



" اثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة - عدم وجودها) في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم "

1. م.د عبدالرحمن ابراهيم عبدالكريم [Dr.abdalrahmaan@gmail.com](mailto:Dr.abdalrahmaan@gmail.com) 07719998282

2. ا.د محمد صالح خليل [dr.sport864@gmail.com](mailto:dr.sport864@gmail.com) 07702782082

3. م.م عمر فاضل يحيى [omarifa73@gmail.com](mailto:omarifa73@gmail.com) 07727730999

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء

هدف البحث الى الاتي :

- الكشف عن اثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة - عدم وجودها) في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم .

- الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث التجريبتين لأثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة - عدم وجودها) في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم في الاختبارات البعدية. استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وتم اختيار مجتمع البحث عمديا من اللاعبين الناشئين في مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم في مدينة سامراء ممن تتراوح اعمارهم (14-16) سنة البالغ عددهم (22) لاعب ، اما عينة البحث فقد بلغت (16) لاعب تم اختيارهم وتوزيعهم عشوائيا بطريقة القرعة على مجموعتين تجريبتين بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة ، وتم التحقق من التجانس في متغيرات (الطول-الكتلة-العمر الزمني) فضلا عن متغيرات البحث التابعة المتمثلة بمهارات (الدرجة ، المناولة ، التهديف) في لعبة كرة القدم .

وتم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- ان لأسلوب جدولة الممارسة المكثفة (بفترات راحة - وعدم وجودها) اثر ايجابي في تطوير المهارات الحركية (الدرجة ، المناولة ، التهديف) قيد الدراسة لناشئي كرة القدم .

- افضلية استخدام جدولة الممارسة المكثفة بوجود فترات راحة قصيرة بين التكرارات من عدم وجودها لما لها من اثر ايجابي في تطوير المهارات الحركية (الدرجة ، المناولة ، التهديف) قيد الدراسة لناشئي كرة القدم .

**" The effect of the scheduling of intensive practice (with periods of rest – lack thereof) " "in the development of the achievement of some of motor skills for young footballers**

:The goal of the research is as follows

- Detection of the impact of the scheduling of intensive practice (with periods of rest – lack thereof) in the development of the achievement of some of motor skills for young footballers .

- Detection of the differences between the two experimental research groups for the scheduling of the intensive practice (with periods of rest – lack thereof) in the development of the achievement of some of some of motor skills for young footballers in the post-tests .

The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The research community was chosen intentionally by the emerging players in Al-Malawiya football school in Samarra which were (22) players, aged 14-16 years, while the sample of the search has reached (16) players were selected and distributed randomly by The homogeneity of the ,lottery method on two experimental groups (8) players per group variables (length - mass - temporal age) as well as the variables of the search of the skills of (rolling, handling, scoring) in football game .

:The following conclusions were reached

- The method of scheduling the intensive practice (breaks - and lack thereof) has a positive impact in the development of motor skills (rolling, handling, scoring) under study for football players .

- The advantage of the use of scheduling intensive practice with short breaks between repetitions of their absence because of their positive impact in the development of (rolling, handling, scoring) under study for footballers .

**1- التعريف بالبحث :****1-1 المقدمة**

شهدت العملية التعليمية في الأونة الاخيرة تطورا واضحا وملموسا في اخراج التعليم عن صيغته التقليدية ، وحظي التعلم الحركي في مجال التربية الرياضية اهتماما كبيرا من قبل الباحثين والمهتمين في ميدان تعليم وتطوير المهارات الرياضية من خلال البحث والتقصي عن افضل الطرق والاساليب وانسبها للمتعلّم لان اللبنة الاساس في الفعاليات والالعب الرياضية هو تعلم المهارات الخاصة بها ومحاولة تطويرها للوصول بها الى مستوى الاداء والانجاز الافضل والحصول على مخرجات التعلم الايجابية ، وبذلك تطورت تلك الطرق والاساليب نتيجة تطور تلك الابحاث والدراسات في هذا المجال والتي اجمع الكثير منها على ان المتعلم لا يستجيب بأسلوب واحد فقط وانه لابد من استخدام اساليب تتلائم مع قدرات وامكانيات المتعلمين والتي يمكن ان توصف بمتغيرات بيئة التعلم ، فأساس تعليم وتطوير المهارات يكمن من خلال الممارسة الفعلية للتمارين التي تخدم تلك المهارات لما تحمله تلك الممارسة من تأثير مباشر على المتعلم ، وتختلف اساليب الممارسة وجدولتها باختلاف المبدأ الذي يتبناه كل اسلوب ، اذ اعتمدت جدولة الممارسة المكثفة وجدولة الممارسة الموزعة على مقدار فترات الراحة نسبة الى فترات العمل ، اذ يشير (عبدالله حسين اللامي وآخرون ، 2018) بان " المبدأ الاساسي الذي يحدد عملية التعلم بطريقة التمرين المكثف وطريقة التمرين الموزع هو فترات الراحة بين تمرين وتمرين اخر وبين تكرارات كل تمرين"(1) .

وتعد لعبة كرة القدم من الالعب المشوقة التي لها مكانة بارزة من بين الالعب الفرقية والتي تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها وامكانية مزاولتها من قبل الكثير على اختلاف مستوياتهم الاجتماعية وفئاتهم العمرية وقبالهم لممارستها وتعلم فنونها الامر الذي جعل من الباحثين يولون الاهتمام الواسع لهذه اللعبة والتشعب بأساليب تعلم مهاراتها واختيار الافضل من تلك الاساليب لجدولة تمارينها وكيفية تقديمها للمتعلّم من حيث عدد التكرارات والممارسة وضبط فترات الاداء مع فترات الراحة في حال وجودها او الاستمرارية في العمل لفترات اطول تبعاً للأسلوب الاكثر ملائمة اذ هدفت دراسة (يوسف لازم ، 2016)(2) بمعرفة تأثير استخدام جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين ، واقتصرت دراسة (عبدالرحمن ابراهيم ، 2018)(3) على استخدام جدولة الممارسة الموزعة مع التغير بفترات الراحة في تطوير الاداء الفني والانجاز بكرة القدم على عينة من فئة الناشئين ، ومن خلال خبرة الباحثون واطلاعهم المباشر على تدريبات الناشئين في مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم بمدينة سامراء لاحظوا ان هناك ضعف من قبل بعض المدربين في كيفية اختيار الاساليب التعليمية الاكثر ملائمة وخاصة تلك التي تنظم فترات العمل الى الراحة اثناء تقديم التمارين بما يتناسب مع طبيعة المهارة والفئة العمرية والذي انعكس بدوره على تذبذب وتباين في الانجاز لبعض المهارات الحركية بكرة القدم لدى عينة الدراسة وهذا قد يكون راجعا بسبب عدم الاخذ بنظر الاعتبار الموازنة ما بين فترات الاداء والراحة البيئية وفقا لدرجة صعوبة المهارة والجهد المبذول ، الامر الذي دفع الباحثون بالإجابة عن التساؤل الاتي :

هل لجدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة -عدم وجودها) اثر في تطوير بعض المهارات الحركية لدى ناشئي مدرسة الملوية الكروية بكرة القدم؟  
اذ تكمن اهمية الدراسة الحالية من خلال استخدام اسلوب جدولة الممارسة المكثفة بوجود فترات راحة بين التكرارات والخاصة بالمجموعة التجريبية الاولى ، واستخدام جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود فترات راحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الثانية ومعرفة اثر ذلك على تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية بكرة القدم والوقوف على ما يمكن ان تحفقه هذه الدراسة من اضافة علمية في مجال اساليب تعليم وتطوير المهارات الحركية بشكل عام ومدى ملائمتها لعينة البحث المتمثلة بناشئي كرة القدم بشكل خاص.

**1-2 اهداف البحث :**

(1) عبدالله حسين اللامي وآخرون ؛ تقنيات التعلم الحركي : (القادسية ، مطبعة الجامعة ، 2018)ص89 .

(2) يوسف لازم كماش وآخرون ؛ تأثير برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين : (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 16، العدد 1، ج 1 ، 2016).

(3) عبدالرحمن ابراهيم عبدالكريم ؛ اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام أدوات مساعدة في تطوير الاداء الفني والانجاز لبعض المهارات الحركية لناشئي كرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018) .



- كشف عن اثر جدولة الممارسة المكثفة بفترات راحة بينية للمجموعة التجريبية الاولى في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم .

- الكشف عن اثر جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود فترات راحة بينية للمجموعة التجريبية الثانية في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم .

- الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث التجريبتين لاثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة – عدم وجودها) في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم في الاختبارات البعيدة.

### 3-1 فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لاثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة – عدم وجودها) في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبتين ولمصلحة الاختبارات البعيدة .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة لمجموعتي البحث التجريبتين في تطوير الانجاز لبعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم .

### 4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : ناشئي مدرسة الملوية الكروية بكره القدم في مدينة سامراء للموسم 2018-2019 .

2-4-1 المجال الزمني : للفترة من 2018/6/10 لغاية 2018/9/20 .

3-4-1 المجال المكاني : ملعب السكك الرياضي بكره القدم في مدينة سامراء .

### 5-1 تعريف المصطلحات :

جدولة الممارسة المكثفة :

تعرف بانها " الاسلوب الذي تكون فيه فترات الراحة بين التمرين اقصر من زمن التمرين او تكون فترات الراحة معدومة "(4) .

### 2- اجراءات البحث :

#### 1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث عمدا من اللاعبين الناشئين في مدرسة الكلوية الكروية بكره القدم في مدينة سامراء ممن تتراوح اعمارهم (14-16) سنة البالغ عددهم (22) لاعب ، اما عينة البحث فقد بلغت (16) لاعب تم اختيارهم وتوزيعهم عشوائيا بطريقة القرعة على مجموعتين تجريبتين بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة ، كما تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (4) لاعبين واستبعاد حراس المرمى عدد (2) ، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة التجربة الرئيسية (72.72%) من المجتمع .

#### 3-2 التجانس والتكافؤ :

#### 1-3-2 تجانس عينة البحث :

تم اجراء عملية التجانس لعينة البحث في متغيرات (الكتلة – الطول – العمر الزمني) ، والجدول (1) يبين ذلك :

### جدول (1)

#### تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الكتلة	الكيلوغرام	54.23	2.15	53	0.81

(4) Faster and Gally . Human Movment .2<sup>nd</sup> .Ed Longman Singapore Publisher , Printed is Singapore . 1988 . 78.



2	الطول	السنتمتر	166.12	4.17	164	0.7
3	العمر	الشهر	166.2	3.26	165	0.09

يتبين من الجدول (1) ان جميع قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (1- و 1+) مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات .

### 2-3-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث :

تم اجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في بعض الصفات البدنية والحركية وكذلك في المتغير التابع المتمثل بالانجاز للمهارات الحركية قيد الدراسة باستخدام الاختبارات الاتية :

- القوة الانفجارية للاطراف السفلى : تم استخدام اختبار (القفز العمودي من الثبات)<sup>(5)</sup> .
- القوة المميزة بالسرعة للرجلين : تم استخدام اختبار (ثني ومد الركبتين في 20 ثا من وضع الوقوف)<sup>(6)</sup> .
- السرعة القصوى : تم استخدام اختبار (الركض 30م من الوضع الطائر)<sup>(7)</sup> .
- الرشاقة : تم استخدام اختبار (الركض بين الشواخص بمسافة 7م)<sup>(8)</sup> .
- اختبار مهارة الدحرجة بكرة القدم : تم استخدام اختبار (دحرجة الكرة بين 10 شواخص ذهابا وايابا والمسافة بين شاخص واخر 1.5 م)<sup>(9)</sup> .

- اختبار مهارة المناولة بكرة القدم : تم استخدام اختبار (المناولة نحو هدف صغير بعرض 1م وارتفاع 50سم)<sup>(10)</sup> .
- اختبار مهارة التهديف بكرة القدم : تم استخدام اختبار (التهديف على مرمى مقسم على مربعات)<sup>(11)</sup> .

والجدول (2) يبين ذلك :

### الجدول (2)

نتائج الفروق بين مجموعتي البحث في بعض الصفات البدنية والحركية والانجاز للمهارات الحركية قيد الدراسة

ت	اختبارات الصفات البدنية والحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (Sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية للاطراف السفلى	سنتمتر	1.55	31.12	1.03	29.75	2.08	0.59	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تكرار	1.8	19.87	1.28	19.25	0.79	0.43	غير معنوي
3	السرعة القصوى	ثانية	0.6	4.76	0.9	4.72	1.63	0.12	غير معنوي

(5) علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (القادسية ، مطبعة الجامعة ، 2004) ص169.

(6) Dyso . j. the mechanic of athletes , university London pres ltd , 1971 , p.39 .

(7) محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) 363-364.

(8) ثامر محسن واخرون ؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم ، 1991) ص147.

(9) فرات جبار سعدالله ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والعامية والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998) ص95.

(10) مفتي ابراهيم حماد ؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص258.

(11) مفتي ابراهيم حماد ؛ المصدر السابق ، ص240 .



4	الرشاقة	ثانية	8.36	0.82	7.9	0.58	1.29	0.21	غير معنوي
5	الدرجة	الثانية	23.94	1.03	22.64	1.51	1.99	0.06	غير معنوي
6	المناولة	الدرجة	2	1.51	2.75	1.83	0.89	0.38	غير معنوي
7	التهديف	الدرجة	10.5	2.67	8.87	2.94	1.15	0.26	غير معنوي

معنوي اذا كانت قيمة  $\text{sig} > (0.05)$  .

#### 4-2 الادوات المستخدمة في البحث :

كرات قدم قانونية - شواخص - ساعات توقيت - شريط قياس - مسطرة مدرجة - بورك لتحديد الخطوط - اشرطة لتقسيم الاهداف - هدف صغير بعرض 1م وارتفاع 50سم .

#### 5-2 التجارب الاستطلاعية :

تم اجراء تجربة استطلاعية خاصة باختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة وكذلك التجربة الخاصة بالبرنامج التعليمي لمجموعتي البحث على عينة من مجتمع البحث خارج عينة التجربة الرئيسية والبالغ عددهم (4) لاعبين بحضور مدرب الفريق وفريق العمل المساعد\* .

#### 6-2 البرنامج التعليمي :

بعد الاطلاع على اراء الخبراء في مجال الاختصاص ، الملحق (1) ، تم اعداد البرنامج التعليمي المتضمن (30) وحدة تعليمية موزعة على (15) وحدة تعليمية لكل مجموعة تجريبية ، وبلغت مدة تنفيذ البرنامج (5) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية لكل مجموعة في الاسبوع الواحد .

كما بلغت مدة الوحدة التعليمية الواحدة للمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة جدول الممارسة المكثفة بفترات راحة بينية (90 دقيقة) متكونة من (25 دقيقة) للقسم التحضيري و (55 دقيقة) للقسم الرئيسي موزعة على (10 دقيقة) للجزء التعليمي و (45 دقيقة) للجزء التطبيقي ، وبلغ القسم النهائي من الوحدة التعليمية (10دقيقة) متضمنا تمارين التهدئة والانصراف .

في حين بلغت مدة الوحدة التعليمية الواحدة للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة جدول الممارسة المكثفة بعدم وجود فترات راحة بين التكرارات (85 دقيقة) متكونة من (25 دقيقة) للقسم التحضيري و (50 دقيقة) للقسم الرئيسي موزعة على (10 دقيقة) للجزء التعليمي و (40 دقيقة) للجزء التطبيقي ، وبلغ القسم النهائي من الوحدة التعليمية (10دقيقة) متضمنا تمارين التهدئة والانصراف .

ان هذا الاختلاف في الزمن الكلي للوحدة التعليمية الواحد بين المجموعتين التجريبتين ناتج عن الاختلاف في زمن الجزء التطبيقي فقط بسبب وجود فترات الراحة بين تكرارات التمرين في جدول الممارسة المكثفة للمجموعة التجريبية الاولى ، وعدم وجود فترات راحة بين تكرارات التمرين في جدول الممارسة المكثفة للمجموعة التجريبية الثانية بعد ان تم تثبيت كل من التمارين وعدد مرات تكرار التمرين وكذلك ازمة الانتقال بين التمارين لكل مجموعة ، والملحق (2) يوضح انموذج لوحدة تعليمية مع ازمة النشاط التطبيقي لمجموعتي البحث التجريبتين .

#### 7-2 الاختبارات القبليّة :

اجريت الاختبارات القبليّة في يومي (الثلاثاء والاربعاء) الموافق 26-27/6/2018 .

#### 8-2 التجربة الرئيسية :

بدأ تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث في الساعة (4) عصرا من يوم السبت الموافق 2018/6/30 وانتهت في يوم الخميس الموافق 2018/8/2 .

#### 9-2 الاختبارات البعدية :

اجريت الاختبارات البعدية في يومي الاحد والاثنين الموافق 5-6/8/2018) .

#### 10-2 الوسائل الاحصائية :

\* مؤيد طه علي ، مدرب فريق الناشئين، حاصل على شهادة التدريب الاسبوعية مستوى (B) في تدريب كرة القدم. فريق العمل المساعد :

- م.م زاهد قاسم ، اختصاص علم تدريب ، مدرب نادي سامراء فئة المتقدمين بكرة القدم .

- م.م محمد سعد جبر ، اختصاص تعلم حركي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء .



استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة البيانات باستخدام القوانين الاتية (النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (3)

نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في الانجاز للمهارات الحركية قيد الدراسة

المعنوية	مستوى الدلالة (Sig)	قيمة (ت)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات	مجموعتي البحث
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.000	10.01	1.13	18.16	1.03	23.94	الثانية	الدرجة	المجموعة التجريبية الاولى
معنوي	0.000	8.2-	1.28	7.75	1.51	2	الدرجة	المناولة	
معنوي	0.000	6.94-	2.19	17.37	2.67	10.5	الدرجة	التهديف	
معنوي	0.028	2.76	1.26	20.38	1.51	22.64	الثانية	الدرجة	المجموعة التجريبية الثانية
معنوي	0.005	3.98-	1.03	5.25	1.83	2.7	الدرجة	المناولة	
معنوي	0.001	5.18-	2.35	14.12	2.94	8.87	الدرجة	التهديف	

\* معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05) .

الجدول (4)

نتائج الفروق في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبتين في الانجاز للمهارات الحركية قيد الدراسة

المعنوية	مستوى الدلالة (Sig)	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		وحدة القياس	المهارات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.002	-3.7	1.26	20.38	1.13	18.16	الثانية	الدرجة	1
معنوي	0.001	4.2	1.03	5.25	1.28	7.75	الدرجة	المناولة	2
معنوي	0.01	2.8	2.35	14.12	2.19	17.37	الدرجة	التهديف	3

\* معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05) .

يتبين من الجدول (3) بان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في جميع المهارات قيد الدراسة ولمصلحة الاختبارات البعدية . ويعزو الباحثون هذه الفروق الايجابية الى دقة وسلامة البرنامج التعليمي بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة بفترات راحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الاولى وكذلك جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود فترات الراحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الثانية على حد سواء ، وملائمته مع عينة البحث من حيث عدد الوحدات التعليمية المكونة له وكذلك عدد الوحدات المخصصة في تطوير كل مهارة مستهدفة ، وكيفية توزيع تلك المهارات خلال اسابيع تنفيذ تجربة البحث الرئيسية ، كما ان محتوى الوحدات التعليمية الدور الايجابي الذي تميز بتنوع تمارينها وتنظيم تسلسل تلك التمارين من حيث الصعوبة ، والاستفادة قدر الامكان من الوقت المخصص لاداء اكبر عدد من التكرارات بالاعتماد على جدولة الممارسة المكثفة المستخدمة والتي اعطت الفرصة للاعبين باداء عدد كبير من المحاولات التكرارية المتعاقبة خلال تنفيذ محتوى الوحدة التعليمية الامر الذي عزز من فرص تطوير المهارات المستهدفة في لعبة كرة القدم ، اذ يشير (Moston, 1981) الى " ان القاعدة الاساسية والضرورية في تعلم وتطوير المهارات الحركية والذي يظهر تقدماً واضحاً هو الاهتمام بعدد محاولات الاداء وتنوعها "(12)، وهذا ماميز العمل بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة وحدث الفارق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في تطوير مهارات (الدرجة والمناولة والتهديف) بكرة القدم لدى مجموعتي البحث التجريبتين واتفقت الدراسة مع ما توصل اليه (مصطفى صبحي احمد ، 2004) الى " افضلية استخدام اسلوب التمرين المكثف في تعلم بعض المتغيرات مهارية في لعبة كرة القدم "(13) ، وبذلك تحقق الفرض الاول من فرضا البحث .

(12) Moston Muska, Teaching Physical Education : (carles E, Merrill publishing company, ohio, 1981) p.4.

(13) مصطفى صبحي احمد ؛ تأثير استخدام اسلوب التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات مهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004)ص137 .



كما تبين من الجدول (4) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين في جميع المهارات قيد الدراسة ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى . ويعزو الباحثون ذلك الى وجود فترات الراحة بين التكرارات عند اداء التمارين بجدولة الممارسة المكثفة الخاصة بالمجموعة التجريبية الاولى مقارنة مع جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود تلك الراحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الثانية ، اذ ان فترات الراحة القصيرة كانت كفيلة بان تعطي لافراد عينة المجموعة التجريبية الاولى الفرصة في استعادة اللاعب لنشاطه نسبيا لتقبل العمل واداء التكرار الاخر الذي يليه ، فكما هو معلوم بان طبيعة مهارات لعبة كرة القدم تتميز بمشاركة مجاميع عضلية كبيرة عند ادائها كانتقال اللاعب مع الكرة اثناء اداء مهارة بالكرة وكذلك عند مناولة الكرة للزميل او التهديف والذي ينعكس بدوره الى الحاجة لفترات راحة تتخلل تكرارات اداء تمارينها للحصول على الطاقة اللازمة لاداء التكرار التالي .

اذ ان القيام بالتمرنات التي تتخللها فترات راحة بين تكراراتها ولو لفترات قصيرة تساعد على تجديد مصادر الطاقة لاستخدامها في فترات العمل التالية<sup>(14)</sup> .

كما ان وجود فترات الراحة القصيرة بين التكرارات مكنت افراد عينة المجموعة التجريبية الاولى من التهيؤ وزيادة دافعيتهم ورجبتهم في تقبل الاداء التالي اكثر مما لو حجب عنهم فترات الراحة ، مما سبق تبين ان وجود فترات الراحة بين التكرارات احدثت الفارق بتفوق المجموعة التجريبية الاولى عن المجموعة التجريبية الثانية في تطوير المهارات الحركية بكرة القدم قيد الدراسة لدى عينة البحث المتمثلة بفئة الناشئين وبدلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية .

#### 4- الخاتمة :

- ان لاسلوب جدولة الممارسة المكثفة (بفترات راحة - وعدم وجودها) اثر ايجابي في تطوير المهارات الحركية (الدرجة ، المناولة ، التهديف) قيد الدراسة لناشئي كرة القدم .
- افضلية استخدام جدولة الممارسة المكثفة بوجود فترات راحة قصيرة بين التكرارات من عدم وجودها لما لها من اثر ايجابي في تطوير المهارات الحركية (الدرجة ، المناولة ، التهديف) قيد الدراسة لناشئي كرة القدم .
- التاكيد على استخدام جدولة الممارسة المكثفة بفترات راحة بينة قصيرة لما لها من اثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الحركية في لعبة كرة القدم .
- اجراء بحوث ودراسات لمعرفة اثر جدولة الممارسة المكثفة (بوجود فترات راحة - عدم وجودها) في تطوير المهارات الاخرى في لعبة كرة القدم على مختلف فئاتها العمرية .

#### المصادر العربية والاجنبية :

1. ثامر محسن واخرون؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم: (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم، 1991)
2. ريسان خريبط مجيد ؛ التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين ، ط1 : (عمان ، دار الشروق ، 1997) .
3. عبدالرحمن ابراهيم عبدالكريم ؛ اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام أدوات مساعدة في تطوير الاداء الفني والانجاز لبعض المهارات الحركية لناشئي كرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018) .
4. عبدالله حسين اللامي واخرون ؛ تقنيات التعلم الحركي : (القادسية ، مطبعة الجامعة ، 2018) .
5. علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (القادسية ، مطبعة الجامعة ، 2004)
6. فرات جبار سعدالله ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والعمامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998) .
7. محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987)
8. مصطفى صبحي احمد ؛ تأثير استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004) .
9. مفتي ابراهيم حماد ؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
10. يوسف لازم كماش واخرون ؛ تأثير برنامج تعليمي على وفق جدولة الممارسة المتغيرة باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع باكتساب بعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم الناشئين : (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 16، العدد 1، ج1 ، 2016) .

(14) ريسان خريبط مجيد ؛ التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين ، ط1 : (عمان ، دار الشروق ، 1997) ص71 .



Dyso . j. the mechanic of athletes , university London pres ltd , 1971 . .11  
Faster and Gally . Human Movment . 2<sup>nd</sup> .Ed Longman Singapore Publisher , Printed .12  
is Singapore . 1988 .  
Moston Muska, Teaching Pysical Education . carles E, Merrill publishing company, .13  
ohio, 1981 .

الملحق (1)  
الخبراء اللذين تم الاستفادة من ارانهم

ت	اسم المختص	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د محمد خضر اسمر	تعلم حركي / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
2	أ.د عبدالمنعم احمد جاسم	اختبارات / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
3	أ.م.د نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
4	أ.م.د معن عبد الكريم	تدريب / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
5	م.د مؤيد محمد عزيز	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء

الملحق (2)  
انموذج لوحدت تعليمية باسلوب جدولة الممارسة المكثفة \*

رقم الوحدة التعليمية : الاولى

الوقت : الرابعة عصرا

الهدف التعليمي : أن يؤدي اللاعب مهارة

زمن الوحدة التعليمية : 90 دقيقة

الدرجة بالجزء الداخلي من القدم بصورة جيدة

التاريخ: 2018/6/30 عدد اللاعبين : (8)

القسم	النشاط	الزمن	محتوى الفعالية واسلوب تنفيذها	التنظيم	الملاحظات
التحضيرى (25د)	المقدمة	3 د	اخذ الحضور وتهيئة الكرات والادوات	*****	الضبط والنظام
	احماء عام	10 د	تهيئة شاملة لجميع اعضاء الجسم	*****	اداء تمارين الاحماء من قبل جميع اللاعبين بصورة صحيحة وموحدة
الرئيسي (55د)	احماء خاص	12 د	اداء تمارين تخدم الطرف السفلي بصورة خاصة وتخدم مهارة الدرجة بكرة القدم بصورة خاصة	*****	
	النشاط التعليمي	10 د	شرح تفاصيل اداء مهارة الدرجة بالجزء الداخلي من القدم وعرضها من قبل المدرب او الانموذج	*****	تركيز اللاعبين والانتباه اثناء شرح المهارة و عرضها لاكثر من مرة

\* محتوى الوحدة التعليمية ينطبق على مجموعتي البحث التجريبيتين والاختلاف فقط بوجود فترات الراحة بين التكرارات من عدمها .



التمرين	زمن التكرار الواحد (ثا)	عدد التكرارات	زمن التكرارات الكلي (ثا)	زمن الراحة بين التكرارات (ثا)	الراحة الكلية(ثا)	زمن الانتقال بين الواجبات(ثا)
الاول	16	8	128	5	35	95
الثاني	16	8	128	5	35	105
الثالث	18	8	144	5	35	95
الرابع	22	7	154	5	30	100

النشاط التطبيقي	التهيئة (10د)	45 د	10 د
تصحيح الأخطاء واعطاء الملاحظات التطبيق الفردي للتمرين (كل لاعب على حدى وبوقت موحد لكل اللاعبين) الانتباه الى صافرة المدرّب الخاصة ببداية ونهاية التمرين		ت1: ت1: درجة الكرة بالجزء الداخلي من القدم بخط مستقيم بين شاخصين البعد بينهما (15م) ذهابا وايابا . ت2: ت2: الدرجة بداخل القدم على شكل مربع طول ضلعه (4م) ومحدد بابع شواخص ذهابا وايابا . ت3: ت3: درجة الكرة بين (5) شواخص ذهابا وايابا والمسافة بين خط البدء والشاخص الاول (1م) وبين شاخص واخر (1.5م) ت4: ت4: نفس التمرين السابق ولكن عدد الشواخص (7) . ت5: ت5: نفس التمرين ولكن عدد الشواخص (10) . ت6: ت6: درجة الكرة بخط مستقيم لمسافة (15م) ثم المرور بين (5) شواخص ذهابا وايابا والمسافة بين شاخص واخر(1م) ت7: ت7: نفس التمرين السابق ولكن المرور بين (7) شواخص . ت8: ت8: درجة الكرة على شكل (8) ذهابا وايابا . ت9: ت9: الدخول والخروج بين(10)شواخص موضوعه بشكل متوازي امام اللاعب والمسافة بين شاخص واخر (1م)	اداء تمارين التهدئة والاسترخاء وارجاع الكرات والادوات ثم الانصراف
الهرولة الخفيفة والمشي مع رفع وخفض الذراعين واداء تمارين الاسترخاء			

تابع للملحق (2)  
انموذج لازمنة النشاط التطبيقي بأسلوب جدولة الممارسة المكثفة بوجود فترات راحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الاولى (الزمن الكلي 45 دقيقة)



105	35	7	168	6	28	الخامس
95	35	7	192	6	32	السادس
100	28	7	180	5	36	السابع
105	35	7	216	6	36	الثامن
100	32	8	190	5	38	التاسع
900	300	-	1500	-	-	الزمن الكلي (الثانية)
15	5	-	25	-	-	الزمن الكلي (الدقيقة)

انموذج لازمنة النشاط التطبيقي باسلوب جدولة الممارسة المكثفة بعدم وجود فترات راحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية الثانية (الزمن الكلي 40 دقيقة)

التمرين	زمن التكرار الواحد (ثا)	عدد التكرارات	زمن التكرارات الكلي (ثا)	زمن الراحة بين التكرارات (ثا)	الراحة الكلية (ثا)	زمن الانتقال بين الواجبات (ثا)
الاول	16	8	128	لا يوجد	-	95
الثاني	16	8	128	لا يوجد	-	105
الثالث	18	8	144	لا يوجد	-	95
الرابع	22	7	154	لا يوجد	-	100
الخامس	28	6	168	لا يوجد	-	105
السادس	32	6	192	لا يوجد	-	95
السابع	36	5	180	لا يوجد	-	100
الثامن	36	6	216	لا يوجد	-	105
التاسع	38	5	190	لا يوجد	-	100
الزمن الكلي (الثانية)	-	-	1500	-	-	900
الزمن الكلي (الدقيقة)	-	-	25	-	-	15