



## أثر برنامج للتدريب الموزع والمتجمع على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم

م. م . صون كول بلال مراد البياتي\*\*

[Mahmood9950@yahoo.com](mailto:Mahmood9950@yahoo.com)

د. محمود طلب خلف الجبوري\*

### المخلص

هدف البحث الى التعرف على أثر برنامج للتدريب الموزع والمتجمع على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ذا الأختبار القبلي والبعدي على عينة مكونة من (12) لاعبا من مجتمع البحث. ولتحقيق هدف البحث قام الباحثان بإعداد برنامج للتدريب الموزع والمتجمع المصاحب لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، وأسفرت نتائج البحث عن وجود أثر ايجابي في برنامج التدريب الموزع على تنمية المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ( التصويب، التمرير، الأخماد) ، بينما لم يكن هناك أثر ايجابي في برنامج التدريب المتجمع على المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، وبذلك تفوق برنامج التدريب الموزع على برنامج التدريب المتجمع.

واستنتج الباحثان وجود فرود دالة احصائياً في برنامج التدريب الموزع ، وقد أوصيا على استخدام برنامج التدريب الموزع في العملية التدريبية لما لذلك من تأثير ايجابي على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .

### كلمات مفتاحية :

- التدريب الموزع التدريب المتجمع

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

\* كلية التربية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت .

\*\* تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .



## The effect of the training program distributed and collective on the development some basic skills for football players .

Dr. Mahmood Talab Khalaf

La . dongol Bilal murad

### Abstract

The research aims to identify The effect of the training program distributed and collective on the development some basic skills for football player. The researchers used the experimental method in the two groupie method with tribal and remote test on a sample of 12 player from the research community .

To achieve the aim of the research . the researchers prepared a program for the distributed and collective training with some basic skills for football player , The results of the research resulted in positive effect in the training program distributed on the development of basic skills of football player (scoring . scrolling and control) . while there was no positive effect in the training program gathered on the basic skills of football player (scoring , scrolling and control) . while there was no positive effect in the training program gathered on the basic skills of football player . thus exceeding the training program distributed to the training program gathered.

The researchers concluded that there is a statistically significant function in the distributed training program in the training process . This has a positive effect on some of the basic skills of football players .

- **Keyword : Distributed Training . Collective training .**

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أظهرت الأعوام الأخيرة أهمية خاصة للتربية الرياضية وذلك من خلال التطور الحاصل لحياة الأمم والشعوب وهذا يعد مؤشراً لدى الكبير المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية بصورة مستمرة من أجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات ويعد الميدان الرياضي أحد الميادين التي تهتم بأستعمال مختلف الوسائل التعليمية لما لها من اثر إيجابي في سرعة التعليم وفي أستثمار الجهد المبذول في الوقت المحدد. (92:11)

ان المقصود بالعملية التدريبية تمكين المتعلم من الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة ، ويستطيع المدرب الجيد انتقاء النمط والأسلوب الملائم للمتعلمين من أجل إيصال المادة التعليمية إلى المتعلم الذي يعد الهدف في عملية التعلم بالنسبة للأسلوبين الموزع والمتجمع وأن من مبادئ التدريب



هو التأكيد على التعلم والتدريب المتوازن بين أساليب التدريب المختلفة والترابط والتداخل بينهما إذ يعتمد مقدار نسبة التوازن على توقيتات استخدامها وعلى الأختلاف في نوع الفعالية الفرعية أو الفردية . (8، 2) أن لعبة كرة القدم تتطلب فترات راحة وممارسة تخص بعض المهارات ولهذا ارتأى الباحث أن يقوم بمحاولة عملية تجريبية في استخدام أسلوبين من أساليب التدريب ويعتقد أنها مهمة في تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة القدم والبرنامج قد يوصلنا إلى تحقيق عدة أهداف ضمن الفترة التدريبية وهذا ما يزيد من استثمار الوقت والجهد من خلال عملية التدريب على الأسلوب الموزع والمتجمع، فإن تنظيم فترات الراحة بشكل عشوائي بين تكرارات التدريبات المطلوبة قد تؤدي إلى حدوث التعب العضلي والإجهاد مما يسبب أضراراً في المفاصل والعضلات بسرعة إذ يحتاج اللاعب إلى تنظيم فترة راحة معينة بين التكرارات تناسب نوع المهارة وصعوبتها وتعقيدها . وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم العامل الأهم بالنسبة للمتعلمين وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار مدة التدريب لذا فهي تتطلب الكثير من الجهد والتفكير، ومن أهم المهارات هي (التصويب، التمرير، الأخماد) وتعد الحد الفاصل ما بين الفوز والخسارة كما أن إجادة التصويت والتمرير والأخماد تتسبب في ارتفاع معنويات اللاعبين وتزيد من ثقتهم بأنفسهم ، وتكمن أهمية البحث في :

- استخدام برامج في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
- الكشف عن مدى أي من البرامج أكثر تأثيراً .

ومن خلال خبرة الباحثان في المجال الرياضي ظهر وجود ضعف عند أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبو كرة القدم ويعزو الباحثان أن سبب ذلك هو عدم استعمال أسلوب التمرين الموزع والمتجمع بشكل علمي ودقيق مما يؤدي إلى الفشل، ويجب زيادة استخدام أساليب التدريب من أجل تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة استخدام التدريب الموزع والمتجمع على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، ومن أجل توظيف نتائج هذا البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريبية في كرة القدم.

## 1-2 أهداف البحث :

- 1-2-1 التعرف على أثر برنامج للتدريب الموزع على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .
- 2-2-1 التعرف على أثر برنامج للتدريب المتجمع على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .
- 3-2-1 المقارنة بين مجموعتي البحث في القياس البعدي.

## 1-3 فروض البحث :

- 1-3-2 توجد فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى ولصالح القياس البعدي.
- 2-3-1 توجد فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية ولصالح القياس البعدي.
- 3-3-1 توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعات التجريبية .

## 1-4 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال اتلشيري: لاعبو نادي بيجي المتقدمون المشاركون بدوري العراق الثانية لكرة القدم للموسم 2016-2017 م .



14-2 المجال الزمني : الفترة من 2017/4/8 م ولغاية 2017/6/10 م.  
1-4-3 المجال المكاني : ملاعب نادي بيجي بكرة القدم .

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ذا الأختبار القبلي والبعدي، لملائمته طبيعة البحث.

### 2-2 البحث وعينته :

احتوى مجتمع البحث على لاعبو أندية صلاح الدين والبالغ عددهم (450) لاعب مسجلون في الاتحاد العراقي لكرة القدم للموسم 2016-2017، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبو نادي بيجي المتقدمون المشاركون بدوري الدرجة الثانية بكرة القدم والبالغ عددهم (24) لاعباً ، وتم استبعاد (12) لاعباً لمشاركتهم بالتجربة الاستطلاعية ليستقر العدد النهائي على (12) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، وتم توزيع البرامج التدريبية على مجموعات البحث، وكما هو موضح في الشكل (1).

ت	المجموعة	الأسلوب المستخدم في البحث	العدد
1	المجموعة التجريبية الاولى	التدريب الموزع	6
2	المجموعة التجريبية الثاني	التدريب المتجمع	6
المجموع			12

## 2-3 تجانس مجموعات البحث وتكافؤها :

ولغرض تحقيق التكافؤ بين أفراد عينة البحث تم ضبط المتغيرات الآتية :  
أ- التكافؤ في العمر مقاساً بالنسبة .  
ب- التكافؤ في الطول مقاساً بالسنتيمتر.  
ج- التكافؤ في الوزن بالكيلو غرام .

### جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء لمتغيرات (العمر - الطول - الوزن) لعينة البحث الكلية (ن-12)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	25.083	2.906	0.381
الطول	174.916	3.579	0.346 -
الوزن	70,333	3.821	0.155 -

يتضح من دول (1) إن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات (السن-الطول-الوزن) قيد البحث قد انحصرت ما بين (3+) مما يدل على اعتدائية البيانات في هذه المتغيرات .



## 2-4 التكافؤ في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم :

بعد الأطلاع على المصادر والمراجع العربية والأجنبية تم تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، ثم قام الباحث بوضع المهارات واختباراتها في صورة استبيان حيث وضع لكل مهارة عدداً من الاختبارات التي تقيّمها أنظر الملحق (1).  
ثم قام الباحث بتوزيعها على بعض الخبراء في الاختبارات والقياس والتدريب وطرائق التدريس، لأختيار أهم المهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها وكانت حصينة آراء الخبراء بنسبة أوافق تزيد عن (76%). ملحق (5) .

### جدول (2)

#### المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء

في الاختبارات المهارية (التصويب - التمرير - الإخماد) لعينة البحث الكلية . (ن-12)

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
0.607	1.443	4.916	التصويب/ تصويب الكرة نحو الجدار
0.444	8.275	64.110	التمرير / التمريرة الطويلة
0.139	0.887	5.333	الإخماد / إيقاف حركة الكرة

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء في الاختبارات المهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين (3+) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه الممتغيرات.

## 2-5 التكافؤ في بعض المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث :

لغرض تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث استخدم الباحث تحليل التباين باستخدام اختبار الرتب لكروسكال بين المجموعات في الاختبار القبلي.

### جدول (3)

تحليل التباين بين مجموعتي البحث فغي الاختبارات المهارية باستخدام اختبار الرتب لكروسكال في القياسات القبلية (ن-12)

المتغيرات	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	قيمة كا 2	الدلالة
التصويب	11.75	9.75	2.596	غير دال
التمرير	16.25	9.33	3.548	غير دال
الإخماد	13.17	10.58	0.749	غير دال

يتضح من جدول (3) انه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعات الأربعة في جميع الاختبارات المهارية في القياسات القبلية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

2-6 وسائل جمع المعلومات :

2-6-1 المقابلة الشخصية :



تمت المقابلة مع بعض الخبراء في مجال التربية الرياضية لأستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع البحث مثل (التدريب الموزع والمجتمع ، والمهارات الاساسية بكرة القدم) والأختبارات الخاصة بها، وايضا حول كيفية تطبيق البرنامج الخبراء . ملحق (5).

## 2-6-2 استمارات الاستبيان :

1. استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد المهارات الاساسية بكرة القدم ، الملحق (1).
2. استمارة الاستبيان الخاصة بصلاحية البرامج التدريبية ، الملحق (4).

## 2-7 هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الى تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم (التصويب، التمير، الإخماد) باستخدام برنامج للتدريب الموزع والمجتمع .

## 2-8 الخطة الزمنية للبرامج التدريبية :

تكون كل برنامج تدريبي من (10) وحدات تدريبية على مدى (10) أسابيع، بواقع وحدة تدريبية في الأسبوع لكل مجموعة تجريبية ، ومدة كل وحدة تدريبية (90) دقيقة موزعة على الأقسام وكالاتي:-

- القسم الإعدادي (15) دقيقة .
- القسم الرئيسي (70) دقيقة.
- القسم الختامي (5) دقائق.

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية من أجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرامج التدريبية على عينة البحث نفسه والبالغ عددها (12) لاعباً في يوم الخميس الموافق 2017/4/6 وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- التأكد من صلاحية فقرات البرامج التدريبية.
- معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحث.
- التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول قبل البدء في تنفيذ البرامج التدريبية .
- مدى صلاحية وملاءمة فقرات الجزء التعليمي لأساليب التدريب العقلي المباشر وغير المباشر والتدريب الموزع والمجتمع ومدى استجابة الطلاب لهذه الأساليب .

## 2-9 التجربة الرئيسية للبحث :

قام الباحث بوضع خطة لتنفيذ الوحدات التدريبية وفق التدريب الموزع والمجتمع وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم ، وهي كالاتي:

## 2-9-1 المجموعة التجريبية الاولى :

تقوم بتنفيذ برنامج الموزع فضلاً عن استخدام المهارات الأساسية للاعبين كرية القدم، وقد قام المدرب بتنفيذ وحدات البرنامج التدريبي حيث تم شرح المهارة وتكون فترة الراحة (2:30) دقيقتين



ونصف) بين كل تكرار و(2:30) بين كل مجموعة ومساوي لوقت التدريب، وتم استخدامها في مهارات التصويب والتمرير والإخماد ، ملحق (2).

## 2-9-2 المجموعة التجريبية الثانية :

تقوم بتنفيذ برنامج التدريب المجتمع فضلاً عن استخدام المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم، وقد قام المدرب بتنفيذ وحدات البرنامج التدريبي حيث تم شرح المهارة وتكون فترة الراحة (30 ثانية) بين كل مجموعة واقل من وقت التدريب وتم استخدامها في مهارات التصويب والتمرير والإخماد. ملحق(3).

## 2-10-2 الأختبارات القبليّة وتنفيذ البرامج التدريبية والاختبارات البعديّة :

### 2-10-1 الأختبارات القبليّة :

تم إجراء جميع الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث في يوم الجمعة الموافق 2017/4/7، لأختبارات المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم.

## 2-10-2 تنفيذ البرامج التدريبية :

تم البدء بتنفيذ البرامج التدريبية على مجموعتي البحث في يوم السبت من كل أسبوع وابتداءً من تاريخ 2017/4/8 ولمدة (10) أسابيع ، بواقع وحدة تدريبية لكل مجموعة تجريبية أسبوعياً. ملحق (4) .

وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التدريبية في يوم الجمعة الموافق 2017/6/10.

## 2-10-3 الأختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة على مجموعتي البحث في يوم الاثنين الموافق 2017/6/12.

## 3- عرض النتائج وتحليلها

3-1 عرض نتائج بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية الاولى .

### جدول (5)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي – البعدي للمجموعة الاولى التدريب الموزع . (ن=6)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
التصويب	5.1667	5.6667	9.6
التمرير	61.2517	64.170	4.7
الإخماد	5.5000	6.1667	12.12

يتضح من جدول (5) ان نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات قيد البحث لدى المجموعة الاولى كانت ، (9.6) ، (4.7) ، (12.12).

3-3 عرض نتائج المجموعة التجريبية الثانية في القياسين القبلي والبعدي .



## جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الأساسية قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية التدريب المتجمع بطريقة ويلكسون (ن=6)

المتغيرات	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة =	P احتمالية الخطأ
التصويب	القبلي	0,00	-	0	0.00	1.414	0.157
	البعدي	1.50	+	2	3.00		
التمرير	القبلي	3.00	-	1	3.00	1.219	0.223
	البعدي	3.00	+	4	12.00		
الإخماد	القبلي	0.00	-	0	0.00	1.414	0.157
	البعدي	1.50	+	2	4.00		

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات البحث لدى المجموعة الثانية كانت ، (5.7) ، (0.4) ، (6.2).

4-3 عرض نتائج نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية.

## جدول (7)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي للمجموعة الثانية التدريب المتجمع . (ن=6)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
التصويب	5.8333	6.1667	5.7
التمرير	64.2667	64.5750	0.4
الإخماد	5.3333	5.6667	6.2

يتضح من جدول (7) إن نسب التغير بين القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث لدى المجموعة الثانية كانت ، (5.7) ، (0.4) ، (6.2).

5-3 عرض نتائج تحليل التباين لمجموعتي البحث في اختبارات والمهارات الأساسية للأعبي كرة القدم في القياسات البعدية .

## جدول (8)

تحليل التباين بين مجموعتي البحث في اختبارات المهارات الأساسية باستخدام اختبار الرتب لكرسكال والاس في القياسات البعدية .

المتغيرات	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	قيمة كا 2	الدلالة
التصويب	11.00	7.17	13.58	دال
التمرير	10.08	10.00	7.97	دال
الإخماد	11.08	7.00	13.76	دال





يتضح من جدول (8) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مجموعتي البحث في متغيرات (التصويب، والتمرير، الإخماد) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التدريب الموزع.

### 3-6 مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمجموعتي البحث :

فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية الأولى التدريب الموزع وأثره على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم حيث أظهرت النتائج الموضحة في الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، في متغيرات المهارات الأساسية. وقد حققت مجموعة البحث الأولى التدريب الموزع هدفها في التأثير الفعال من خلال وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات (التصويب، التمرير، الإخماد). ويعزو الباحثان ذلك إلى أن عدد الوحدات التدريبية والتكرارات للمجموعة الأولى ونسب الراحة وموازنتها مع ممارسة التمرينات وإتباع أسلوب التدرج من السهل إلى الصعب وإعطاء التغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء لزيادة الدافعية والتعزيز الإيجابي لأداء اللاعب وكفاية مستلزمات التمرين الضرورية للتعلم مع التنوع بالتمارين التطبيقية المستخدمة في المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، والتي تلائم مستوى المتعلمين وقابلياتهم، بالإضافة إلى شمولية البرنامج التدريبي وكفاية وقت الوحدات وإتباع الخطوات السليمة في التمرينات والتي تؤدي إلى زيادة التعلم والتركيز والدقة ويتفق هذا مع دراسة كل من (محمود طلب الجبوري، 2017) و(Rebecca.2013) و(Derek.2013).

يشير (بهاء الدين، 1992) أن التدريب الموزع هو أسلوب ملائم للتعلم إذ أنه يوفر المزيد من وقت الراحة والذي يمكن أن يسمح للمتعلم باستعادة الشفاء وتكرار المهارة مرة ثانية على أتم وجه دون الشعور بالتعب والإرهاق وقد أشير إلى أن فترة الراحة تؤثر في عمليات الاستشفاء سواء كانت بين تدريب وآخر أو بين تكرارات التدريب الواحد كما أنها تختلف لدى المبتدئين عن المتقدمين. (2: 24). أن المحاولات التكرارية المتساوية في مجموعة التدريب الموزع وضمن تنظيم الجدولة بشكل سليم وعلى ضوء احتياجات اللاعبين قد ساعد في تحسين الأداء في المهارات الأساسية وهذا ما أكده (نصيف، 1987) بأن التمارين الرياضية المبرمجة لها أثر كبير في تطوير الأداء. (4: 26).

وبهذا ظهر تحسن كبير في تطور (التصويب، التمرير، الإخماد) من جراء الموازنة المنطقية بين فترات الممارسة وفترات الراحة للوحدات التدريبية في التصميم، ويتفق هذا مع دراسة كل من (جلال احمد، 2009)، حيث أظهرت الدراسات عن وجود فروق في القياسين القبلي والبعدي في التدريب الموزع وهذا لا بد من الأخذ بنظر الاعتبار الموازنة في تنظيم التداخل المبرمج على أساس نوع المهارة ووظيفتها ووقت التمرين ومدة الراحة التي تحتاجها كل مجموعة تكرارات مع ما يلائم مستوى المتعلمين وقابليتهم وفروقهم الفردية ويمكن للمدرب أن يتلاعب بأوقات الراحة فقد تكون بين تكرار وآخر لأو قد تكون بين كل ثلاث تكرارات أو قد بين كل خمس تكرارات. (16: 85).

فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية الثانية التدريب المتجمع وأثره على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، حيث أظهرت النتائج الموضحة في الجدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات البحث (التصويب، التمرير، الإخماد) لدى مجموعة البحث الثانية.

حيث يشير (نزار، 2000) أن إعطاء فترة راحة قليلة ربما يؤثر سلباً ويقلل التركيز والدقة في الأداء. (12: 82).



وعزز ذلك (حماد، 1998) بأنه يجب مراعاة الراحة المناسبة بين كل أداء وآخر وخاصة إذا كانت الفعالية تتطلب جهداً بدنياً وذهنياً وبهذا يحتاج اللاعب إلى الاستفادة من وقت الراحة في إينشاق الأوكسجين ونقله وهذه تزيد من التصحيح والتركيز. (10: 199).

ويضيف الباحث أن زمن (30 ثانية) راحة في التمرين المتجمع بين التكرارات ربما لا تعطي كفاية في الوقت لزوال المؤثرات الوقتية الحاصلة في تعب العضلات أثناء الأداء، ولهذا لابد من اختيار الموازنة والتوافق في الراحة بين وداخل الوحدات التدريبية وربما ظهر في بعض البحوث ان التمرين المتجمع له تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية ، ويتفق هذا مع دراسة كل من (محمود طلب الجبوري، 2017) و (Rebecca.2006).

ويرى (راتب ، 2001) إن التمرين المتجمع ينتج بفائدة أقل في الوقت الكلي للتمرين ولكن يحتاج الى مجموعة وقت أقل لإكمال الممارسة وله تأثير قوي على أداء بعض المهارات والفعاليات، ولكن يظهر تأثيراً سلبياً على الواجبات أو المهارات الخطرة أو فيها شدة عالية وجهد قوي مما يسبب التعب الشديد ومخاطر الإصابة وهذه تزداد مع ممارسة التمرين. (1: 34).

ويتفق هذا مع دراسة (نوزين بختيار، 2007) ، عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للتدريب المتجمع . حيث إن المهارات ذات المتطلبات الحركية الصعبة والمعقدة يحتاج إلى تركيز عالي حيث تكون هناك صعوبة في استخدام التمرين المتجمع لأن التعب سيؤثر على دقة الأداء واحداث الأخطاء . (15: 135).

ولا تتفق نتائج المجموعة التجريبية الثانية التدريب المتجمع مع الفرض الثاني للبحث . وترى (فاتن، 2000) بأن المتعلم قد اخذ قسطاً من الراحة المناسبة بين محاولة وأخرى ولم يظهر عليه التعب بحيث يؤثر على أدائه المستقبلي، وتضيف أن إعطاء مدة راحة قليلة ربما يؤثر سلباً ويقلل التركيز والدقة في الأداء . (5: 83) وعزز ذلك أيضاً (حماد ، 1998) ، بأنه يجب مراعاة الراحة المناسبة بين كل أداء وآخر وخاصة إذا كانت الفعالية تتطلب جهداً بدنياً وذهنياً . (10: 200)

ويتفق هذا مع دراسة كل من (محمود طلب الجبوري، 2017) و(جلال أحمد، 2009) و(نوزين بختيار ، 2007) حيث أن المهارات ذات المتطلبات الحركية الصعبة والمعقدة يحتاج إلى تركيز عالي حيث تكون هناك صعوبة في استخدام التمرين المتجمع لأن التعب سيؤثر على دقة الأداء وإحداث الأخطاء. (11: 135)

ويتضح في الجداول (5) و(7) مستوى تغير في بعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم حيث أظهرت النتائج تطور في مستوى المرونة في مجموعتي البحث (الموزع، المتجمع) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ملائمة البرنامج التدريبي لمهارة التصويب وان البرنامج أخذ دورة الايجابي بشكل جيد مما زاد من مستوى التطور، حيث ان التدريب على التصويب لا يحتاج إلى جهد بدني عالي وبالتالي فان سهولة وسرعة التعلم تكون اسرع على العكس من التمرير والإخماد التي يتطلب التدريب عليها جهد وقدرات بدنية عالية ويتفق هذا مع دراسة (Derek.2013)

مناقشة نتائج تحليل التباين بين مجموعتي البحث في اختبارات المهارات الاساسية في القياسات البعدية ، أسفرت النتائج الموضحة في الجدول (8) لأختبار تحليل التباين مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية البعدية عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .

وتعزي هذه الفروق إلى اختلاف الأساليب التدريبية في الجزء التعليمي ، إذ طبقت مجموعتي البحث برنامجاً للتدريب المهاري، حيث تم شرح المهارة وعرضها ثم تطبيقها بدنياً، فالمجموعة التجريبية الأولى طبقت برنامجاً للتدريب الاولي برنامج للتدريب الموزع المصاحب للتدريب المهاري، إذ بعد شرح المهارة من قبل المدرب تم عرض نموذج من قبل لاعبون متميزون ثم تم تطبيقها بدنياً، أما المجموعة التجريبية الثانية فقد طبقت برنامجاً للتدريب المتجمع المصاحب للتدريب المهاري، إذ يعد شرح المهارة من



قبل المدرب تم عرض نموذج من قبل لاعبون متميزون ثم تم تطبيقها بدنياً، ان هذا الاختلاف الجوهرى في الاساليب التدريبية في الجزء التعليمي أدى طبعاً بطبيعة الحال الى تطوير مستوى أداء اللاعبين في مجاميع البحث ولكن بمستوى متفاوت .

ولمعرفة إلى من كانت الأفضلية في التعلم بين مجموعتي البحث أستخدم الباحث اختبار الرتب (كروسكال والاس) والنتائج الموضحة في الجدول (8) تشير إلى أن الفرق المعنوي كان لمصلحة المجموعة التجريبية الاولى في المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم .

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن الأسلوب الموزع الذي تكون فيه فترات الراحة كافية بين تكرار وأخر يعطي فرصة للمتعلمين أكبر لاستعادة الشفاء والرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية. وأكد ذلك (Schmidt & Lee.2005) أن الموازنة بين فترات الممارسة والراحة لا بد من أن تكون من أولويات المدرب في جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية . إن تقدم مجموعة على التمرين المتجمع يعود إلى فترة الراحة المناسبة بين مجاميع التكرارات، وكانت هي الأفضل في التعلم ، واستعادة الشفاء وزوال مظاهر التعب والأجهاد، لأن المتعلم قد يبذل جهداً يحتاج إلى قوة شد عضلي وساعده في ذلك فترات الراحة. (17: 125)

#### 4 - الخاتمة :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان فقد استنتجا ما يأتي :-

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية في برنامج التدريب الموزع على تنمية المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم .
2. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في برنامج التدريب المتجمع على تنمية المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم.
3. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبيتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التدريب الموزع في القياس البعدي.

وقد أوصى الباحثان بما يأتي :-

1. التأكيد على استخدام برنامج التدريب الموزع في العملية التدريبية لما لذلك من تأثير ايجابي على بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم .
2. القيام بدراسات مشابهة على التدريب الموزع والمتجمع للتدريب على المهارات الاساسية في الالعاب الأخرى .



### المصادر

1. اسامة كامل راتب (2001) : الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي ، القاهرة .
2. بهاء الدين إبراهيم سلامة (1992) : بيولوجية الرياضة والأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. جلال خضر القصاب (2009) : تأثير تداخل التمرينات المكثفة والموزعة بالطريقة الكلية والجزئية في التعلم والاحتفاظ لبعض مسكات المصارعة الرومانية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية ، العراق.
4. عبد علي نصيف (1987) : التدريب في المصارعة، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، الموصل.
5. فاتن اسماعيل العزاوي (2000) : أثر تداخل أساليب التمرينات في تعلم ونقل أثر بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
6. لؤي حسين البكري (2000) : تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
7. محمد صالح (2004) : تأثير اسلوبي التمرين المتوزع والمجتمع في اكتساب تعلم بعض انواع مهارة التهديف بكرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
8. محمد عبد الحسين المالكي (1998) : أثر التدريب الذهبي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
9. محمود طلب الجبوري ، (2017) : أثر برنامج للتدريب العقلي على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبى كرة القدم بالعراق ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد البحوث والدراسات العربية ، القاهرة .
10. مفتي ابراهي حماد (1998) : التدريب الرياضى الحديث – تخطيط تنظيم ، دار الفكر العربي، القاهرة .
11. نجاح مهدي شلش ، واکرم محمد محمود (2000) : التعلم الحركي، ط2، دار الكتب والنشر، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل.
12. نزار الطالب ، وكامل الويس (1993) : علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
13. نوذین بختيار ، (2007) : تأثير اسلوبي التمرين المكثف والموزع بين وداخل فترات الممارسة في تعلم واحتفاظ رفعة النتر للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية ، العراق.



14. وجيه محجوب (2002) : التعلم والتعليم والرامج الحركية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
15. يعرب خيون (2002) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخر للطباعة، بغداد العراق .
16. المصار الأجنبية :
17. Rebecca G. Rogers (2006) : Distribution of practice in motor skill acquisition different effects for discrete and continuous tasks , University of New Mexico Health Science Msc 10 5580 fourth Floor, NM 87131, USA.
18. Schmidt , A , and Lee .W. (2005) : Motor control and learning . IL. Human Kinetics. USA.

