

تأثير الأسلوب التدريبي الثابت والمتغير في تطوير مهارة التهديف لدى لاعبي

الشباب بكرة القدم (3)

**The effect of fixed and variable training methods on
developing the scoring skill of youth soccer players**

م.م عباس ماجد رشيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

diyala.sportmag143@gmail.com

Abbas Majid Rashid

College of Physical Education and Sports Sciences

Diyala University

الكلمات المفتاحية: الأسلوب التدريبي الثابت والمتغير، مهارة التهديف، كرة القدم.

**Keywords: method with fixed and variable exercises, scoring
skill, football, Youth.**

المخلص:

هدف البحث إلى اعداد تمارينات بالأسلوب التدريبي الثابت والمتغير لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم، تعرف تأثير تمارينات بالأسلوب التدريبي الثابت والمتغير في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم، استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية، وتحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب في محافظة ديالى بكرة القدم، اما عينة البحث فتم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث الاصلي وهم لاعبي نادي الخالص الرياضي البالغ عددهم (24) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبين، وبأسلوب القرعة تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة، من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى أن تطبيق التمارينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير وادى الى تطوير دقة اداء التهديف بكرة القدم، فضلاً عن وجود فروق في الأوساط الحسابية بين المجموعتين الأولى والثانية وتفوق المجموعة التجريبية الثانية التي تطبق عليها تمارينات خاصة بالأسلوب المتغير على المجموعة الاولى التي تطبق عليها تمارينات خاصة بالأسلوب الثابت في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم، ويوصي الباحث باستخدام التمارينات الخاصة بالأسلوب الثابت والمتغير وتطويرها بما ينسجم مع امكانيات ومستويات المتعلمين وبوقت مبكر في مراحل الاعداد الأولى.

Abstract:

The research aimed to prepare exercises using the fixed and variable training method for young football players, and to identify the effect of exercises using the fixed and variable training method in developing the football scoring skill. The researcher used the experimental method in the style of the two experimental groups, and the research community was limited to young football players in Diyala Governorate. The research sample was chosen randomly from the original research community, and they are the players of Al-Khalis Sports Club, which numbered (24) players. They were divided into two experimental groups, and by lottery they were divided into two equal groups, with (12) players for each group. Through the results that appeared, the researcher concluded that: Applying exercises specific to the fixed and variable methods led to the development of accuracy in football scoring performance, in addition to the presence of differences in the arithmetic means between the first and second groups, and the superiority of the second experimental group to which exercises specific to the variable method were applied over the first group to which exercises specific to the fixed method were applied in developing the skill. Scoring in football. The researcher recommends using fixed and variable style exercises and developing them in a way that is consistent with the capabilities and levels of the learners and early in the first stages of preparation.

1- المقدمة:

ان التطور الحاصل في المستوى الفني لأنواع الالعاب والفعاليات الرياضية بشكل عام في الوقت الحاضر لم يأتي بمحض الصدفة بل انه جاء من جراء الأبحاث واستعمال الوسائل العلمية والتمرينات المتطورة والخاصة من كل جانب من جوانب الاعداد الرياضي للمتعلمين، وتعد لعبة كرة القدم احدى الالعاب الرياضية الجماعية التي اخذت تحتل مكانة كبيرة في حياة شعوب وامم العالم اجمع في ضوء المستوى الرفيع الذي وصلت اليه هذه اللعبة و كذلك ما تحمله من متعة واثارة وتشويق مما اعطاها الشعبية الواسعة فقد اصبحت في بعض الاحيان رسالة محبة وسلام ووسيلة لتقريب وجهات النظر و ازالة الخلافات بين الفرق المتبارية، وتحتاج هذه اللعبة الى امكانيات عالية في الجوانب البدنية والمهارية والنفسية، اذ ان غاية المناهج الذي يعدها القائمين على العملية التعليمية هي مساعدة المتعلمين على تعلم المهارات والنهوض بمستواها لكي يتمكنوا بالتالي من اداء اكثر نجاحا وتأثيرا، ونظرا لأهمية التمرينات في اي لعبة رياضية لذا فان اعداد التمرين و تنظيمه من الامور المهمة في العملية التعليمية اذ نال نصيبا كبيرا من الاهتمام عند القائمين بالعملية التعليمية لأنه يسهم بشكل ايجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة و اساليب

تنفيذها، فضلا عن تسهيل عملية اكتساب المهارة و الاحتفاظ بها مع مراعات صعوبة ادائها المطلوب او سهولته من خلال التدرج والتنوع والتكرار الصحيح واتباع التنظيم في اساليب التمرين المستخدمة.

وان تطوير اداء اللاعبين يعتمد بشكل اساسي على البداية الصحيحة التي تستند على الاسس العلمية المدروسة للوصول الى الشكل الذي يضمن التطور المستقبلي لمستوى ادائهم فنيا وبدنيا وذهنيا ووجدانيا وتلافي الاخطاء التي تنتج من خلال ادخال تمارين غير ملائمة ما يؤثر سلبا في اداء اللاعب وبالتالي عدم الارتقاء بمستوى هؤلاء لان اهمال اي جانب من جوانب الاعداد الصحيح لهم يعني عدم امكانية تطويرهم واعدادهم ك لاعبي كرة قدم جيدين.

وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب المنظمة التي تحتل مكانة جيدة في نفوس المشاهدين والمتابعين ولا يخفى على كل متتبع ان كرة القدم كلعبة لها شعبيتها التي تتميز بإيقاع سريع ومناورات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة فترة المباراة مما جعلها تمتاز بطابع السرعة والقوة في الأداء، وتتجلى اهمية البحث في تسليط الضوء حول عملية اعداد تمارين خاصة بالأسلوب التدريبي الثابت والمتغير ومن تطبيقها على المتعلمين ومعرفة تأثيرهما في تطوير دقة مهارة التهديف بكرة القدم.

مشكلة البحث ومن خلال اطلاع الباحث ومتابعته الجادة لهذه اللعبة لاحظ ان تعلم مهارات كرة القدم وتطويرها لدى اللاعبين الشباب يعتمد على الاسلوب التقليدي (المتبع) وهذا انعكس سلبا على مستوى ادائهم في اثناء خوضهم للمباريات التي تقام بين الفرق اذ كان الاداء المهاري لمعظمهم ليس بالمستوى المطلوب ومن خلال هذا فان استخدام التمارين بالأسلوب التدريبي الثابت والمتغير في تطوير دقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم، فضلا عن كون هذه التمارين بالأسلوب التدريبي ربما تخلق وسطا تدريبي افضل يزيد من دافعيتهم ويساعدهم على تطوير دقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب في محافظة ديالى بكرة القدم، اما عينة البحث فتم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي وهم لاعبي نادي الخالص الرياضي البالغ عددهم (24) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيين، وبأسلوب القرعة تم تقسيمهم على مجموعتين

متساويتين وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة، وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً و كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين توصيف العينة

المجموعة	عدد الطلاب في كل مجموعة	الاسلوب التعليمي المتبع لكل مجموعة
التجريبية الاولى	12	تمرينات خاصة بالأسلوب الثابت
التجريبية الثانية	12	تمرينات خاصة بالأسلوب المتغير

2-2-1 تجانس العينة:-

لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالمتغيرات الفسيولوجية وهي (الطول والوزن والعمر) وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	165,83	2,74	165	0,45
الوزن	كغم	58,42	2,45	57	0,46
العمر	سنة	18,13	0,82	18	0,42

ويبين الجدول (2) ان قيم معامل الالتواء تنحصر بين (+1) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات اي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

2-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث:-

قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبار مهارة التهديف وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في مهارة التهديف بكرة القدم

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	س ف	ع ف	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
التجريبية الأولى	12.08	2.39	0.69	0.34	0.91	0.71	0.370	0.533	غير معنوي
التجريبية الثانية	11.75	2.01	0.57						

يبين من الجدول (3) ان قيم نسبة الخطأ هي (0.533) هي اكبر من نسبة الخطأ عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في مهارة التهديف بكرة القدم.

2-3 الوسائل و الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

1-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث.

- المصادر العربية والاجنبية.
- الملاحظة.
- الاختبارات والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:

- ملعب كرة قدم قانوني.
- كرات قدم قانونية عددها (12) كرة.
- هدف قانوني.
- شواخص بلاستيكية وحبال.
- شريط قياس (سم).
- شريط لاصق.
- ساعة توقيت يدوية عدد (2).
- جهاز لقياس الوزن والطول.
- صافرة.
- جهاز (Laptop) نوع (Dell-inspiron15).
- كامرة تصوير فيديو نوع (Sunny) صيني المنشأ.
- كامرة تصوير فوتوغراف نوع (Nikon D5000).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اختبار دقة التهديف: (الشمري:2011: 87)

التهديف نحو المرمى المقسم الى مربعات :

هدف الاختبار: مقياس دقة التصويب نحو المرمى .

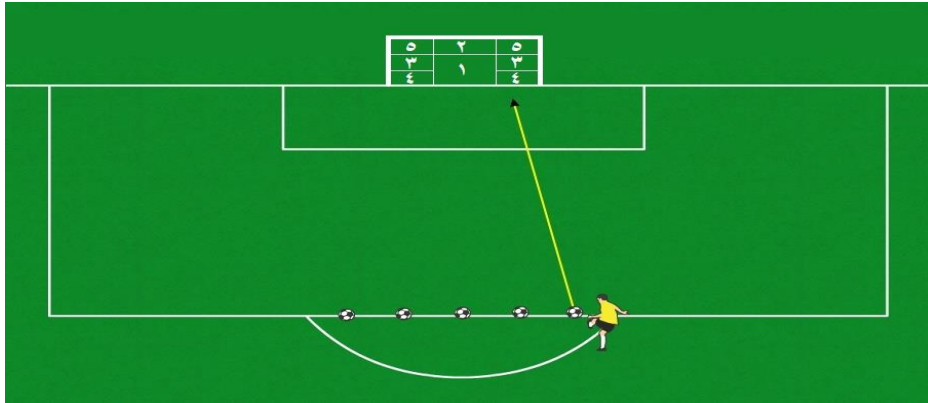
الادوات المستعملة : شريط لتعيين منطقة الهدف .هدف كرة قدم قانوني .ملعب كرة قدم .كرات عدد (5).

طريقة الاداء : توضع خمس كرات على خط الجزاء الذي يبعد (18) ياردة عن خط المرمى المسافة بين كرة وأخرى (1) ياردة إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وبحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الاخرى على ان يتم الاختبار من وضع الركض .

طريقة التسجيل : تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المسدد من الجانبي كلاهما بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالآتي :

- . (5) درجات الى المنطقة رقم (5) .
- . (4) درجات الى المنطقة رقم (4) .
- . (3) درجات الى المنطقة رقم (3) .
- . (2) درجات الى المنطقة رقم (2) .
- . درجة واحدة الى المنطقة رقم (1) .
- صفر درجة خارج حدود المرمى .

تحتسب لكل كرة بالنقاط المحدد للمنطقة المحسوبة مع مراعاة حالة مس الكرة للشريط تحتسب للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.



الشكل (1) يوضح اختبار مهارة دقة التهديف بكرة القدم

2-4-2 التجربة الاستطلاعية: اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من خارج عينة البحث وهم لاعبو نادي ديالى الرياضي وذلك بتاريخ 2023/9/3 وهدفت هذه التجربة الى معرفة الآتي :-

1- مدى ملائمة الاختبارات الموضوعة مع عينة البحث وفئتها العمرية.

2- معرفة الوقت المستغرق في اداء الاختبارات المهارية.

3- صلاحية الادوات المستخدمة في البحث للاختبارات المهارية.

2-4-3 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 2023/9/7 وللمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في ملعب كرة القدم في نادي الخالص الرياضي.

2-4-4 المنهج التدريبي:

المنهج وهو جميع الخبرات (النشاطات او الممارسات) المخططة التي توفرها المدرسة لمساعدة الطلبة على تحقيق النتائج العلمية المنشودة الى افضل ما تقدمه قدراتهم (مرعي:2000: 25)، ومن خلال إطلاع الباحث على بعض المصادر الخاصة بعمله (صادق:1988: 65)، قام الباحث بوضع المنهج التدريبي الذي يشمل الأسلوب (الثابت والمتغير)، ولغرض ان تكون النتائج دقيقة وعدم التحيز لأي من الأسلوبين فقد تم تكليف مساعد المدرب بتنفيذ الوحدات التدريبية على عينة البحث وبإشراف مباشر من الباحث.

- استغرق المنهج التدريبي مدة (6) أسابيع للفترة من 2023/9/10 ولغاية 2023/10/18.
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد وحدتان.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية ولكلتا المجموعتين هو (12) وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة هو (60) وكما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين الزمن الكلي للمنهج التدريبي وازمنة كل قسم من اقسام الوحدة

أقسام الوحدة	الجزء	الزمن خلال الوحدة بالدقائق	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية %
القسم الإعدادي	الاحماء العام	5 دقيقة	60 دقيقة	% 16.66
	الاحماء الخاص	5 دقيقة	60 دقيقة	
القسم الرئيسي	دلائل المهارة	5 دقيقة	60 دقيقة	% 66.66
	نشاط تعليمي	10 دقيقة	120 دقيقة	
	نشاط تطبيقي	30 دقيقة	360 دقيقة	
القسم الختامي	لعبة ترويحية وتحية الانصراف	5 دقيقة	60 دقيقة	% 1.25
المجموع		60 دقيقة	720 دقيقة	% 100

من خلال الجدول (6) يتبين لنا ان مجموعتا البحث قد تساوت في زمن عدد الوحدات ولمهارة التهديف بكرة القدم وقام مساعد المدرب نفسه بتطبيق الأسلوبين (الثابت والمتغير)، فضلاً عن الأسلوب المتبع من قبله (التقليدي) على ملعب نادي الخالص

الرياضي وبإشراف الباحث، ومجموعة الاسلوب الثابت طريقة العمل تبدأ الوحدة التدريبية بالأحماء العام ثم الاحماء الخاص بعدها يقوم المدرب بشرح المهارة مع تطبيق نموذج حركي لها بعدها يقوم اللاعب بتطبيق التمرينات وخلال ذلك يقوم المدرب بالتنقل بينهم من اجل تصحيح الاخطاء وتشجيعهم من خلال التغذية الراجعة بانواعها المختلفة، ومجموعة الاسلوب المتغير طريقة العمل تنفذ الوحدات الخاصة بهذا الاسلوب من المدرب نفسه وبالتسلسل الوارد في الوحدات نفسه الا ان الذي يميز هذا الاسلوب هو تعلم المهارة بتمرينات مختلفة عن الاسلوب السابق من حيث التغير في المسافة والسرعة والاتجاه أي يتعرض الطالب الى بيئات مختلفة وتغيرات مختلفة وهذا الاسلوب يحتاج الى متطلبات عقلية اعلى قياساً بالأسلوب الثابت .

2-4-5 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية لكل مجموعة وبواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع اجرى الباحث الاختبارات البعدية للمجموعتين الاولى والثانية، وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة لمهارة التهديف بكرة القدم، وجرى الاختبار البعدي بتاريخ 2023/10/28 وعلى ملعب نادي الخالص الرياضي بكرة القدم.

2-5 الوسائل الاحصائية:

استعان الباحث بالوسائل الاحصائية باستخدام تطبيق (SPSS) لاستخراج النتائج ومعالجتها إحصائياً. (الياسري:2011: 268) (صبر:2012: 182)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج وتحليلها لمتغيرات البحث :

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعتي

البحث التجريبتين الأولى والثانية

مستوى الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة T	الخطأ المعياري	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموع ة
						ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.00 0	6.072	1.29	4.4 6	7.8 3	2.5 1	19.9 1	2.3 9	12.0 8	التجريبية الأولى
معنوي	0.00 0	14.28 0	0.54	1.8 9	7.8 4	2.3 5	19.5 4	2.0 1	11.7 5	التجريبية الثانية

الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعتي البحث التجريبتين الاولى والثانية في الاختبارات البعدية

المهارة	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		س ف	ع ف	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±						
التهديف	19.91	2.51	19.58	2.35	0.333	3.22	0.93	0.358	0.037	معنوي

2-3 مناقشة النتائج:

يبين الجدولان (5، 6) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية (التي طبق عليها تمارينات خاصة بالأسلوب الثابت والأسلوب المتغير) لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم لصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب معنوية هذه الفروق الى فاعلية المنهج التدريبي (تمارين خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير) المستخدم في البحث كون الهدف الذي تسعى اليه المناهج التدريبية كافة من خلال تطبيق وحداته التدريبية هو التحسن والارتقاء بمستوى الاداء وتحقيق الذات للاعب واكسابه الرضا عن مجمل ادائه واكسابه مجموعة من القدرات المهارية بما يمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تطويرها ونلاحظ من ذلك إن المجموعة الأولى التي تمثلت بالأسلوب التدريبي الثابت وبإعطاء تغذية راجعة مطلقة تميزت من باقي المجموع في تفوق نتائجها، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن مهارة التهديف هي مهارة مفتوحة فالتمرين الثابت يلاءم تلك المهارة فضلاً عن التغذية الراجعة المطلقة، والمهارة تؤدي في مكان محدد ، فالثابت لعدة تكرارات على نفس المهارة والتي يتصف بها الأسلوب التدريبي الذي يتمثل بزيادة عدد التكرارات، أن الأسلوب التدريبي يعمل على تطور المهارة نتيجة التكرارات المكثفة للأداء التي يدعو لها وإعطاء الحرية في استقلالية الأداء للمتعلم وبحسب رغبته في المكان أو الوضع وحرية البدء والنهائية في التكرارات ومحاولة تصحيح أخطائه بنفسه في أثناء التكرارات وهذا مما يزيد في الدافعية والتخلص من النمطية التقليدية وخاصة أن الشيء المهم والضروري الذي يؤكد عليه الخبراء والمختصين هو "زيادة المحاولات التكرارية لأداء المهارة بثبات وهذه بدورها تزيد من السيطرة والتحكم والتوصل إلى الأوتوماتيكية في الأداء بأسرع وقت" (امين:2007: 121)، "وإتباع جدولة تنظيم التمرين الثابت في مكان واحد يتوصل المتعلم إلى تعلم أفضل أثناء مرحلة الاكتساب والمتغير في المراحل المتقدمة من التمرين" (الكازمي:2002: 110)، وكذلك عزز (Schmidt & Wrisberge,2000:249) بقولهما " في حالات تعليم الشباب يحتاجون إلى تأمل وتلازم حركة المهارة عندهم وصقل المهارة وتصحيح الأخطاء من خلال التكرارات الكثيرة على خطة واحدة متماسكة ويترسخ عندهم الأداء قبل الانتقال إلى مهارة أخرى"، كما يشير (عطيه:2005: 121) "أن مع زيادة فترة التكرار سوف تنتقل هذه الصورة

لتصبح برنامجاً حركياً ينتقل به اللاعب من مرحلة التوافق الخام فالدقيق فالثابت"، وهذا ما سعى اليه الباحث من خلال تنظيم تكرارات التمرين وتحقيق التغير المستمر في كل محاولة من محاولات الاداء والتنوع في التمارين وتكرار التغذية الراجعة قد عملت على اثارة المتعلم وتشويقه فضلاً عن المتعة وعدم الملل ، إذ أن "اي عمل بدون اثارة وتشويق لا يكتب له النجاح لذلك فان نتائج العملية التعليمية ستكون سلبية اذا ما خلت من عناصر التشويق والاثارة ، وفي المقابل سيكون التعلم اكثر ايجابية عندما توفر وتقدم متعة للمتعلم وتساعد في احداث رغبة في التعامل مع الموضوع والواجب المطلوب تعلمه" (صبر:2005: 59). إذ أن الأداء المهاري يرتبط بشكل عام بالقدرات البدنية ونتيجةً لهذا الارتباط فقد بات من المهم ان يتميز لاعب كرة القدم بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من اجل تكامل الشروط لتحقيق الهدف من اداء المهارة المطلوبة (هلال، والربيعي:2022: 60) فضلاً عن هذا التنوع في التمارين قد ساعد بشكل كبير في عدم الملل، فقد اشير الى ان عامل الملل سوف يؤثر على مقدار تعلم الشخص بعد اعادته لمهارة معينة عدة مرات بدون اي تنوع يذكر وهذا يعني مقدار التطور سوف يقل خلال تلك الوحدات، حيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الى طريقة اعداد واستخدام التمرينات الخاصة المرتكزة على اسلوب علمي صحيح مدروس الجوانب ومدى مناسبتها مع مستوى افراد عينة البحث ، اذ ان " فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعية بشكل علمي والتي تتناسب مع امكانية اللاعبين تعد احد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الاداء الحركي و المهاري لذا يجب الانتباه الى الهدف الموضوع ومميزات اللاعب الخاصة" (حسن:2011: 38).

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى أن تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير ادى الى تطوير دقة اداء التهديد بكرة القدم، فضلاً عن وجود فروق في الأوساط الحسابية بين المجموعتين الأولى والثانية وتفوق المجموعة التجريبية الثانية التي تطبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتغير على المجموعة الاولى التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب الثابت في تطوير مهارة التهديد بكرة القدم، ويوصي الباحث باستخدام التمرينات الخاصة بالأسلوب الثابت والمتغير وتطويرها بما ينسجم مع امكانيات ومستويات اللاعبين وبوقت مبكر في مراحل الاعداد الأولى، وضرورة الاهتمام بإدخال التمرينات الخاصة بالأسلوب المتغير في تعلم وتطوير مهارات كرة القدم الاخرى بصورة خاصة ومهارات الالعاب الرياضية بصورة عامة وفي المراحل السنوية المختلفة، وضرورة اجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم اساليب التعلم المختلفة الحديثة لغرض تعلم وتطوير مستوى الاداء المهارى بكرة القدم.

المصادر:

- احمد سلمان الشمري : تأثير منهج تعليمي لذوي الاستيعاب مقابل الاستقبال في الانسيابية والاداء المهاري لناشئي كرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2011)
- توفيق احمد مرعي و محمد محمود الحيلة . المناهج التربوية الحديثة- مفاهيمها وعناصرها الأساسية وعمليتها ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000.
- حاتم ياسر حسن ؛ تمارينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي و المهاري للاعبين كرة القدم ، ط1: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011)
- سعيد صالح محمد أمين ؛ تأثير انتقال إستراتيجية التعليم المتداخل لبعض الأساليب التدريسية والتمرينات في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات كرة القدم للناشئين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة كويه ، 2007
- ظافر هاشم الكاظمي؛ الأسلوب التدريبي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002).
- غسان محمد صادق و فاطمة ياسين الهاشمي . الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
- قاسم لزام صبر؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، مطابع الجامعة ، 2005).
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط2، بغداد، دار البرق للطباعة والنشر ، 2012
- م. م تركي هلال كاظم، مدرب ألعاب سامر سعدون عبد الرضا الربيعي & ، أ. د بشائر رحيم. (2022). أثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الهجومية لحظة الاستحواذ على الكرة لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم صالات .مجلة علوم الرياضة.71-59، (51)14 ،
- محمد جاسم الياسري؛ مبادئ الاحصاء التربوي ، ط2، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011

- محمد عبد الحسين عطية ؛ تأثير تداخل التدريب الذهني والبدني المهاري بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات كرة القدم للمبتدئين . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 2005.
- نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم لنفس الرياضي ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والتوزيع ، 2000) .
- Schmidt and Wrisbenge ; Motor learning and performance (II. Human Kinetics , 2000)

الملحقات

الملحق (1)

نماذج من الوحدة التعليمية للتمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير التي تم تطبيقها
أنموذج وحدة تعليمية لمهارة التهديف

المجموعة: الأولى

عدد المجموعة: (12) لاعباً

نوع اسلوب التمرين المستخدم: الثابت

زمن الوحدة التعليمية: 60 دقيقة

الهدف: تطوير دقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم

المجموعات	التكرار	زمن التمرين	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية	الزمن	اقسام الوحدة	ت
-	-	-	- احماء عام للجسم وتمارين بدنية خاصة بالمهارة.	10دقيقة	القسم التحضيري	1
2	5	د2	-يتم اعطاء معلومات عامة عن مهارة التهديف مع ذكر اهميتها وشرح الاداء الفني للمهارة مع التأكيد على اهم الاخطاء الشائعة فيها لتجنب ارتكابها. -التهديف على المرمى من مسافة 6م نحو اركان المرمى.	45دقيقة 15دقيقة	القسم الرئيسي	2
2	5	د2	-التهديف على المرمى من مسافة 10م مع وجود كرتان كبيرة الحجم في زوايا المرمى السفلى.	30دقيقة	الجانب التعليمي	
2	4	د3	-القفز من فوق موانع بارتفاع 10سم والانطلاق والتهديف على مرمى من مسافة 18م.		الجانب التطبيقي	
-	-	-	- تهدئة عامة للجسم واسترخاء لعضلاته. - اعطاء تغذية راجعة عن الاداء والتأكد على الجوانب الصحيحة له	5دقيقة	القسم النهائي	3

ملحق (2) نماذج من الوحدة التعليمية للتمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير التي تم تطبيقها

أنموذج وحدة تعليمية لمهارة التهديف

المجموعة: الأولى

عدد المجموعة: (12) لاعباً.

نوع اسلوب التمرين المستخدم: متغير.

زمن الوحدة التعليمية: 60 دقيقة.

الهدف: تطوير دقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم

ت	اقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية	زمن التمرين	التكرار	المجموعات
1	القسم التحضيري	10 دقيقة	- احماء عام للجسم وتمارين بدنية خاصة بالمهارة.	-	-	-
2	القسم الرئيسي	45 دقيقة	- يتم اعطاء معلومات عامة عن مهارة التهديف مع ذكر اهميتها وشرح الاداء الفني للمهارة مع التأكيد على اهم الاخطاء الشائعة فيها لتجنب ارتكابها.	د2	5	2
	الجانب التطبيقي	30 دقيقة	- التهديف على المرمى من مسافة 6م نحو اركان المرمى.	د2	5	2
			- التهديف على المرمى من مسافة 10م مع وجود كرتان كبيرة الحجم في زوايا المرمى السفلى.	د3	4	2
			- القفز من فوق موانع بارتفاع 10سم والانطلاق والتهديف على مرمى من مسافة 18م.			
3	القسم النهائي	5 دقيقة	- تهدئة عامة للجسم واسترخاء لعضلاته. - اعطاء تغذية راجعة عن الاداء والتأكد على الجوانب الصحيحة له. - التأكد على حرص وجدية المتعلمين في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة. - الانصراف.	-	-	-