

تأثير استخدام الشبكة
التدريبية على تعلم بعض
المهارات الأساسية و علاقتها بتطور
بعض القدرات البدنية
بكرة القدم

بحث من أعداد
م.م ضياء حمود مولود
أ.م.د عبد الرحمن ناصر راشد

٢٠١٠

ملخص البحث

استخدم الباحثان تمرينات الشبكة التدريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية بكرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية)، وتم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى وبلغ عددهم (٣١) طالبا من مجموع (٤٠) طالب، تم اختبار عينة البحث اختبارا قبليا في المهارات الأساسية (الاحماء، المناولة، التهديف) وكذلك اختبارات بدنية (الاستجابة الحركية، السرعة الانتقالية، الجري الزجراجي) ، ثم تم تطبيق تمرينات الشبكة التدريبية على

المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (١٤) ولمدة (١٠) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، أما المجموعة الضابطة والبالغ عددهم (١٤) طالبا فقد اتبعت المنهج التقليدي من قبل مدرس المادة ، وبعدها تم اختبار العينة اختبارا بعديا بنفس الاختبارات القبلية ومن خلال فرق النتائج بين الاختبارين وبعد تطبيق الوسائل الإحصائية المناسبة تبين ان المجموعة التجريبية التي طبقت تمارينات الشبكة التدريبية قد تطور مستوى أفرادها في المهارات الأساسية والقدرات البدنية قيد البحث أكثر من المجموعة الضابطة.

Summery

The two researchers used the exercise (limited areas) in the learning some basic skills and physical abilities in football. They used the experimental method which is appropriate for the nature of the problem.

The two researchers used two equal groups (free group and group training under certain exercise) and the researcher sample was selected from students of the first class in diyala university/ faculty of physical education and they are (36) out of (210).

The research sample was selected as the basic skills (suppressions, handing and scoring) while the physical tests (dynamic response, speed and zigzag running).

The exercises (limited areas) has been applied for the two groups and they are (14) student for period of (10) weeks by two units in the week.

Through the deference of results between the tests after applying appropriate statistical methods and by observing the tables it is clear that the group applied the (limited areas) has been development its players from the level of basic skills and physical abilities.

الباب الأول

١ التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

بما ان لعبة كرة القدم هي محط اهتمام الملايين من البشر وعلى كافة المستويات فأن المهتمين بها في حراك مستمر للبحث في كل ما يطورها ويجعلها أكثر إثارة ومتعة للمشاهدين من خلال ابتكار الوسائل التعليمية والتدريبية القادرة على الارتقاء بهذه اللعبة في جوانبها البدنية والمهارية والنفسية والخططية وغيرها.

ان تعلم المهارات الحركية هي عملية صعبة وخاصة عند المبتدئين وذلك لارتباطها بصفات بدنية عديدة كالرشاقة والتوافق والتي هي صفة التكتيك أي الصفة الحركية للمهارة ، إذ ان

المهارة تعني "ثبات الحركة واستخدامها في وضعيات صعبة ومختلفة وبشكل واضح أي انها ذات علاقة بالتجارب الحركية وبمراحل التعلم والتدريب المستمر للعبة"⁽¹⁾.

ان تحسين تعلم المهارات الحركية متعلق بتطوير القدرات والقابليات البدنية والتوافقية وعليه يجب اختيار التمرينات البدنية المتخصصة وكذلك اختيار الوسائل الحديثة في تعلم وبناء المهارة المراد تعلمها، وعلى هذا الأساس فإن على المدربين والمهتمين في لعبة كرة القدم تقع مسؤولية البحث عن الوسائل التدريبية والتعليمية الفاعلة ومن ضمن هذه الوسائل هي تمرينات (الشبكة التدريبية) والتي تعني أداء تمرينات كرة القدم داخل منطقة محددة من الملعب ، وعلى هذا الأساس فقد وجدها المهتمون والمدربون أنها من ضمن أهم الوسائل التدريبية والتعليمية القادرة على تعليم وتدريب مهارات كرة القدم إذ أثبتت هذه التمرينات جدواها وفعاليتها كونها تمرينات متغيرة ومتنوعة تستخدم في مناطق محددة كما ان هذه التمرينات تساعد على إحساس اللاعبين بتقدير المسافات والإحساس بالكرة والتوقيت والمسافة.

ان أهمية البحث تكمن في تطبيق تمرينات (الشبكة التدريبية) ومعرفة تأثيرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم وعلاقتها بتطوير بعض القدرات البدنية اعتمادا على قدرات وقابليات الطلاب البدنية وإمكانياتهم على التعلم.

١-٢ مشكلة البحث:

على الرغم من التطور الهائل الذي شهدته لعبة كرة القدم والذي يعود قسم منه الى التطور الواضح في المناهج التعليمية ووسائل التدريب الحديثة الا ان بعض المدربين ومدرسي كرة القدم لا زالوا بعيدين عن استخدام هذه الوسائل، إذ وجد الباحثان لكونهما مدرسين لمادة كرة القدم في الكلية ان بعض من هؤلاء المدرسين يعلمون مهارات كرة القدم بالطريقة التقليدية التي يتحمل ثقلها التدريسي وبالتالي فإن ما يكسبه الطالب عند تعلمه لهذه المهارات لا يجعله قادرا على تعليمها بصورة صحيحة لطلابه عند تخرجه

ان مشكلة البحث تتلخص في ان مناهج تعليم مهارات كرة القدم في كليات التربية الرياضية بحاجة الى اعادة نظر من خلال استخدام طرق ووسائل فعالة لتواكب التطور الحاصل في هذه اللعبة مما دفع الباحثان إلى استخدام تمرينات (الشبكة التدريبية) لقناعتهم بان هذه التمرينات أكثر فاعلية من الطرق التقليدية ، إذ ان هذه التمرينات تفرض على اللاعبين الاحتكاك المباشر مع الخصم وكذلك تنمي عندهم قوة في الأداء والقدرة على تغيير الاتجاه والتحكم بالكرة وكذلك اتخاذ القرار المناسب في أسرع وقت.

١-٣ أهداف البحث:

- التعرف على تأثير تمرينات (الشبكة التدريبية) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- التعرف على تأثير تمرينات (الشبكة التدريبية) في تطور بعض القدرات البدنية.
- التعرف على العلاقة بين المهارات الأساسية المتعلمة وتطور بعض القدرات البدنية .

١-٤ فرضيات البحث:

(1) قاسم نزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد، الدار الجامعية للطباعة، ٢٠٠٥) ص ١٠٣.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسية بكرة القدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية بكرة القدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية وتطور بعض القدرات البدنية.
- هناك علاقة ارتباط بين بعض المهارات المتعلمة في كرة القدم وبعض القدرات البدنية.

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: (٣٥) طالباً من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى للسنة الدراسية ٢٠٠٨/٢٠٠٩.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ١٥/١/٢٠٠٩ ولغاية ١٥/٤/٢٠٠٩.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب كرة القدم في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى.

١-٦ تحديد المصطلحات:

- الشبكة التدريبية: "وهي طريقة تدريبية انكليزية يتم من خلالها أداء تمرينات كرة القدم داخل مناطق في الملعب، محددة بشواخص أو قوائم أو غيرهما ، إذ تكون هذه المناطق المحددة على شكل مربعات أو مستطيلات أو دوائر أو أي شكل هندسي آخر"^(١).

الباب الثاني

٢ الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التعلم الحركي:

^(١) رون غرينوود وآخرون (ترجمة) وليد طبرة؛ الطريقة الأوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم: (بغداد، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، ١٩٨٩) ص ٢٤.

يُعد التعلم الحركي احد فروع العملية التعليمية العامة التي تميز حياة الفرد منذ ولادته وحتى وفاته، إذ لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم إذ تمثل عملية التعلم والتعليم احد الأسس الهامة في حياة الإنسان.

وقد اتفق العديد من المختصين في مجالات علم النفس التعليمي والتعلم الحركي على ان عملية التعلم عبارة عن دخول الجديد على حياة الإنسان وسلوكه أو حدوث تغيير أو تعديل في ذلك السلوك الذي ينتج أساسا عن قيام الكائن الحي بنشاط مما يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر على شكل التغيير أو التعديل الجديد في السلوك.

لقد عرف عصام عبد الخالق (١٩٩٩) التعلم الحركي بأنه " عملية اكتساب وإتقان وتثبيت المهارات الرياضية خلال الأعداد التكنيكي وتتطلب هذه العملية مساهمة الرياضي الايجابية في تنفيذ الأهداف المحددة (١)

وعند (Singer 1980) فان التعلم الحركي هو "الذي يرتبط بالعوامل العضوية أو الطرفية التي تؤثر في اكتساب أداء السلوك الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة" (٢).

لقد اشار العديد من الباحثين إلى ان عملية التعلم الحركي تتفق مع التدريب الرياضي في انتقال المعلومات من المعلم أو المدرب إلى اللاعب أو الفرد المتعلم كذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك والتي تنتج أساسا من عملية الممارسة الفعلية كما تتفق العملية التعليمية والتدريبية في انهما تهدفان إلى إكساب الفرد المتعلم الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية وكذلك الخطئية.

لقد أوضحت نبيلة لبيب محمود (١٩٩٢) إلى ان قياس المتعلم الحركي مهم للأسباب التالية: (٣)

- الوقوف على مستوى الفرد ومقارنته مع الآخرين.
- الحكم على تقدم الفرد في المهارة.
- الكشف عن الأخطاء وسرعة تداركها وخاصة في المراحل الأولى من التعلم.
- معرفة مدى التقدم الذي حققه الفرد مما يزيد من دافعيته نحو الممارسة الرياضية.
- التعرف على مناسبة المهارة للتعلم أي تقييم كل من طريقة التعلم المستخدمة والبرنامج الموضوع.
- تساعد المتعلم على إمكانية حسن التوجيه والتحكم في عملية التعلم.

٢-١-٢ الشبكة التدريبية:

يقصد بالشبكة التدريبية هو التدريب وإعطاء التمرينات داخل مناطق محددة في الملعب مثل منطقة الجراء أو نصف الساحة أو أي مساحة من الملعب تكون على شكل مربع أو دائرة أو أي شكل هندسي آخر، إذ يتم في هذه المناطق التعلم والتدريب على مهارة معينة من خلال تقسيم الطلاب أو اللاعبين إلى مجموعات صغيرة ليتم تعليم المهارات المراد تعلمها، ومن الممكن زيادة أو نقصان أبعاد تلك المناطق وتساعد التدرجات بهذه الطريقة المعلم أو المدرب في السيطرة على تعلم وتدريب الفريق بكامله وكذلك يتمكن من إعطاء المعلومات والإرشادات لكل طالب أو لاعب داخل الملعب كما ان هذه الطريقة التدريبية تتطلب من اللاعب سرعة اتخاذ القرار الصحيح، إذ ان اللعب بلمسة واحدة أو لمستين لا يتيح للاعب التفكير والتطلع بل يتطلب منه سرعة في اتخاذ القرار وهذا ما تتطلبه لعبة كرة القدم في أحيان كثيرة، وعن هذه الطريقة وفوائدها يشير ثامر محسن (١٩٩٠) بأنه " عندما تكون المفردات التدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة فان اللاعب يتعود القيام بهذه الحركات ولا يتفاجأ بها أثناء المباراة مما تسبب له راحة نفسية واطمئنان بالقدرة

(١) - عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط٩: (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٩) ص٢٠٨.

2- Singer, R.N; **Motor learning Human Performance**: New York, Macmillan Publishing Co,1980,P11.

(٢) - نبيلة لبيب محمود وآخرون؛ التعلم في السباحة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٢) ص٥.

على تنفيذ الواجب على الرغم من وجود ظروف المباراة المختلفة ومن أهم هذه الأمور التي تحقق ذلك هو التدريب في منطقة محددة واللعب بلمسة واحدة والتهديف المحدد^(١).

٢-١-٢-١ مميزات التمرينات في المناطق المحددة:

فضلا عن المزايا التي تم ذكرها عن التمرينات في المناطق المحددة فإن (1990 Tony Waiters)
(وضح تلك المزايا بالنقاط التالية:^(٢)

١. سهولة إعطاء المعلومات والتصحيحات للأداء لكل مجموعة.
٢. إعطاء تمرينات خاصة لكل طالب حسب مركزه وحسب خطوط اللعب.
٣. لهذه المناطق أفضلية خاصة لكل من التنظيم والتخطيط للوحدة التعليمية، وبهذا تكون الاستفادة للدرس والطالب معاً، وهذه الاستفادة تنعكس إيجاباً في تعلم المهارات للطلاب.
٤. تعد ملائمة لمختلف المراحل العمرية.
٥. تساعد في سرعة الحركة والسرعة الانتقالية من مكان لآخر دون ظهور التعب بسرعة فضلاً عن تطور الرشاقة والخفة اللازمة لتطور الأداء للمهارات المختلفة.
٦. تطوير المهارات الخطئية عن طريق تمرينات اللعب مع مراقبة أداء المهارات .
٧. الاستغلال الأمثل لوقت الوحدة التعليمية وعدم إضاعة الوقت.
٨. هذه الطريقة تولد الحماسة والتشويق عند استيعاب الطلاب للتمرينات.
٩. السيطرة الكاملة للمدرس على تعليم المجاميع بشكل كامل.

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-٢ دراسة إبراهيم محمد عزيز:^(١)

اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب المناطق المحددة في تطوير بعض المهارات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية بكرة القدم) هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب المناطق المحددة في تطوير بعض المهارات الأساسية .
 - التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب المناطق المحددة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية.
- واشتملت عينة البحث على(٢٠) لاعبا شابا من فريق نادي اربيل الرياضي بكرة القدم قسموا إلى مجموعتين تجريبية عددها(١٠) لاعبين حيث طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح ومجموعة ضابطة وعددها (١٠) لاعبين عملت طيلة مدة البرنامج وفق البرنامج المعد من قبل مدرب الفريق.
وقد استنتج الباحث ما يأتي:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في جميع المهارات الأساسية المنتخبة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبارات البعدية.
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في جميع عناصر اللياقة البدنية المنتخبة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبارات البعدية.

(١) - ناصر محسن؛ الأعداد النفسي بكرة القدم: (الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠) ص ٨١.

2-Tony Waiters; Coaching the Team: West Vancouver British, Columbia, January, 15th, 1990,P30.

(١) إبراهيم محمد عزيز؛ اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب المناطق المحددة في تطوير بعض المهارات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١).

٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث.

الباب الثالث

٣ منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث وفرضياته ، إذ يعد المنهج التجريبي " الاختبار الحقيق للعلاقات الخاصة بالسبب والأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العملية بصورة علمية"^(١).
 واستخدم الباحثان أسلوب المجموعتين المتكافئتين وهما المجموعة الضابطة والتجريبية بحيث تكون المجموعتان متكافئتان تماما في جميع ظروفهما ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ إذ بلغ عددهم (٢١٠) طالب ، وتم اختيار شعبة(ب) كعينة للبحث وبلغ عدد طلابها(٣٦) طالبا، إذ بلغت نسبتهم إلى مجتمع البحث(١٧%) وقد تم استبعاد (٤) طلاب من عينة البحث للاستعانة بهم في التجربة الاستطلاعية، كما استبعد (٤) طلاب أيضا كونهم من الممارسين للعبة كرة القدم في الأندية الرياضية وفريق الكلية، وقسم أفراد العينة الباقين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبلغ عدد أفراد كل مجموعة (١٤) طالبا.
 وقد اخذ الباحثان بعين الاعتبار عنصري التجانس بين أفراد العينة إذ ان جميعهم من جنس واحد ومن فئة عمرية واحدة ومتقاربين في القياسات الجسمية كما أنهم من حديثي التعلم ولم يسبق لهم ممارسة كرة القدم في الأندية الرياضية أو في فرق الجامعة أو الكلية، وقد قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث في المهارات الأساسية والقدرات البدنية قيد الدراسة وكما موضح في الجدولين (١) و(٢).

الجدول (١)

تكافؤ العينة في المهارات الأساسية قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
الإخماد	درجة	٥.٤٣	١.٨٢	٦.٧٩	٢.١٥	١.٤٢	٢.٠٦	عشوائي
المنافسة	درجة	٥.٥٠	١.٨٦	٥.٩٣	١.٥٧	٠.٩٨		عشوائي
التهديف	درجة	٥.٤٣	١.٤٤	٦.٢١	١.٧٥	٠.٨٦		عشوائي

الجدول (٢)

تكافؤ العينة في القدرات البدنية قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة	التجريبية	قيمة(ت)	قيمة(ت)	الدلالة
-----------	-------------	---------	-----------	---------	---------	---------

(١) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية في علم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص٢١٧.

	الجدولية	المحسوبة	ع±	س	ع±	س			
عشوائي	٢.٠٦	٠.٦٧	٠.٢٢	٢.٣٦	٠.١٦	٢.٣٨	ثانية	يمين	سرعة رد الفعل
عشوائي		٠.٨٣	٠.٢٢	٢.٣١	٠.١٣	٢.٤١	ثانية	يسار	
عشوائي		١.٠١	٠.٣٩	٤.٨	٠.٣٩	٤.٢٤	ثانية		السرعة الانتقالية
عشوائي		١.١٥	٠.٦٨	٢٥.٢١	١.٩٦	٢٦.٢٨	ثانية		الرشاقة

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (٢٦) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:
لغرض ضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة تؤمن الوصول إلى تحقيق أهداف البحث
استعان الباحثان بأدوات متعددة لتنفيذ متطلبات البحث وعلى النحو الآتي:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية.
- استمارات التسجيل.
- التجربة الاستطلاعية.

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- الانترنت.
- مادة البورك.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).
- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد (٢٥).
- أعلام بطول (١) متر عدد (١٥).
- شواخص عدد (٢٠).
- حبال مختلفة الأطوال.
- شريط قياس بطول (١٠) متر.
- حاسبة يدوية نوع (Casio).
- حاسبة الكترونية (P4).

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٤-١ اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم:

الاختبار الأول: إيقاف حركة الكرة (الإخماد):^(١)

الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم بها بجانب القدم أو الركبة أو الصدر.

شرح الاختبار: يرسم خطان متوازيان (أ.ب) المسافة بينهما (٦) ياردات، يقف اللاعب خلف احد الخطين، ويقف المدرب خلف الخط الآخر ويقوم برمي الكرة عالياً إلى اللاعب الذي يحاول إخمادها بأي جزء من الجسم عدا الذراعين.

(١) موفق اسعد محمود؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم: (الأردن، دار دجلة، ٢٠٠٧) ص ٥٠.

(٢) ثامر محسن وآخرون؛ الاختبارات والتحليل الحركي بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١) ص ١٥٩.

تعليمات الاختبار:

- ترمى خمس كرات عالية ومتتالية إلى اللاعب.
- يجب إخماد الكرة خلف الخط الذي يقف عليه اللاعب.
- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وتحسب الدرجة لمجموع المحاولات الخمسة.

الاختبار الثاني: قياس دقة التمرير: (٢)

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة

الأدوات المستخدمة: بورك لتحديد الدوائر كرة قدم عدد (٥) علم صغير يثبت في وسط الدوائر (المركز) شريط قياس

الأداء: تُحدد ثلاث دوائر بقطر (٣ م ، ٥ م ، ٧ م) متحدة المركز على بعد (١٥ م) من خط البداية توضع الكرة ويتخذ المختبر وضع الاستعداد لضرب الكرة عند إعطاء إشارة البدء، تعطى لكل مختبر خمس محاولات وتحسب الدرجة بمجموع المحاولات الخمسة.

التسجيل: يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو الآتي: (٣) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (٣ م)، (٢) نقطة للدائرة الثانية التي قطرها (٥ م)، (١) نقطة للدائرة الثالثة التي قطرها (٧ م).

الاختبار الثالث: - التهديف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم إلى مربعات .
الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة:

- ١- ملعب كرة القدم
- ٢- شريط لتحديد منطقة التهديف للاختبار
- ٣- (٥) كرات قدم توضع في أماكن محددة من منطقة الجراء.
- ٤- وصف الاداء: يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى إشارة البدء يصوب الكرة إلى المرمى بوجه أو بداخل القدم الامامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهي من تصويب الكرة رقم (٥) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب .

التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمس بحيث تنال كل تصويبه الدرجة المحددة في كل منطقة التي تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويراعى ان التصويب خارج حدود المرمى تكون درجة صفر. (١)

٣-٤-٢ الاختبارات البدنية:

أولاً: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية: (١)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة.

الأدوات المستخدمة: ارض فضاء مستوية خالية من العوائق، ساعة توقيت.

(١) مفتي ابراهيم، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤) ص ٢٤٠

(٢) ريسان خريبط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج ١: (البصرة، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩) ص ٩٩.

مواصفات الاختبار: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف بشكل يواجه الحكم وينفذ وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين ويسحب جسمه للأمام قليلاً ويمسك الحكم بساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ويقوم بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين ويقوم بنفس الوقت بتشغيل ساعة التوقيت ويستجيب المختبر لإشارة اليد ويجري بأقصى سرعة وفي ذلك الاتجاه للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (٦.٤) م ، عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح ثم يقوم الحكم بإيقاف ساعة التوقيت، وإذا بدأ المختبر بالجري في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من الاتجاه ويتحول إلى الخط الجانبي الصحيح.

شروط الاختبار: يعطى لكل مختبر عشرة محاولات متتالية بين محاولة وأخرى (٢٠) ثانية ويوضع خمسة محاولات لكل جانب وتختار المحاولات لكل جانب بطريقة عشوائية ولتحقيق ذلك تقطع عشرة قطع من الورق الموحدة اللون والحجم وتكتب على خمسة منها كلمة يسار والخمسة الباقية كلمة يمين وتوضع في كيس وتسحب دون النظر إليها.

تعليمات الاختبار: يعطى لكل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس لغرض التعرف على طبيعة الاختبار وقبل الاختبار يسحب المختبر الكارتات العشرة ويدونها الحكم وفق ترتيبها لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات دون معرفة المختبر لتلك الاتجاهات ويجب عدم معرفة المختبر ان المطلوب منه أداء

عشرة محاولات موزعة على خمسة على جهة اليمين وخمسة على جهة اليسار ويبدأ الاختبار بإشارة (استعداد- ابدأ) والزمن بين الإشارتين من (١.٥-٣) ثواني ثم تجمع الدرجات بأكملها وتقسّم على عدد المحاولات والنتائج هي الدرجة الكلية.
الاختبار الثاني: الركض (٣٠) متر من البداية العالية: (١)

الأدوات المستخدمة: طريق مستقيم محدد بخطين احدهما للبداية والآخر للنهاية بمسافة (٣٠) متر مواصفات الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البداية العالية وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعته حتى يتجاوز خط النهاية بشكل مستقيم، وتعطى للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطعه لاجتياز المسافة.
الاختبار الثالث: اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو: (٢)
الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة انتقالية .
الأدوات المستخدمة: مستطيل طوله (٤.٧٥) م وعرضه (٣) م، ساعة إيقاف، أعلام عدد (٥) طول العلم (١) م.
الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار إذ توضع الأعلام الخمسة على النحو التالي أربعة أعلام في زوايا المستطيل والعلم الخامس في منتصف الملعب.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

(١) - ريسان خريبط؛ المصدر السابق، (١٩٨٩) ص ١٢٠.

(٢) - قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي/جامعة بغداد، ١٩٨٧) ص ٤٢٦.

عمد الباحثان إلى إجراء تجربة استطلاعية للاختبارات قيد الدراسة على عينة مكونة من (٨) طلاب من المرحلة الأولى بتاريخ ٢٠٠٩/١/٥ ومن خارج عينة البحث وكان الغرض من إجراؤها هو:

١. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
٢. معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.
٣. معرفة مدى تقبل العينة للاختبارات.
٤. التعرف على المشاكل والصعوبات لغرض تجاوزها.
٥. إيجاد الثقل العلمي للاختبارات.

٦-٣ المعاملات العلمية للاختبارات:

٦-٣-١ صدق الاختبارات:

من اجل التأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في البحث تم الاستعانة بذوي الاختصاص*، إذ تم استخدام الصدق الذاتي وهو " صدق الدرجات التجريبية للاختبار المتعلق بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء المقياس"^(١)، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي نسب إليه هدف الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، إذ ظهر ان معامل الصدق الذاتي يساوي(٠.٩٢).

٦-٣-٢ ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار "مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار لظاهرة التي وضع من أجلها"^(٢)، ولحساب معامل ثبات الاختبارات اعتمد الباحث طريقة إعادة الاختبار، إذ تم إجراء الاختبار الأول بتاريخ(٢٠٠٩/١/٥) ثم أعيدت الاختبارات ذاتها بعد أسبوع على العينة نفسها أي بتاريخ (٢٠٠٩/١/١٢) وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات، إذ ظهر ان معامل الاختبار يساوي(٠.٨٥).

٦-٣-٣ موضوعية الاختبارات:

يقصد بالموضوعية "عدم تأثر نتائج الاختبارات أو المقياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حاله المزاجية وتقديره النسبي"^(٣).

وقد كانت الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي، إذ ان حساب الأداء فيها يتم باعتماد وحدات الزمن والمسافة والتكرار وعدد مرات النجاح فضلا عن ان فريق العمل المساعد* من ذوي الاختصاص بذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية.

٧-٣ التمرينات المستخدمة:

من اجل أتباع الأسلوب العلمي السليم في التوصل إلى النتائج الدقيقة لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق أهداف البحث استعان الباحثان بمجموعة من تمرينات الشبكة التدريبية المطبقة على الأندية

* عرضت الاختبارات على السادة:

- أ.م.د احمد رمضان احمد علم النفس/كرة قدم.

- أ.م.د فرات جبار سعد الله تعلم حركي/كرة قدم.

(١) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) ص٢٧٥.

(٢) - إبراهيم عبد ربه خليفة وحبيب حبيب العدوي؛ الانتقاء النفسي في تطبيقات التربية البدنية والرياضية(إدارة-تدريب- تعلم): (القاهرة، مطبعة

العمدانية، ٢٠٠٢)ص١٤٠.

(٣) إبراهيم عبد ربه وحبيب حبيب العدوي؛ المصدر نفسه، ص ١٤٩.

الانكليزية بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة كما استعان الباحثان بالعديد من المراجع والدراسات والبحوث الخاصة بتدريب مهارات كرة القدم وقد تم عرض هذه التمرينات على مجموعة من المتخصصين في مجال كرة القدم* لغرض الحصول على مقترحاتهم وآرائهم حولها وعلى هذا الأساس تم تعديل وحذف بعض من هذه التمرينات حتى أصبحت بصورتها النهائية التي طبقت على عينة البحث وعلى النحو الآتي:

أولاً: المجموعة التجريبية: وعددها (١٤) طالباً وهي المجموعة التي طبقت عليها الباحثان تمرينات الشبكة التدريبية ولمدة (١٠) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، أي ان هذه المجموعة طبقت هذه التمرينات من خلال (٢٠) وحدة تعليمية، وقد تركز عمل الباحثان بالإشراف على تطبيق هذه التمرينات للمجموعة التجريبية خلال القسم الرئيس من الوحدة التعليمية أما بقية أجزاء الوحدة التعليمية فقد عملت المجموعتان معا.

ثانياً: المجموعة الضابطة: وعددها (١٤) طالباً وهي المجموعة التي عملت وفق المنهج الموضوع من قبل مدرسي المادة في تطوير القدرات البدنية والمهارية.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة.
- معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

الباب الرابع

٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج:

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارات الاساسية.

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لنتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		ت	ت	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
١	الرشاقة (بارو)	٢٦.٢٨	١.٩٦	٢٤.٧٧	٧.٠٧	٠.٧٤	٢.١٦	عشوائي
٢	رد الفعل	٢.٣٨	٠.١٦	٢.٠٦	٠.٣٦	٢.٩١		معنوي
		٢.٤١	٠.١٣	٢.١٦	٠.٤٨	٢.١٤		عشوائي
٣	السرعة الحركية	٤.٢٤	٠.٣٩	٤.٢٢	٠.٧	٠.١٧		عشوائي

* عرضت التمرينات على كل من :

- أ.م.د احمد رمضان احمد علم النفس/كرة قدم.
- أ.م.د فرات جبار سعد الله تعلم حركي/كرة قدم.
- أ.م.د كاظم عبد الربيعي تدريب/كرة قدم.

يبين الجدول (٣) قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدى لنتائج المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار الرشاقة (الجري المكوكي) (٠.٧٤) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) والبالغة (٢.١٦)، وفي اختبار الاستجابة الحركية (نيلسون) فقد بلغت لأفضل محاولة يمين (٢.٩١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية، وفي أفضل محاولة يسار بلغت (٢.١٤) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية، أما في اختبار السرعة الانتقالية فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.١٧) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لنتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى في المهارات الأساسية

الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	البعدى		القبلي		القياسات الاختبارات	ت
			ع±	س	ع±	س		
عشوائي	٢.١٦	١.٠٩	١.٤٧	٦.١٤	١.٨٢	٥.٤٢	الإخماد	١
معنوي		٢.٤٧	١	٦.٦٤	١.٤٤	٥.٤٣	التهديف	٢
عشوائي		١.٤٨	٠.٩٢	٦.٣٦	١.٨٦	٥.٥	دقة التمرير	٣

يبين الجدول (٤) قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدى لنتائج المجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الأساسية، ففي اختبار إيقاف الكرة (الإخماد) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٠٩) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) والبالغة (٢.١٦)، وفي اختبار التهديف بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٤٧) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية، أما في اختبار التمرير فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٤٨) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية.

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارات الأساسية:

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لنتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في القدرات البدنية

ت	القياسات اختبارات	القبلي		البعدى		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
١	الرشاقة (بارو)	٢٥.٢١	٠.٦٨	٢٤.٣٦	١.٣	٢.١٧	٢.١٦	معنوي
٢	رد أفضل محاولة يسار	٢.٣٦	٠.٢٢	١.٩٧	٠.٢٢	٤.٣٣		معنوي
	أفضل محاولة يمين	٢.٣١	٠.٢٢	١.٨٦	٠.٥٨	٣.١٣		معنوي
٣	السرعة الحركية	٤.٠٨	٠.٣٩	٤.٠٤	٠.٢٨	٠.٣١		عشوائي

يبين الجدول(٥) قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدى لنتائج المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية، إذ بلغت قيمة(ت) المحسوبة في اختبار الرشاقة (الجري المكوكي) (٢.١٧) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة(٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) والبالغة(٢.١٦)، وفي اختبار الاستجابة الحركية(نيلسون) فقد بلغت لأفضل محاولة يمين (٤.٣٣) وهي اكبر من قيمة(ت) الجدولية،وفي أفضل محاولة يسار بلغت(٣.١٣) وهي اكبر من قيمة(ت) الجدولية، أما في اختبار السرعة الانتقالية فقد بلغت قيمة(ت) المحسوبة (٠.٣١) وهي اصغر من قيمة(ت) الجدولية

جدول(٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لنتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى في مهارات الأساسية

ت	القياسات الاختبارات	القبلي		البعدى		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
١	الإخماد	٦.٧٩	٢.١٥	٦.٩٢	١.٨٥	٢.٤٩	٢.١٦	معنوي
٢	التهديف	٥.٤٣	١.٧٥	٦.٦٤	١.١٤	٢.٩٥		معنوي
٣	دقة التمرير	٥.٩٣	١.٧٨	٧.٣٦	١.١٤	٢.٤٢		معنوي

ويبين الجدول(٦) قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدى لنتائج المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية،وفي اختبار إيقاف الكرة(الإخماد) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٤٩) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى

دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) والبالغة (٢.١٦)، وفي اختبار التهديف بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٩٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية، أما في اختبار التمرير فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٤٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية.

٤-١-٣ عرض نتائج تطور المجموعة الضابطة في القدرات البدنية ونسب تعلمها في المهارات الأساسية:

جدول (٧)
يبين نسب تطور المجموعة الضابطة في القدرات البدنية

ت	الاختبارات	القبلي	البعدي	نسبة التطور
١	اختبار الرشاقة (بارو)	٢٦.٢٨	٢٤.٧٧	%٥.٧٥
٢	أفضل محاولة يمين	٢.٣٨	٢.٠٦	%١٣.٤٥
	أفضل محاولة يسار	٢.٤١	٢.١١	%١٢.٤٥
٣	السرعة الانتقالية	٤.٢٤	٤.٢٢	%٠.٤٧

يبين الجدول (٧) نسب تطور المجموعة الضابطة في القدرات البدنية إذ بلغت نسبة التطور في اختبار الرشاقة (الجري المكوكي - بارو) (%٥.٧٥)، وفي اختبار الاستجابة الحركية (نيلسون) فقد بلغت نسبة التطور لأفضل محاولة يمين (%١٣.٤٥) وفي أفضل محاولة يسار في الاختبار ذاته قد بلغت (%١٢.٤٥) أما نسبة التطور في اختبار السرعة الانتقالية فقد بلغت (%٠.٤٧).

جدول (٨)
يبين نسب تعلم المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية

ت	الاختبارات	القبلي	البعدي	نسبة التعلم
١	إيقاف حركة الكرة (الإخماد)	٦.٧٩	٧.٦٢	%١٦.٦٤
٢	التهديف	٥.٤٣	٦.٦٤	%٢٢.٢٨
٣	تمرير الكرة	٥.٥	٦.٣٦	%١٥.٦٤

ويبين الجدول (٨) نسب تعلم المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية إذ بلغت نسبة التعلم في اختبار إيقاف الكرة (الإخماد) (%١٦.٦٤)، وفي اختبار التهديف فقد بلغت النسبة (%٢٢.٢٨) أما النسبة في اختبار تمرير الكرة فقد بلغت (%١٥.٦٤).

٤-١-٤ عرض نتائج تطور المجموعة التجريبية في القدرات البدنية ونسب تعلمها في المهارات الأساسية

جدول (٩)

يبين نسب تطور المجموعة التجريبية في القدرات البدنية

ت	الاختبارات	القبلي	البعدي	نسبة التطور
١	اختبار الرشاقة (بارو)	٢٥.٢١	٢٤.٣٦	٣.٣٧%
٢	أفضل محاولة يمين	٢.٣٦	١.٩٧	١٦.٥٣%
	أفضل محاولة يسار	٢.٣١	١.٨٩	١٨.١٨%
٣	السرعة الانتقالية	٤.٠٨	٤.٠٤	٠.٩٨%

يبين الجدول (٩) نسب تطور المجموعة التجريبية في القدرات البدنية إذ بلغت نسبة التطور في اختبار الرشاقة (الجري المكوكي - بارو) (٣.٣٧%)، وفي اختبار الاستجابة الحركية (نيلسون) فقد بلغت نسبة التطور لأفضل محاولة يمين (١٦.٥٣%) وفي أفضل محاولة يسار في الاختبار ذاته قد بلغت (١٨.١٨%) أما نسبة التطور في اختبار السرعة الانتقالية فقد بلغت (٠.٩٨%).

جدول (١٠)

يبين نسب تعلم المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية

ت	الاختبارات	القبلي	البعدي	نسبة التعلم
١	إيقاف حركة الكرة (الإخماد)	٥.٧١	٦.٧١	١٧.٥١%
٢	التهديف	٥.٢١	٧.٥	٤٣.٩٥%
٣	تمرير الكرة	٥.٩٣	٧.٣٦	٢٤.١١%

ويبين الجدول (١٠) نسب تعلم المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية إذ بلغت نسبة التعلم في اختبار إيقاف الكرة (الإخماد) (١٧.٥١%)، وفي اختبار التهديف فقد بلغت نسبة التعلم (٤٣.٩٥%) أما نسبة التعلم في اختبار تمرير الكرة فقد بلغت (٢٤.١١%).

٤-١-٥ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والمهارات الأساسية:

جدول (١١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في القدرات البدنية

ت	الاختبارات	القياسات	ضابطة		تجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
			ع±	س	ع±	س			
١	الرشاقة (بارو)	٢٤.٧٧	١.٠٧	٢٤.٣٦	١.٣٠	٠.٢١	٢.٠٦	عشوائي	
٢	أفضل محاولة يسار	٢.٠٦	٠.٣٦	١.٩٧	٠.٢٢	٢.١			
	أفضل محاولة يمين	٢.١١	٠.٤٨	١.٨٩	٠.٥٨	١.٠٥			
٣	السرعة الانتقالية	٤.٢٢	٠.١٧	٤.٠٤	٠.٢٨	٢			

يبين الجدول (١١) قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار الرشاقة (الجري المكوكي) (٠.٢١) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٦) والبالغة (٢.٠٦)، وفي اختبار الاستجابة الحركية (نيلسون) فقد بلغت لأفضل محاولة يمين (٢.١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية، وفي أفضل محاولة يسار بلغت (١.٠٥) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية، أما في اختبار السرعة الانتقالية فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (١٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لنتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مهارات الأساسية

ت	القياسات	القبلي		البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
١	الإخماد	٦.١٤	١.٤٧	٧.٩٢	١.٨٩	٣.٣٦	٢.٠٦	معنوي
٢	التهدف	٦.٦٤	١	٧.٩	١.١٤	٢.٣٥		معنوي
٣	دقة التمرير	٣.٣٦	٠.٩٢	٧.٣٦	١.١٤	٢.٤٤		معنوي

يبين الجدول (١٢) قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الأساسية، ففي اختبار إيقاف الكرة (الإخماد) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٣٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٦) والبالغة (٢.٣٥) ولصالح المجموعة التجريبية، وفي اختبار التهدف بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٣٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية، أما في اختبار التمرير فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٤٤) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-١-٦ عرض العلاقة بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة:

جدول (١٣) يبين العلاقة بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات البدنية	الاختبارات المهارية	إيقاف حركة الكرة	التهدف	دقة التمرير
١	اختبار الرشاقة (بارو)		١.٧	١.٣٩	٠.٦١
٢	اختبار نيلسون	أفضل محاولة يمين	٠.٠٧	٤.١٦	١.٢٣
		أفضل محاولة يسار	٠.١٩	٠.٣	٠.٠٧
٣	السرعة الانتقالية		٠.٠٨	٠.٥٦	٠.٠٨

يبين الجدول (١٣) العلاقة بين نتائج الاختبارات البدنية ونتائج تعلم المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة، إذ ظهرت قيمة (ر) المحسوبة بين اختبار الرشاقة واختبار إيقاف الكرة وبين اختبار الرشاقة واختبار التهدف

واختبار الرشاقة واختبار دقة التمرير أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠.٥٣٢) عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين هذه الاختبارات. وكذلك كانت علاقة الارتباط معنوية بين اختبار الاستجابة الحركية (نيلسون) لأفضل محاولة (يمين) وبين اختباري التهديف ودقة التمرير، كما كانت قيمة (ر) معنوية بين اختبار السرعة الانتقالية واختبار التهديف.

٤-١-٧ عرض العلاقة بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية:

جدول (١٤)

يبين العلاقة بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات البدنية	الاختبارات المهارية	إيقاف حركة الكرة	التهديف	دقة التمرير
١	اختبار الرشاقة (بارو)		٠.٣٣	٠.٣٢	٠.٤٢
٢	اختبار نيلسون	أفضل محاولة يمين	٠.٩٧	٠.٨٧	٠.٢٩
		أفضل محاولة يسار	٠.٨٢	٠.٧٣	٠.٣١
٣	السرعة الانتقالية		١.٨٨	٠.٦٦	٠.٣٦

يبين الجدول (١٤) العلاقة بين نتائج الاختبارات البدنية ونتائج تعلم المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية، إذ ظهرت قيمة (ر) المحسوبة كانت معنوية في العلاقة بين اختبار (نيلسون) لأفضل محاولة يمين وبين اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد) وكذلك بين اختبار (نيلسون) لأفضل محاولة يمين وبين اختبار التهديف، كما ان العلاقة كانت معنوية بين اختبار (نيلسون) لأفضل محاولة يسار وبين اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد) وبين الاختبار ذاته وبين اختبار التهديف، كما ان العلاقة كانت معنوية بين اختبار السرعة الانتقالية وبين اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد) وبين الاختبار ذاته وبين اختبار التهديف، إذ ظهر ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠.٥٣٢) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢).

٢-٢ مناقشة النتائج

من خلال الجداول الموضحة في الصفحات السابقة يتضح لنا ان المجموعة التجريبية التي طبقت ترمينات (الشبكة التدريبية) لمدة (١٠) أسابيع قد تطور مستوى أفرادها في القدرات البدنية قيد البحث، كما ان تعلم أفراد هذه العينة في بعض المهارات الأساسية كان واضحاً من خلال النتائج التي حصلت عليها العينة، وعلى العموم يستطيع الباحثان ان يؤكدوا على تطور هذه المجموعة التجريبية وتعلمها كان أفضل من تطور وتعلم المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وان ما يعزز هذا الكلام ويؤكد هو نتائج المجموعة التجريبية الموضحة في جدول (٦) إذ تشير النتائج إلى ان قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية كانت معنوية في ثلاث اختبارات ولصالح الاختبار البعدي بينما كانت قيمة (ت) المحسوبة لذات الاختبارات للمجموعة الضابطة عشوائية في ثلاث اختبارات ومعنوية في اختبار واحد فقط، كما ان قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية كانت معنوية في جميع الاختبارات بينما للمجموعة الضابطة كانت معنوية في اختبار واحد فقط. كما ان ما يعزز قول الباحثان بان المجموعة التجريبية كان تطورها في القدرات البدنية وتعلمها للمهارات الأساسية

أفضل هو النظر في الجداول (٧، ٨، ٩، ١٠) والتي تشير إلى نسب التطور للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية أفضل في ثلاث اختبارات أما نسب تعلم المهارات الأساسية فقد كانت المجموعة التجريبية أفضل في جميع الاختبارات، وبين الجدولين (١١ و١٢) ان المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية في اختبار (نيلسون) لأفضل محاولة يمين إذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية بينما كانت قيم (ت) للاختبارات الثلاثة الأخرى عشوائية ولكن في الاختبارات المهارية كانت قيم (ت) المحسوبة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، بينما نتائج الجدولين (١٣ و١٤) تظهر ان علاقة الارتباط بين الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة كانت معنوية في ستة اختبارات وعشوائية في الستة الأخرى وتساوت معها المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في معظم النتائج إلى الدور المهم الذي لعبته ترمينات (الشبكة التدريبية) التي تم تطبيقها بطريقة علمية راعت مستوى وقابليات عينة البحث ، إذ احتوت هذه التمرينات على ما يطور مهارات الطلاب كالإحماد والتهديف وتمرير الكرة، والتي تعد من أهم المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم والتي يعطيها المدربون جل اهتمامهم لكونها حاسمة في نتائج المباريات، إذ أعطى الباحثان هذه التمرينات بطريقة سلسلة ومشوقة لعينة البحث لكونها كانت مشابهة لحركات اللعب التي تؤدي خلال المباريات إذ يشير راتب (١٩٩٧) إلى انه "كلما زاد الاهتمام بتقييم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة وشبيهة بحركات اللعب المؤداة خلال المباراة وكيفية التعامل معها بصورة جديدة في أثناء المباراة كلما تمكن اللاعبون من تعلم المهارة الصحيحة وصولاً إلى الأداء الأمثل"^(١). ان النتائج الموضحة في الجداول السابقة تشير إلى ان جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة (الإحماد - التهديف - المناولة) قد تعلمها أفراد المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة وهذه النتائج تثبت الأثر الفاعل للتمرينات المستخدمة والتي أعدت بطريقة تجعل تقبلها وأدائها سهل ومشوق لدى أفراد عينة البحث ، إذ يشير قاسم حسن (١٩٧٦) إلى ان "عملية تنظيم التدريب تلعب دوراً أساسياً في تطوير مهارات اللاعبين الأساسية بما ينسجم مع قابليات اللاعبين حيث تلعب ظروف التدريب وإمكانياته إلى أعداد اللاعب جيداً كما تلعب الدور الإيجابي والكبير في عملية فهم وتطوير مهارات اللاعبين"^(٢). ويعزو الباحثان التطور الملحوظ في المهارات والقدرات البدنية للمجموعة التجريبية إلى دور ترمينات تعلم المهارات الأساسية إذ يشير محمد محمود كاظم (١٩٩٣) إلى "ان تنمية الصفات البدنية المختلفة تأتي كنتيجة حتمية لاستخدام ترمينات وتدريبات خاصة تؤدي بفاعلية في الأداء المهاري إذا ما وضعت بشكل علمي صحيح ومنتظم فضلاً عن ان القدرات البدنية المرتبطة بالرشاقة تساعد على سرعة تحسن الأداء الحركي مما يثبت فاعلية تلك التمرينات في تطوير تلك الصفات سواء كانت بدنية أم مهارية"^(٣). ويؤكد كل من أمر الله البساطي ومحمد كشك (٢٠٠٠) على أهم مبادئ كرة القدم وهو "يتطلب إنجاز كرة القدم للاعب المهارية المختلفة كالمناولة والدرجة والسيطرة على الكرة بأشكالها المختلفة ضرورة توافر بعض القدرات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت أخرجها تبعاً لنوعية كل مهارة وان التطور في امتلاك اللاعب سواء كان (ناشئ - متقدم) لتلك الصفات البدنية والمهارية وافتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوى المهاري له"^(٤) وعلى العموم يستطيع الباحثان ان يؤكدوا بعد ان ناقشا النتائج ان التدريب داخل المناطق المحددة يلعب دوراً أساسياً ومهما في تنمية وتطوير وتعليم العديد من القدرات البدنية والمهارات الأساسية والعقلية انطلاقاً من المبدأ الذي صممت به هذه المناطق ولكون ردود أفعال

(١) - أسامة كامل راتب؛ الأعداد النفسية لتدريبات الناشئين، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص ٨٠.

(٢) - قاسم حسن حسين؛ القواعد الأساسية لتعليم الساحة والميدان: (بغداد، مطبعة دار الحرية للطباعة، ١٩٧٦) ص ٧٦.

(٣) - محمد محمود كاظم؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب من الخط الخلفي للاعب كرة اليد: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، ١٩٩٣) ص ٣٤.

(٤) - أمر الله البساطي ومحمد كشك؛ أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم: (الإسكندرية، منشأ المعارف، ٢٠٠٠) ص ١٦٦.

الطلاب عندما يتحركون داخل هذه المناطق محكوم عليها بان تكون سريعة في اخذ المكان الفارغ وفي التغطية وفي مراقبة الخصم وفي اتخاذ القرار المناسب في اقصر زمن.

الباب الخامس

٥ الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١. ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الشبكة التدريبية.
٢. ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الشبكة التدريبية.
٣. كانت نسب تطور المجموعة التجريبية أفضل من نسب تطور المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية.
٤. كانت نسب تطور المجموعة التجريبية أفضل من نسب تطور المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية.
٥. ظهور علاقة ارتباط بين المجموعة التجريبية في ستة اختبارات بدنية ومهارية.
٦. ظهور علاقة ارتباط بين المجموعة الضابطة في ستة اختبارات بدنية ومهارية.

٢-٥ التوصيات:

١. ضرورة استخدام الوسائل التدريبية الحديثة في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم لما لها من اثر فاعل في تعلم تلك المهارات.
٢. الاهتمام الجدي من قبل المدربين بتطبيق تمرينات (الشبكة التدريبية) عند تدريبهم للاعبين كرة القدم.
٣. العمل المستمر على تعديل المناهج التدريسية التقليدية وتطويرها واعتبارها الأساس الذي تبنى عليه حالات التعديل وفقا للعمر والجنس والفروق الفردية.
٤. ضرورة إجراء دراسات مشابهة على تعلم المهارات الأساسية الأخرى مع ربطها بالقدرات البدنية الأخرى.

المصادر العربية والأجنبية:

- إبراهيم عبد ربه خليفة وحبیب حبیب العدوي؛ الانتقاء النفسي في تطبيقات التربية البدنية والرياضية (إدارة -تدريب- تعلم): (القاهرة، مطبعة العمدانية، ٢٠٠٢).
- إبراهيم محمد عزيز؛ اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب المناطق المحددة في تطوير بعض المهارات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١).
- أسامة كامل راتب؛ الأعداد النفسية لتدريبات الناشئين، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- أمر الله البساطي ومحمد كشك؛ أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم: (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٠).
- ثامر محسن (وآخرون) ؛ الاختبارات والتحليل الحركي في كرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١).
- ثامر محسن؛ الأعداد النفسية بكرة القدم: (الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠).
- رون غرينوود وآخرون (ترجمة) وليد طبرة؛ الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم: (بغداد، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، ١٩٨٩).
- ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج١: (البصرة، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩).
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط٩: (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٩).
- قاسم حسن حسين؛ القواعد الأساسية لتعليم الساحة والميدان: (بغداد، مطبعة دار الحرية للطباعة ، ١٩٧٦).
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد، الدار الجامعية للطباعة، ٢٠٠٥).
- قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي/جامعة بغداد، ١٩٨٧).
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية في علم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- محمد محمود كاظم؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب من الخط الخلفي للاعبين كرة اليد: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، ١٩٩٣).
- مفتي إبراهيم (١٩٩٤)؛ الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط- تدريب- قيادة)، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨).
- موفق اسعد محمود؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم: (الأردن، دار دجلة، ٢٠٠٧).
- نبيلة لبيب محمود وآخرون؛ التعلم في السباحة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٢).

-Tony Waiters; Coaching the Team: West Vancouver British, Columbia, January, 15th, 1990,P30.

- Singer, R.N; Motor learning Human Performance: New York, Macmillan Publishing Co,1980,P11.