اذ ان التعلم من موقع ثابت يعني التدريب على برنامج حركي ثابت او بناء برنامج حركي ثابت له كل ابعاده واشكاله))⁽²⁾.

ب. التمرين المتغير :

يعرفه (خيون) بأنه ((سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم إلى عدد من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة الواحدة المتغيرة والتحرك على أساس هذا التغير))⁽³⁾.

2-2-1-2 التمرين المكثف والتمرين الموزع :

أ. التمرين المكثف :

تشير ناهدة عبد زيد إلى أن الأسلوب المكثف هو ذلك التمرين الذي يكون وما يعقبه من تمرين بدون راحة اي لا يوجد وقت راحة فيه⁽⁴⁾.

ب. التمرين الموزع :

هو ذلك التمرين الذي يعطي نسبة راحة اكثر بين محاولات التمرين وقد تكون نسبتها بمقدار وقت أداء التمرين أو اكثر فمثلا إذا كانت مدة الممارسة (30 ثانية) يعطى وقت للراحة مقدار (30 ثانية) أو قد تكون اكثر من ذلك بقليل⁽⁵⁾.

2-2-1-3 التمرين العشوائي والمتسلسل :

أ. التمرين العشوائي :

(2) ناهدة عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي ط1،الدار المنهجية للنشر والتوزيع،2016، 133

(3) يعرب خيون :التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ط2،مطبعة الكلمة الطيبة،2002، ص83.

(4) ناهد عبد زيد :مصدر سبق ذكره ،ص137.

(5) اسماء عبد العال الحميري ، محمد مصطفى الديب: سيكولوجية التعاون والتنافس الفردي ،عالم

الكتب ،القاهرة،1998،ص 84

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشبان بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

في هذا التمرين تعرض المهام عشوائيا ، حيث يتمرن الفرد على المهام المختلفة وبشكل مختلط خلال التمرين . ويستطيع المتدرب ان يدور بين المهام الثلاثة (ا،ب،ج) دون التمرن على المهمة نفسها في محاولتين متتاليتين (6).

ب. التمرين المتسلسل :

إذا كان الهدف من التدريب هو التأكيد على الأداء ومن دون تغيير ظروف المهارة أو تغيير من مهارة إلى أخرى ، فان المتسلسل هو الذي يلائم تلك الظروف لأن المهارة تتطلب الأداء بظروف ثابتة ومحيط ثابت ولا تتطلب تغييراً في التركيز أو الانتباه ولا التوقع العالي ولا سرعة الاستجابة ، ولذلك فان التمرين المتسلسل يكون ملائماً للمهارات التي تتطلب درجة عالية من الإثارة ومن الانتباه وذلك لإعطاء نتائج عالية في الأداء من حيث القوة والتحمل والسرعة (7).

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة رغاء حمزة السفاح (2013) (8):

عنوان الدراسة: "تأثير اسلوب التنافس الفردي والجماعي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم المهارات بالجمناستك الايقاعي للطالبات ." اهداف البحث الى التعرف على تأثير اسلوب التنافس الفردي والجماعي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية بالجمناستك الايقاعي للطالبات،ومعرفة افضلية التأثير ما بين اسلوب المنافسة الفردي والجماعي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية بالجمناستك الايقاعي للطالبات وبلغت عينة البحث (24) طالبة من المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل للعام الدراسي 2011-2012، قسمت على مجموعتين (12) طالبة لكل مجموعة

(6) وجية محبوب : (موسوعة التعلم الحركي) التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، دار النشر ، عمان، 2001، 205

(7) يعرب خيون: مصدر سبق ذكره ، ص 82

(8) رغاء حمزة السفاح: تأثير اسلوب التنافس الفردي والجماعي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم المهارات بالجمناستك الايقاعي للطالبات ،جامعة بابل ،مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الاول، المجلد السادس، 2013،

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

اهم الاستنتاجات :-

1- كان لأساليب التنافس (الفردية والجماعية) تأثير فعال في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية بأداة الشاخص بالجماستك الايقاعية.

2- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (التنافس الجماعي) على المجموعة التجريبية الاولى (التنافس الفردي) في تطوير القدرات (مرونة العمود الفقري، التوافق، الرشاقة)

2-2-2-دراسة بيريفان عبد الله جوان عباس (2011) (9)

عنوان الدراسة "تأثير تداخل بعض اساليب جدولة التمرين في تعلم بعض انواع التصويب بكرة اليد "

اهداف الدراسة :-

1- التعرف على الفروق في التداخل بين اساليب جدولة التمرين المكثف والموزع بالاسلوبين الثابت والمتغير في تعلم بعض انواع التصويب بكرة اليد بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الرابع.

2- التعرف على الفروق في التداخل بين اساليب جدولة التمرين المكثف والموزع بالاسلوبين الثابت والمتغير في تعلم بعض انواع التصويب بكرة اليد في الاختبار البعدي لمجاميع البحث الرابع..

بلغت عينة البحث (44) طالبا وطالبة من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين للعام الدراسي (2010 - 2011) .

اهم الاستنتاجات :-

1- حققت المناهج التعليمية في التداخل بين بعض اساليب جدولة التمرين تطورا في تعلم بعض انواع التصويب بكرة اليد عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي باستثناء منهج (المكثف الثابت) في مهارة التصويب في القفز اماما.

2- تفوق المجموعة التي تعلمت على وفق منهج (الموزع المتغير) على بقية المجاميع في جميع اختبارات مهارة التصويب وفن الاداء المهاري قيد الدراسة .

(9) بيريفان عبد الله جوان: تأثير تداخل بعض اساليب جدولة التمرين في تعلم بعض انواع التصويب

بكرة القدم، المؤتمر العلمي الثامن عشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق، 2011،

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين
الشباب بكرة القدم أ. د. محمود ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه حيث أن المنهج التجريبي هو من مناهج البحث العلمي الأوسع استخداماً في مجال البحوث العلمية وذلك لكونه (يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها) (10).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) والمسجلين في النادي 2015-2016 وكان عددهم (50) لاعباً، ومجموعة التجربة الاستطلاعية وعددهم (10) لاعبين تم استبعادهم من العينة الرئيسية، بلغت عينة البحث (40) لاعباً.

ولتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث ، فقد عمد الباحثان الى استخراج التجانس لعينة البحث من خلال اخذ قياسات (العمر الزمني بالأشهر ، العمر التدريبي بالأشهر ، الكتلة بالكيلو غرام ، الطول بالسنتيمتر)

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:-

3-3-1 الوسائل المستخدمة لجمع المعلومات:-

1.المصادر العربية والأجنبية .

2.المقابلات الشخصية

3.استمارة تسجيل متغيرات عينة البحث لغرض تجانس العينة

4- استمارات تسجيل درجات الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.

5- فريق العمل المساعد.

(10) عبد المعطي محمد عساف : التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي، دار وائل للتوزيع والنشر،

عمان، 2000، ص 80.

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب لكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

3-4-2 الادوات والأجهزة المستخدمة:

- 1-آلة تصوير رقمية نوع (Sony / Digital 8 TRV 285 E) مع ملحقاتها، صناعة يابانية لغرض تجربة البحث.
- 2-صافرة عدد(4).
- 3-ساعة توقيت كاسيو كوبي عدد(4).
- 4-كرات قدم قانونية عدد (40).
- 5-شواخص صناعة صينية عدد(40) ارتفاع (50) سم.
- 6-طباشير ملون .
- 7-شريط قياس نوع جلد طول 20م .
- 8-اشرطة تخطيط الملعب.
- 9-ميزان طبي

3-4-4 خطوات تنفيذ البحث:

لغرض وصول الباحثين الى تحقيق اهداف البحث فقد عمد الباحثان الى اجراء ما

يأتي:

- 1-عمد الباحثان الى اعداد منهج تعليمي خاص بأسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين للاعبين كرة القدم .
- 2-تم التحقق من الشروط العلمية للاختبارات الخاصة بتحسين القدرات البدنية قيد البحث.
- 3-تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة متكونة من (10) لاعبين لتحديد الوقت اللازم لأجراء الاختبارات والتأكد من سلامة الاجهزة المستخدمة وتفهم فريق العمل المساعد للمهام الموكلة اليه
- 4-اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث.
- 5-بناء منهج تدريبي.
- 6-تطبيق المنهج التدريبي.
- 7-اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب لكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

3-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

3-5-1 اختبار القفز العمودي (سارجنت) (11).

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الادوات المستخدمة: سبورة مدهونة باللون الاسود طولها (1,5 م) وعرضها (0,5م) يرسم عليها خطوط بيضاء اللون والمسافة بين خط واخر (2 سم)، استمارة تسجيل. طريقة الاداء: يقف اللاعب امام السبورة رافعا ذراعيه عليهما مع ملاحظة عدم رفع العقبين عن الارض وبعد وضع المغنسيوم او التباشير على اصابع اللاعب المختبر يقوم بالقف الى الاعلى بكلتا الرجلين لغرض الوثب الى الاعلى مع مرجحة الذراعين بقوة ومحاولة الوصول لأقصى ارتفاع ممكن ووضع اشارة باليدين كليهما ويجب التأكيد على ان القفز يجب ان يكون للأعلى من دون اخذ اي خطوة للأمام ويؤخذ القياس لأقرب (1سم).

التسجيل: تسجيل مسافة ارتفاع القفز وللمختبر محاولتان تحسب له الافضل منهما (اكثر ارتفاعا)



شكل (1) يوضح اختبار القفز العمودي (سارجنت)

3-5-2 اختبار العدو (30) م (12)

الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى

الادوات المستخدمة: ارضية ملعب، ساعة توقيت عدد2، صافرة ،شواخص عدد3، شريط قياس، استمارة تسجيل .

(11) محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال

الرياضي ط2 ، دار الفكر العربي ،2000، ص64.

(12) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ج1ط1 ،دار الفكر العربي ،

القاهرة، 2000، ص75.

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب لكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

طريقة الاداء:

يقف اللاعب المختبر خلف الشاخص الاول وعند سماع الصافرة يقوم بالركض حتى يكون الى الشاخص الثاني والذي يبعد (20) م عند الشاخص الاول ويستمر بالركض حتى يصل الى الشاخص الثاني والذي يبعد (30) م عن الشاخص الثالث بحيث تكون المسافة الكلية التي يقطعها المختبر (50) م

التسجيل : يسجل الزمن لكل مختبر من لحظة الوصول الى الشاخص الثاني حتى اجتيازه خط النهاية اي المسافة (30) م وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.



شكل (2) يوضح اختبار العدو (30)م

5-3 الشروط العلمية للاختبارات:

1-5-3 الصدق : يعد الاختبار صادقاً (إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط) (13)، ويذكر محبوب ابراهيم الى ان الصدق هو لنتائج اداة القياس (الاختبار او القياس) التي تنطبق على الافراد وليس الى الاداة ذاتها، فنحن نتحدث عن صدق نتائج الاختبار او القياس وليس عن الاختبار او المقياس نفسه (14).

وفضلاً عن ذلك فقد لجأ الباحثان إلى إتباع الصدق الذاتي للاختبارات كما موضح في الجدول (2).

(13) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ج 1 ط 1، دار الفكر العربي، 1987، ص 198

(14) محبوب ابراهيم ياسين : الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية، دار الدكتور للعلوم الادارية والاقتصادية، بغداد، 22015، ص 69.

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

3-5-2 الثبات :

ومن اجل حساب معامل الثبات اعتمد الباحثان طريقة الاختبار وإعادة الاختبار, اذ تم تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية في يوم الجمعة الموافق 2016/1/29، وأعيدت الاختبارات نفسها بعد مرور سبعة ايام في يوم الثلاثاء 2016/2/2 للقدرات البدنية والحركية والمهارية بكرة القدم اذ تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ وجد ان الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية ، وكما هو موضح في الجدول(2).

3-5-3 الموضوعية:

اتسمت الاختبارات المعتمدة بالوضوح وكانت مفهومة لدى المختبرين وكذلك كانت بعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم ,حيث كان التسجيل يتم باعتماد وحدات القياس المثبتة للاختبارات من (زمن ، مسافة، تكرار، درجة) , كذلك حددت التعليمات الخاصة بكل اختبار بوضوح وكتابة الشروط الواجبة في أثناء التطبيق ,فضلا عن كون فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية، لذا تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية.

جدول (2)

يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي لنتائج لاختبارات البحث

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	درجة الثبات	الصدق الذاتي
1	اختبار القفز العمود سارجنت	مسافة	0.77	0.88
2	اختبار العدو 30 متر	زمن	0.73	0.85

3-6 التجربة الاستطلاعية :

هي "دراسة تجريبية اولية الغرض منها اختبار اساليب البحث وادواته" (15) . ولكي نقف على المعوقات التي قد تواجه التجربة الرئيسية، ونقف على أفضل طريقة لإجراء الاختبارات للقدرات البدنية ، وبالتالي الحصول على نتائج جيدة ودقيقة ،فقد أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2016/1/ 26م الساعة الثالثة بعد الظهر في نادي الشعلة الرياضي على عينة من (10) لاعبين حيث اختيروا عشوائياً من

(15) مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية ج1، الهيئة العامة لشؤون المطابع، 1984، ص79

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

مجتمع البحث و من خارج عينة البحث تم استبعادهم من عينة البحث ، تم فيها معرفة المعوقات التي قد تواجه الباحثين والفريق المساعد فيما يخص الاختبارات المختارة والوقت الكافي لاختبار المجاميع الاربعة .

3-7 اجراءات البحث الميدانية:-

3-7-1 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في ملاعب نادي الشعلة الرياضي في بغداد، في يوم الجمعة (2016/2/5) في الساعة الثالثة ظهرا ،فقد تم تطبيق الاختبارات التي ذكرت سابقا وبمشاركة فريق العمل المساعد.

3-7-2 الوحدات التدريبية(المنهج التدريبي) :

المنهج التعليمي هو سلسلة من النقاط يتم تصميمها بعناية فائقة بحث تقود المتعلم الى اتقان المهارات الحركية المطلوبة باقل عدد من الاخطاء وله أنشطة متنوعة لتحقيق اهداف محددة (16) ، وعلى وفق نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث (المجموعات الاربعة) عمد الباحثان مستفيدين من المصادر العلمية الحديثة وارااء الخبراء المختصين في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي وكرة القدم ، الى بناء منهج تدريبي ضمن القسم الرئيس يهدف الى تحسين اداء بعض المهارات الخاصة بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

تم البدء بالمنهج التدريبي في يوم الثلاثاء 2016/2/9 وانتهى في يوم الثلاثاء 2016/4/12 ، اذ تم تطبيق المنهج التدريبي للمجموعات التجريبية الاربعة فقد اشتمل على ما يأتي:

- 1- تم بناء المنهج التدريبي لمدة(10) اسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع لأيام (الثلاثاء والجمعة) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (20) وحدة تدريبية .
- 2- تراوحت مدة الوحدة التدريبية ضمن القسم الرئيس من (45) دقيقة الى (16) دقيقة وبمبدأ التدرج في اوقات العمل والراحة ضمن كل نوع من جدولة التمرين حيث اخذت كل مجموعة جدولة محددة وكان الزمن الكلي للمنهج التدريبي (2160) دقيقة .

(16) ناهدة عبد زيد الدليمي؛ الاسس العلمية في التعلم الحركي ط1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ،

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

- 3- تم الاخذ بمبدأ الفروق الفردية في وضع المهارات بكرة القدم .
- 4- تم استخدام اسلوب التنافس الجماعي مع بعض انواع جدولة التمرين للمجاميع الاربع
- 5- استخدم الباحثان نسبة العمل الى الراحة بين تمرين واخر وبين الراحة بين المجاميع والزمن الكلي للعمل لاختلاف لكل مجموعة بحسب نوع الجدولة المستخدمة.
- 6- تم الاعتماد على التمرينات التي استخدمت في الوحدات التدريبية من التدريبات الحديثة في تطوير القدرات البدنية للاعبين كرة القدم والمرتبطة بالأداء المهاري وتستخدم هذه التمرينات في الدول المتقدمة في مجال كرة القدم .

3-7-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الجمعة 2016/4/15 ، وتم تطبيق الاختبارات نفسها التي تم تطبيقها على عينة البحث في الاختبارات القبلية وبنفس الظروف وبنفس التسلسل الخاص للاختبارات .

3-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) وباستخدام القوانين الاحصائية ذات العلاقة وكما يأتي :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- قانون الارتباط البسيط (بيرسون)
- الانحراف المعياري
- الاهمية النسبية
- معامل الالتواء
- اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المترابطة
- اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات غير المترابطة (المستقلة).
- تحليل التباين
- قانون (LSD)

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى بأسلوب التنافس الجماعي /المتغير في الاختبارات البدنية والحركية :

الجدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبارات البدنية

دلالة الفروق	قيمة (t) الجدولية تحت مستوى (0.05)	درجة الحرية	قيمة المحسوبة (t)	فرق الاوساط	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
					±ع	س	±ع	س			
دال	2.26	9	5.54	0.14	0.10	2.34	0.08	2.20	م /سم	الفقر العمودي -سارجنت	قوة انفجارية للرجلين
دال			6.13	0.54	0.28	3.44	0.12	3.98	الثانية	العدو30م	سرعة القصى

*درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال الاطلاع على الجدول (1) والذي يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة (الفقر العمودي - سارجنت) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (2.20)، وبانحراف معياري (0.08)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.34) ، وبانحراف معياري (0.10).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T)المحسوبة (5.54) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً.

أما في اختبار العدو(30) م فقد بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (3.98)، وبانحراف معياري (0.12)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.44) ، وبانحراف معياري (0.28).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T)المحسوبة (6.13) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً.

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.81) ، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثين قد عمل على تحسين والذي تم وضعه بشكل علمي دقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال اسلوب التنافس الجماعي والاسلوب المتغير المستخدم ، الامر الذي جعل تحسن مستوى افراد هذه المجموعة سريعاً وفعالاً في نتائج الاختبارات البعدية والذي يعد مؤشراً لتطور صفة القوة الانفجارية من خلال (اختبار القفز العمودي- سارجنت) وصفة السرعة الانتقالية من خلال (اختبار العدو-30م)

وهنا يذكر (محمد عبد الغني عثمان) " فالقدرات البدنية او ما يسمى العناصر البدنية هي قدرات موروثية يتميز بها كل لاعب عن لاعب اخر" ويمكن ان تتطور هذه القدرات من خلال مواصلة التعليم والممارسة ، وان لعبة كرة القدم تختلف عن غيرها من الفعاليات الاخرى فهي تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً من اجل الوصول الى مستوى عال لأداء مختلف (الدرجة، المناولة، الاخمد، التهديد)، وبمعنى اخر فان امتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً وحده مالم يرتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة اثناء الاداء (17) .

وهنا يعد (محمود عبد الفتاح عنان) اسلوب التنافس الجماعي ذا اهمية مشتركة بين المدرب واللاعبين في ان واحد ، فالمدرب يحقق رغبته في الحصول على المستوى الجيد للاعبين بينما يتمكن اللاعبون من الاشتراك في تقييم الاداء واتخاذ بعض القرارات ومن ثم يصبحون اكثر استقلالية وتحملاً للمسؤولية فضلاً عن ذلك يكون لديهم ادراك لتفسير اعمالهم وانهم مسؤولون عن نتائجهم وهذا بدوره يؤدي الى تطور الخصائص الشخصية للاعبين بالشكل الذي يطمح اليه مجتمعنا المعاصر .

(17) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ج1، ط1، دار القلم ، الكويت،

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات البدنية

الاختبار	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قبلي		بعدي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
					س	±ع	س	±ع		
اختبار القفز العمودي - سارجنت (قوة انفجارية للرجلين)	2.71	0.06	2.23	0.08	2.17	0.06	2.23	0.08	م / سم	2.26
اختبار العدو (30م) السرعة القصوى	3.12	1.58	48.13	1.65	46.55	2.67	48.13	1.65	م / سم	2.26

*درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدية القفز العمودي - سارجنت ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (2.17) ، وانحراف معياري (0.06)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.23) ، وانحراف معياري (0.08) (18) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (2.71) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

اما في اختبار العدو (30 م) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (3.84)، وانحراف معياري (0.13)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.71) ، وانحراف معياري (0.15).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5.01) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المتناظرة، بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.12)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

ويعزو الباحثان هذا التحسن الى ان عملية التقسيم جعلت مدة الراحة مساوية او اكبر من مدة الاداء وبالتالي لا يتولد التعب والذي ينتج من فترة الاداء المستمر، وهذا ما ينفق

(18) محمود عبد الفتاح عثمان: التعلم والدافعية في الرياضة ، دار الفكر، القاهرة، 2004، ص 168

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب إبراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

مع ما ذكره (عبدالله حسين اللامي) ((ان فترات الراحة التي تستغرق وقتا طويلا نسبيا بين محاولات التعلم يكون اكثر تأثيرا وفعالية من العمل المستمر او العمل الذي تتخلله فترات راحة قصيرة))⁽¹⁹⁾ .

ويرى الباحثان ان استخدام اسلوب التنافس الجماعي مع اسلوب التمرين الثابت جعل اللاعبين يستخدمون الكرة لأطول مدة ممكنة في الوحدة التعليمية الواحدة وبشكل تنافسي ، مما ساعدهم على تعلم الاداء ، كما ان دافعية التعلم ساعدت على اثارتهم وتحفيزهم في تحسين الاداء كما ان زيادة التكرارات داخل المجاميع ساعد من تحسن الاداء للاعبين وبالتالي ساعد على عملية تعلم اداء المهارات بشكل افضل.

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثالثة في الاختبارات البدنية

دلالة الفروق	قيمة (t) الجدولية تحت مستوى (0.05)	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	فرق الاوساط	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغير الاحصائي المعالج
					±ع	س	±ع	س		
دال	2.26	9	2.73	0.06	0.07	2.24	0.06	2.18	سم	اختبار القفز العمودي - سارجنت القوة الانفجارية للرجلين
دال			5.96	0.27	0.07	3.72	0.12	3.99	الثانية	اختبار العدو (30م) السرعة القصوى

*درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

من خلال الاطلاع على الجدول (5) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار القفز العمودي - سرجنت ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (2.18) ، وبانحراف معياري (0.06)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.24) مرة ، وبانحراف معياري (0.07).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (2.73) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

(19) عبد الله حسين اللامي : اساسيات التعلم الحركي ط1، مجموعة مؤيد الفنية للطباعة والنشر،

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

اما في اختبار العدو (30م) فقد بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (3.99)، وبانحراف معياري (0.12)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.72) ، وبانحراف معياري (0.07).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5.96) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.49)، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

يشير (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم) الى ان ((تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباط وثيقا بتنمية اداء المهارات الحركية اداء المهارات الحركية حيث يعتمد فن الاداء في اللعبة على القدرات البدنية للاعب فلا يستطيع لاعب الفرق الجماعية اتقان اي مهارة مالم تتوافر لديه القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم والمرتبطة بتلك المهارة ، فضلا عن القدرات البدنية الاخرى التي تشكل حلقات مرتبطة بعضها مع بعض لتشكل سلسلة واحدة تخدم هذه اللعبة او تلك .

يرى الباحثان ان سبب التحسن يعود الى ان الاساليب المستخدمة (تنافس جماعي- تمرين موزع) كانت جديدة على اللاعبين الناشئين مما ادى الى ابعاد عامل الملل عنهم وبث قيم روح المشاركة الفعلية وكذلك فان نجاح الاداء في المحاولات الاولى للمهارات ومعرفة اللاعبين الناشئين نتيجة ادائهم سواء عن طريق التغذية الراجعة (الخارجية) التي حصلوا عليها من المدرب او التغذية الداخلية (الذاتية) ، زاد من حماسهم ودافعيتهم للاستمرار مما انعكس ذلك على تحسن القدرات البدنية وبشكل ايجابي وفعال .

الجدول (7)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الرابعة في الاختبارات البدنية

المعالجات الاحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		فرق الاوساط	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (t) الجدولية تحت مستوى (0.05)	دلالة الفروق
		س±	س-	س±	س-					
اختبار القفز العمودي- سارجنت قوة انفجارية للرجلين	سم	2.18	0.03	2.25	0.09	0.07	2.84	9	2.26	دال
اختبار العدو (30م) السرعة القصوى	الثانية	3.93	0.21	3.70	0.11	0.23	3.54			دال

*درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

من خلال الاطلاع على الجدول (7) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقفز العمودي - سرجنت، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (2.18) ، وبانحراف معياري (0.03)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.25) مرة ، وبانحراف معياري (0.09).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (2.84) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

اما في اختبار العدو (30م) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (3.93)، وبانحراف معياري (0.21)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.70) ، وبانحراف معياري (0.11).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3.54) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.67) ، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

يشير (قاسم لزام) الى ان ((التمرين المكثف هو الذي يكون فيه الوقت المخصص للتدريب في كل مجموعة محاولات اكبر من كمية الراحة بين المحاولات))

ويتفق الباحثان مع ما توصل اليه (نبراس يونس محمد ومحمد خضر الحياني) بان ((استخدام اسلوب التنافس الجماعي يجعل اللاعبين يستخدمون الكرة لأطول فترة ممكنة في الوحدة التعليمية الواحدة وبشكل تنافسي ، مما ساعدهم على تعلم الاداء بشكل سليم)).

ويؤكد (احمد امين فوزي وطارق محمد بدر الدين) بان ((التنافس الجماعي حالة باعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على استثارة وتعزيز الطاقة النفسية الداخلية نحو تحقيق الانجاز الرياضي))

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين
الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

ويعزو الباحثان الى ان اسلوب التنافس الجماعي يساعد على اشارة الدافعية
لدى اللاعبين بصفة عامة والذين يكون لديهم الدافع ضعيفا وبصفة خاصة في
عملية تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم .

الفصل الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات :توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات وهي :

1-ظهور تأثير ايجابي للمنهج التعليمي المستخدم وفق اسلوب التنافس الجماعي وجدولة
التمرين المتنوعة.

2-اسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين فعالان لتحسين بعض القدرات البدنية بكرة
القدم وهذا ما اظهرته الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات
البعديّة.

2-هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة
في تحسن بعض القدرات البدنية بكرة القدم في الاختبارات قيد الدراسة
3-وجود تباين في نسب مستوى التحسن لبعض مهارات كرة القدم للمجموعة التجريبية
الاولى (التنافس الجماعي / اسلوب المتغير) و المجموعة الثالثة (التنافس الجماعي/
اسلوب الموزع

5-2 التوصيات :

1-ضرورة استخدام اسلوب التنافس الجماعي في تدريب اللاعبين وتعليمهم المهارات
الاساسية بكرة القدم

2-اجراء دراسة بين اسلوب التنافس الجماعي وانواع جدولة التمرين (العشوائي
والمتمسلسل - البدني والذهني)

3-اجراء دراسات مشابهة باستخدام اسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين المتنوعة
على فئات عمرية مختلفة .

4-عمل دورات تدريبية للمدربين في المدرسة العراقية لتعريفهم بأنواع جدولة التمرين
لتنقيفهم وبالتالي استخدامها في التدريب .

5-العمل على الافادة من نتائج الدراسة من قبل مدربي كرة القدم لفئة الناشئين بالعراق.

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محبوب ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

6- استخدام اسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين ضمن دراسات مماثلة في تعلم مهارات مختلف الالعاب الرياضية والبدنية الفرقيه الاخرى .

المصادر العربية:

- 1- اسماعيل عبد العال الحميري ؛ سيكولوجية التعاون والتنافس الفردي ، القاهرة، عالم الكتب ، 1998
- 2- بيريفان عبد الله جوان عباس؛ تأثير تداخل بعض اساليب جدولة التمرين في تعلم بعض انواع التصويب بكرة اليد، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق 2011،
- 3- رغداء حمزة السفاح؛ تأثير اسلوبي التنافس الفردي والجماعي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم المهارات بالجمناستك الايقاعي للطالبات، جامعة بابل ،مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الاول، المجلد السادس، (2013)
- 4- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم ؛ كرة اليد، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988
- 5- عبد الله حسين اللامي؛ اساسيات التعلم الحركي، ط1، مجموعة مؤيد الفنية للطباعة والنشر ،القادسية، 2006
- 6- عباس احمد السامرائي؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ط2، (دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 200)
- 7- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ط2 (بغداد ، دار البراق للطباعة، 2013)
- 8- محبوب ابراهيم ياسين؛ الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية ،بغداد ، دار الدكتور للعلوم الادارية والاقتصادية ،2015
- 9- محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ط1 ،دار القلم ،الكويت، 1987
- 10- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ج1 ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1987)
- 11- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ط2 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- 12- مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية ج1، الهيئة العامة لشؤون المطابع ،1984،
- 13- ناهدة عبد زيد الدليمي؛ الاسس العلمية في التعلم الحركي ط1، عمان ، دار المنهجية للنشر والتوزيع ،2016
- 14- وجية محبوب جاسم؛ (موسوعة التعلم الحركي) التعلم وجدولة التدريب الرياضي ،عمان، دار النشر ، 2001
- 15- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ط2، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2002

تأثير استخدام أسلوب التنافس الجماعي وجدولة التمرين في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم أ. د. محمود ابراهيم ياسين، م. م. احمد زيارة بجاي

نموذج للوحدة التعليمية للتنافس الجماعي/الاسلوب الثابت

الوحدة التعليمية (1)

الهدف التربوي: ان يتعلم روح التعاون

الهدف السلوكي: ان يتعلم السير ورشاقة

عدد اللاعبين: 10

الهدف من الوحدة التعليمية: تعليم دقة

الزمن : 90 دقيقة

المناولة للزميل والدرجة والاحماد

الوقت	اجزاء الوحدة التعليمية	الشرح	التشكيل	الملاحظات
20 د	التمهيدي 3 د الجانب الاداري 5 د المقدمة (اعداد عام) 12 د التمارين البدنية(اعداد خاص)	تهيأة ادوات الملعب ، اخذ الحضور سير - هرولة - هرولة برفع الزراعين عاليا - هرولة - هرولة برفع الركبتين - هرولة - سير . (وقوف) القفز الموزون (وقوف) ثني الجذع اماما اسفل والضغط (4مرات) (وقوف - فتحا- انشاء)ثني الجذع للجانبيين بالتعاقب(4عدات) (وقوف - الزراعين اماما) ثني الركبتين (4 عداات)	xxxxxxxxxx O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx O	- التأكيد على الوقوف الصحيح - المحافظة على النظام -تمارين السير والهرولة تكون بشكل دائري عكس عقرب الساعة. -التأكيد على الحركات انشاء الهرولة -التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين مع المحافظة على المسافات
60 د	الرئيسي 15 د الفعالية التعليمية 45 النشاط التطبيقي	-يتم شرح مهارة المناولة وكيفية اداء الاجزاء المكونة لتلك المهارة -مهارة الدرجة بين اربعة شواخص - احماد بأجزاء الجسم ماعدا الزراعين -تقسيم الفريق الى ازواج -يقوم المدرب بشرح التهديد ثم الاداء من قبل النموذج -يطلب المدرب من اللاعبين الانتشار في المكان المناسب من الملعب -يقوم المدرب بالانتقال بين اللاعبين ومتابعة العمل. يقسم اللاعبين الى ازواج اثنين اثنين -تمرين رقم 1 : تمرير الكرة بين الزميلين بلمستين -تمرين رقم 2: الركض بين شاخصين ثم تمرير الكرة نحو هدف صغير -تمرين رقم 3: اللعب بين زميلين بتبادل المراكز -انظر ملحق (1) التمارين المطبقة في الوحدات التعليمية -اعادة التمرين رقم 1 -اعادة التمرين رقم 2 -اعادة التمرين رقم 3	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx O	-التأكيد على فهم اللاعبين للمهارة -التأكيد على تقسم اللاعبين الى ازواج -التأكيد على الاداء الصحيح -في حالة وجود خطأ على المدرب تصحيحه
10 د	نشاط الختام صيحة الختام	اداء مهارة التمرين بين 4 لاعبين واحد اللاعبين في الوسط		يكون الاحماد من التمرير بلمستين