

The impact of combination training on enhancing pupils' performance in putting out and striking the ball with the head in football

Lect. Dr. Ali Abdul Kadhim Odeh Hassan^{*1}, Assist. Lect. Ayman Nasr Shiaa²

¹ College of Physical Education and Sport Sciences Al-Qasim Green University, Iraq.

² Karbala Education Directorate, Iraq

* Corresponding author, Email: saifcena93@gmail.com

Received: 19/01/2023

Accepted: 09/04/2023

Abstract

Football is one sport that uses fundamental skills as a foundation for student advancement and integration. Because all tactical components cannot be implemented without learning the performance of fundamental skills, instructors have spent the majority of their time teaching these abilities and providing them with a larger proportion of the educational curriculum. As for the research problem: centered on the researchers' follow-up and field experience in the field of football, they discovered that there is difficulty in the student's performance of the basic skills in football, and among these skills that they have difficulty mastering are putting out and hitting the ball with the head. Regardless of how much time teachers spend teaching these two abilities. The researchers ascribe this to a lack of variability in compound exercises that directly target the motor performance of the two abilities. Due to the significance of these talents, they serve as the foundation for football's technical and tactical performance. Therefore the researchers chose to investigate this issue by developing compound workouts that increase the technical performance of the two talents of suppression and head hitting the ball, which is reflected in the overall performance of football. The study's aim is to determine the impact of compound training on student performance in putting out and hitting the ball with the head in football. It also aims at detecting variations between the control and experimental groups in enhancing student performance on the two abilities to put out and strike the ball with the head. The researchers concluded that teaching units based on compound exercises improved the technical performance of the two football abilities to put out and strike the ball with the head. Furthermore, the independent variable's duration, represented by the number of educational units, was sufficient to ensure that the experimental group members developed at the expense of the control group members in the skills of putting out and hitting the ball with the head with a game. The researchers offered several more recommendations, including: - The utilization of compound exercises in educational curricula for developing other football abilities. In addition, comparable studies and research are being conducted on the usage of complicated workouts in other sports, such as basketball, volleyball, and handball.

Keywords: Sports activities, football, skills, hitting, head.

تأثير تمارين مركبة في تحسين اداء مهارتي الاخمد وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم للطلاب

م.د علي عبد الكاظم عوده حسن*1، م.م أيمن نصر شياع²

1كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القاسم الخضراء، العراق.

2 مديرية تربية كربلاء، العراق.

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: saifcena93@gmail.com

الخلاصة

تعد كرة القدم من الانشطة الرياضية التي تعتمد المهارات الاساسية كقاعده مهمه لتقدم وتكامل مستوى الطالب، إذ ان النواحي الخطية جميعها لا يمكن تطبيقها من دون الأعتداع على اتقان الاداء للمهارات الاساسية، مما دفع المدرسين بان يقضوا معظم الوقت في تعليم هذه المهارات وإعطاء حصة أكبر لها في المناهج التعليمية. وأن مشكلة البحث : تركزت من خلال متابعة الباحثان وخبرتهما الميدانية في مجال كرة القدم لاحظوا ان هنالك صعوبة في اداء الطلاب للمهارات الاساسية بكرة القدم ومن هذه المهارات التي يلاقون صعوبة في اتقانها هي الاخمد وضرب الكرة بالرأس , على الرغم من الوقت الطويل الذي يقضيه المدرسون في تعليم هاتين المهارتين ويعزو الباحثان سبب ذلك الى قلة التنوع في التمارين المركبة التي تستهدف الاداء الحركي للمهارتين بشكل مباشر, ولأهمية هذه المهارات التي تعد الحجر الاساس الذي يتشكل عليه الاداء الفني و الخطي بكرة القدم لذا أرنتى الباحثان الى دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمارين مركبة تعمل على تحسين الاداء الفني لمهارتي الاخمد وضرب الكرة بالرأس والذي بدوره ينعكس على الاداء العام بكرة القدم. ويهدف البحث إلى: التعرف على تأثير التمارين المركبة في تحسين أداء مهارتي الاخمد وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم للطلاب وكذلك التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تحسين أداء مهارتي الاخمد وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم للطلاب. واستنتج الباحثان: ان الوحدات التعليمية باستخدام التمارين المركبة لها تأثير إيجابي في تحسين الأداء الفني لمهارتي الاخمد وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم وكذلك ان مدة المتغير المستقل المتمثل بعدد الوحدات التعليمية كانت كفيلاً بأن يكون هناك تطور لأفراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة في مهارتي الاخمد وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم. واوصى الباحثان عدة توصيات منها :- استخدام التمارين المركبة على أنواع الرياضة الأخرى كالسلة والطائرة واليد.

الكلمات المفتاحية: الانشطة الرياضية، كرة القدم، مهارتي الاخمد وضرب الكرة بالرأس.

1- التعريف بالبحث :**1-1 مقدمه واهمية البحث :**

ان التطور الرياضي الحاصل في مختلف المجالات ما هو الا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية ساهمت في تقدم الانجاز الرياضي تقدما واسعا على جميع الأصعدة الرياضية. وقد شهد العالم في النصف الثاني من القرن الماضي الكثير من التطور في العلوم والمعارف الرياضية المختلفة ومنها كرة القدم والتي تعد واحدة من الألعاب الشعبية الواسعة الانتشار ولها أهميتها العالمية كما انها من الفعاليات الأكاديمية التي تمتاز بمهارات متعددة يعتمد إتقانها على امتلاك الطلاب لقدرة كافي من اللياقة البدنية والحركية التي تساعد في نجاح الإعداد المهاري.

وتعد كرة القدم من الفعاليات الرياضية التي تعتمد على المهارات الأساسية كقاعده مهمة للتقدم وتكامل مستوى الطالب، إذ ان النواحي الخطئية جميعها لا يمكن تطبيقها من دون الاعتماد على إتقان الأداء للمهارات الأساسية، مما دفع المدرسين بان يقضوا معظم الوقت في تعليم هذه المهارات واعطاء حصة أكبر لها في المناهج التعليمية، لكن ان الوقت الطويل في التعليم المهاري ليس الاسلوب الوحيد لتعليم وتطوير المهارات الأساسية فهناك الكثير من الطرائق والاساليب المتنوعه و المتعددة الحديثة التي تساعد على سرعه وإتقان تعليم المهارات واكتسابها، ومنها استخدام التمارين المركبة التي تعمل أساسا على تطوير المهارات الحركية بكرة القدم، ويعتقد المدرسين المهتمين في مجال التعلم الحركي ان هذه التمرينات ضرورية ويجب ان يعطيها المدرس بعنايه اذ لا يمكن الاستغناء عنها لأنها التمرينات التي تعمل على البناء المباشر لمستوى الطالب في المهارات الأساسية مثل (الاخماد، المناولة، ضرب الكرة بالرأس... الخ) فضلا عن انها تعمل على تكامل الاداء المهاري وترقيه الفهم الخططي للطلاب.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمرينات مركبة تعمل على تحسين الاداء لمهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم للطلاب.

2-1 مشكلة البحث

تركزت من خلال متابعه الباحثان وخبرتهما الميدانية في مجال كرة القدم لاحظوا ان هنالك صعوبة في اداء الطلاب للمهارات الأساسية بكرة القدم ومن هذه المهارات التي يلاقون صعوبة في إتقانها هي الاخماد وضرب الكرة بالرأس، على الرغم من الوقت الطويل الذي يقضيه المدرسون في تعليم هاتين المهارتين. ويعزو الباحثان سبب ذلك الى قلة التنوع بالتمرينات المركبة التي تستهدف الاداء الحركي للمهارتين بشكل مباشر. ولأهمية هذه المهارات التي تعد الحجر الأساس الذي يتشكل عليه الاداء الفني و الخططي بكرة القدم لذا أرتئى الباحثان الى دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات مركبة تعمل على تحسين الاداء الفني لمهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس والذي بدوره ينعكس على الاداء العام بكرة القدم.

3-1 اهداف البحث

1- التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تحسين أداء مهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم للطلاب.
2- التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تحسين أداء مهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم للطلاب.

4-1 فرض البحث

هنالك تأثير إيجابي للتمرينات المركبة في تحسين أداء مهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم للطلاب.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القاسم الخضراء.

1-5-2 المجال الزمني : من 2022/12/4 ولغاية 2023/1/20

1-5-3 المجال المكاني : الملعب الخارجي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القاسم الخضراء.

2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :**2-1 منهج البحث :**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكله البحث، وتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع وعينه البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القاسم الخضراء و البالغ عددهم (60) طالب موزعين على (2) شعب وهي (ب، ج)، أما عينه البحث تم اختيارها عشوائيا بطريقه القرعه من المجتمع لتمثل شعبه (ب) المجموعة التجريبية وشعبه (ج) تمثل المجموعة الضابطة تظم كل مجموعة (30) طالب، إذ يعطى التمرينات المركبة للمجموعة التجريبية في حين أن المجموعة الضابطة تدرس بالاسلوب المتبع من قبل المدرس، وبهذا تشكل العينة نسبة مئوية مقداره (50%) من مجتمع البحث وهي نسبة جيدة لتمثيل المجتمع تمثيلا صادقا وحقيقياً.

2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث :**2-3-1 الوسائل البحثية المستخدمة:-****• الملاحظة****• المصادر والمراجع العربية والأجنبية.****• شبكة المعلومات (الانترنت)**

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- كرات قدم قانونية عدد (5).
- شريط قياس.
- هدف صغير.
- صافرة.

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

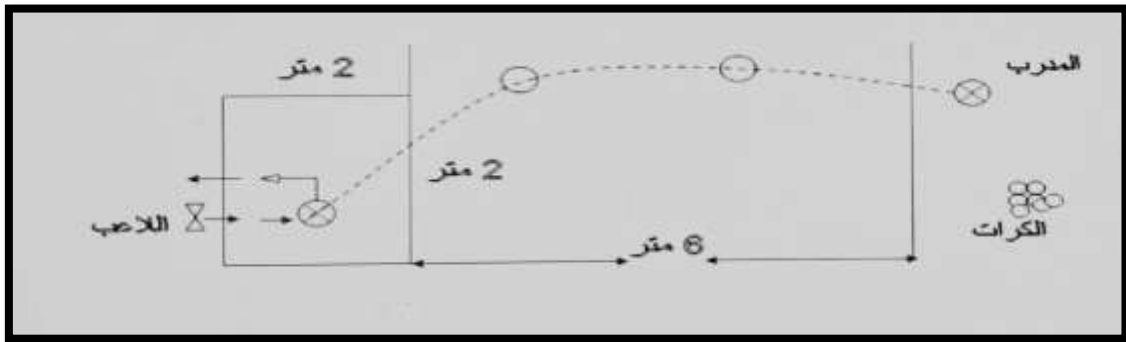
2-4-1 تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات:

الاختبار المهاري الأول: الإخماد

- ◀ اسم الاختبار : إيقاف حركة الكرة (الإخماد).
- ◀ الغرض من الاختبار : قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها.
- ◀ الأدوات اللازمة : (5) كرات قدم قانونية، شريط قياس.
- ◀ الإجراءات : - تخطيط منطقة الاختبار.
- يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة.
- يقف المدرس أو المدرب ومعه الكرة على خط رمي الكرات الذي يبعد مسافته (6) م عن منطقة الاختبار والتي هي عبارته عن مربع قياسه (2x2) م وبعد اعطاء اشارته البدء يرمي الكرة (كره عاليه) للطالب الذي يتقدم من خط البدايه الى داخل منطقة الاختبار محاولا إيقاف الكرة باي جزء من اجزاء الجسم، ماعدا النزاعين ومن ثم العوده إلى خط البدايه والانطلاق ثانيه.
- يجب ان يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على ان تكون احدى قدميه داخل منطقة الاختبار.
- اذا اخطا المدرس في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحتسب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الاسفل للاعلى).

◀ التسجيل :

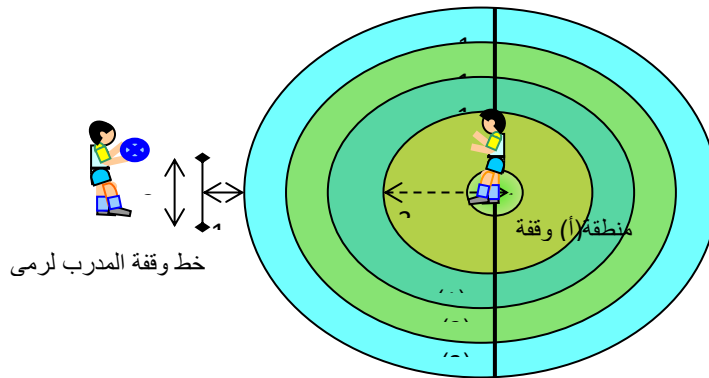
- يعطي للاعب خمس محاولات متتاليه.
- يمنح (صفر) للمحاولة الفاشله (غير الصحيحه).
- تمنح (درجتان) لكل محاوله صحيحه.
- اعلى درجه يحصل عليها اللاعب هي 10 درجات.
- ◀ التوجيهات :- لا تحتسب المحاولة صحيحه في الحالات الآتية :
- اذا لم ينجح الطالب في إيقاف الكرة.
- اذا اجتاز اي خط في منطقه الاختبار باكثر من قدم واحده.
- اذا اوقف الكرة بطريقه غير قانونيه في كره القدم.



الشكل (1) يوضح اختبار الإخماد بكره القدم

الأختبار المهاري الثاني : ضرب الكرة بالرأس.

- ← اسم الاختبار : ضرب الكرة بالرأس نحو أنصاف دوائر مرسومه على الأرض
- ← الغرض من الاختبار : قياس دقة أداء ضرب الكرة بالرأس.
- ← الأدوات اللازمة : (5) كرات قدم، شريط قياس، بورك.
- ← الإجراءات : يوضع شاخص أو علم عند النقطة (أ)، وعلى بعد (3م) ترسم ثلاث دوائر حول النقطة (أ) قطرها (1م)، يقف المدرب عند النقطة (ب) وعلى بعد (1م) عن خط آخر دائرة، يقوم المدرب برمي (5) كرات إلى اللاعب عند النقطة (أ)، فيقوم بضربها برأسه لتسقط داخل الدوائر الثلاث.
- ← التسجيل :
- درجه واحدة عندما تلمس الكرة الدائرة الأولى.
- (2) درجه عندما تلمس الكرة الدائرة الثانية.
- (3) درجات عندما تلمس الكرة الدائرة الثالثة.
- أعلى درجه يحصل عليها اللاعب هي 15 درجه.



الشكل (2) يوضح ضرب الكرة بالرأس نحو أنصاف دوائر مرسومة على الأرض.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/12/5 على عينة قوامها (5) طلاب من نفس مجتمع البحث والغاية منها هي التعرف على مدى صلاحية وكفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار وكذلك مجمل الصعوبات التي تواجه الباحثان في أثناء تطبيق التجربة الرئيسية وكيفية تلافيها وإيجاد الحلول المثلى لها ومعرفة مقدار الوقت اللازم لإجراء التجربة الرئيسية وتقنين الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات المركبة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق.

2-5-2 التجربة الرئيسية

2-5-1 الأختبارات القبليّة : أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة بتاريخ 2022/12/12 حيث نفذ الباحثان الاختبارات الخاصة بقياس الأداء المهاري لمهارتي الإخماد وضرب الكرة بالرأس , للحصول على نتائج الاختبار القبلي.

2-5-2 تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات المركبة : قام الباحثان بأعداد وتنفيذ التمرينات المركبة اعتماداً على خبرتهم الميدانية إذ كان الهدف منها تحسين الأداء المهاري لمهارتي الإخماد وضرب الكرة بالرأس بتاريخ 2022/12/13 وبواقع وحدتين أسبوعياً (عملي/ نظري)؛ ولمدة اربع أسابيع وبمجموع (8) وحدات تعليمية، علماً أن تدريس المجموعتين التجريبيّة والضابطة كان باليوم نفسه من الأسبوع وقد تم تنفيذ الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات المركبة على المجموعة التجريبيّة وخضع طلاب المجموعة الضابطة الى الوحدات المتبعة من قبل المدرس.

2-4-3 الاختبارات البعديّة : أجرى الباحثان الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بتاريخ 1/20/2023/ في الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القاسم الخضراء ,حيث قام الباحثان بتطبيق الاختبارات الخاصة بالأداء المهاري لمهارتي الإخماد وضرب الكرة بالرأس للحصول على نتائج الاختبار البعدي وحرص الباحثان على توفير نفس الظروف المحيطة بالاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان واساليب التنفيذ وتسلسل الاختبارات وضبط العوامل الدخيلة.

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحثان الحقيبه الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :
 1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعدية للمجموعتين الضابطه والتجريبية للمتغيرات قيد البحث.
 1-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليه والبعدية للمجموعة الضابطه للمتغيرات المبحوثة.

جدول (1) يوضح قيم (ت) القبليه والبعدية للمجموعة الضابطه في الاختبارات المستخدمة
 *قيمة (t) المحسوبة معنويه عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ ودرجة حرية (59).

نوع الدلاله	Sig	قيمه (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0,000	5,071	0,737	6,958	1,221	4,725	درجة	الإخماد
معنوي	0,001	4,209	1,023	7,15	1,336	5,858	درجة	ضرب الكرة بالرأس

2-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة :

جدول (2) يوضح قيم (ت) القبليه والبعدية للمجموعة والتجريبية في الأختبارات المستخدمة
 *قيمة (t) المحسوبة معنويه عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ ودرجة حرية (59).

نوع الدلاله	Sig	قيمه (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0,000	7,387	0,985	8,625	1,105	4,133	درجة	الإخماد
معنوي	0,000	7,805	1,121	9,467	1,031	6,216	درجة	ضرب الكرة بالرأس

4-1-3 عرض نتائج اختبارات (البعدي. بعدي) للمجموعتين الضابطه والتجريبية للمتغيرات المبحوثة.

الجدول (3) يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي. بعدي) للمجموعتين الضابطه والتجريبية للمتغيرات المبحوثة
 *قيمة (t) المحسوبة معنويه عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ ودرجة حرية (58).

نوع الدلاله	Sig	قيمه (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطه		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.00	4.08	0,985	8,625	0,737	6,958	درجة	الإخماد
معنوي	0.00	8.34	1,121	9,467	1,023	7,15	درجة	ضرب الكرة بالرأس

4-2-2 مناقشة نتائج :

من خلال ملاحظة الجدولين (1) , (2) تبين وجود فروق معنويه بين الأختبارات القبليه والبعدية للمجموعتين الضابطه والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت الأداء لمهاتري الإخماد وضرب الكرة بالرأس , ويعزى سبب تعلم المجموعة الضابطه هو الوحدات التعليمية المستخدمة من قبل مدرس المادة والأسلوب المتبع من قبله في تنظيم الدرس والمخرجات الصحيحة للتعلم ساعد على حدوث تغيرات في الأداء المهاري للمجموعة

الضابطة حيث ان التنظيم الجيد للدرس ساهم في اكتساب المتعلمين القدرة على معايشه الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها".

في حين يرجع سبب التعلم والفرق الملحوظ بين الأختبار القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية وكما موضح في جدول (2) الى الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات المركبة التي تكون لها الدور الفاعل في تحسين الأداء لمهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس , اذا تعتبر التمرينات المركبة هي الاداة الفعالة لكل المشاكل التي تحدث أثناء الأداء.

ومن خلال ملاحظة جدول (3) تبين تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الأداء لمهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس ويعزو الباحثان ذلك الى الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات المركبة و الانتظام والاستمرار فيها من قبل افراد مجموعة البحث التجريبية وممارستهم للتمرينات المركبة والاستفادة من الوقت المستثمر في الأداء الفني لمهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس ساهم بشكل فعال في الاسراع بتعلم المهارة بشكل جيد , اذ ان زياده الوقت الفعلي للاداء المهاري يؤدي إلى زياده فهم الحركات واستيعابها وهذه الحالة تعطي ثباتا ورسوخا واستيعاباً الأمر الذي يؤدي إلى زيادة خبرة هؤلاء الطلاب في تنفيذ الاداء المهاري, إذ لا بد أن تتضمن المناهج التعليمية التكرارات المطلوبة لأنه " لا يمكن تأدية المهارة إلا من خلال الممارسة الفعلية للاداء المهاري والمهارة لا تأتي عن طريق أداء قليل وإنما تأتي عن طريق أداء مكرر مقرون بالتعلم, وان مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطوير التعلم فقط بل نوعيه التمرين ايضا خلال المدة المحدده حيث نجد ان المتعلمين في بعض الاحيان يبذلون جهدا كبيرا ولساعات عدده في تمارين غير مؤثره مما يسبب لهم الفشل والاحباط لهذا يجب ان يضع المدرس في ذهنه ان يكون متقنا ومثابراً ومنظماً لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر وأن استعمال التمرينات التمرينات المركبة يعمل على تقريب واقع الحركة او المهارة المرغوب تعلمها في ذهن المتعلم اذ ان " احساس اللاعب بقدرته على الاداء يعني الاحساس بالحركة، والذي يؤدي دوراً مهماً في الاداء المهاري"

وان الغاية من التعلم هو احداث تغييرات وتطوير في كيان المتعلم , وكذلك يتضمن نشاطا من المعلم او المدرس الذي يعمل على استثارة دوافع المتعلم للتعلم وتكوين الميول والرغبات.

وهذا ما ساهمت به التمرينات المركبة التي اعدت وتم تطبيقها على عينة البحث بأشراف الباحثان حيث كان لها الأثر الواضح في تطور الأداء في مهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس , حيث تضمنت حركات منظمة وهادفة عملت على تنمية الأداء المهاري, وكذلك عملت هذه التمرينات على وضوح خطوات التعلم للمهارات المبحوثة فضلاً عن عرض المهارات بما يوائم حاجات المتعلمين من خلال ربط الجانب النظري بالتطبيق العملي مما ترك اثر واضحاً وفعالاً في تنمية وتحسين مستوى أداء الطلاب وزيادة امكانياتهم في التطبيق العملي, والذي انعكس بدوره على نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تفوقت على المجموعة الضابطة.

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل اليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

1- ان الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات المركبة لها تأثير إيجابي في تعلم مهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم.

2- ان مدة المتغير المستقل المتمثل بعدد الوحدات التعليمية كانت كفيلاً بأن يكون هناك تطور لافراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة في مهارتي الاخماد وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم.

4-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثان اوصوا بعدة توصيات :

- 1- اعتماد التمرينات المركبة في الوحدات التعليمية لما لها من تأثير ايجابي في تعلم المهارات
- 2- استخدام التمرينات المركبة في الوحدات التعليمية الخاصة بتعلم مهارات اخرى في كرة القدم
- 3- إجراء دراسات وبحوث مشابهة واستخدام التمرينات المركبة على أنواع الرياضة الأخرى كالسلة والطائرة واليد.

References

1. احمد عبد الأمير حمزه , تأثير ميدان تدريبي مقترح في تطوير السيطره الحركيه لبعض المهارات الأساسية بكره القدم للاعبين بعمر (14) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006.
2. عنايات محمد احمد فرج , منهج وطرق تدريس التربية البدنية , دار الفكر العربي , القاهرة، 1998.
3. عصام عبد الخالق , التدريب الرياضي، دار المعارف للنشر، القاهرة، 1993.
4. زينب صباح إبراهيم , تأثير التمرين المركب (الذهني _ البدني) في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء , جامعة البصرة.
5. زهير قاسم الخشباب وآخرون, كبره القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
6. قاسم لزوم صبر واخرون , اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم , بغداد , 2005.
7. وجيه محجوب ونزار الطالب , التحليل الحركي، بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1987.
8. Scrmid A. Richard and eraig A. wri sberge : motor le arning and perfor man ce 12 : nd Human Kintics , 2000.

ملحق (1)

أنموذج من الوحدات التعليمية المستخدمة

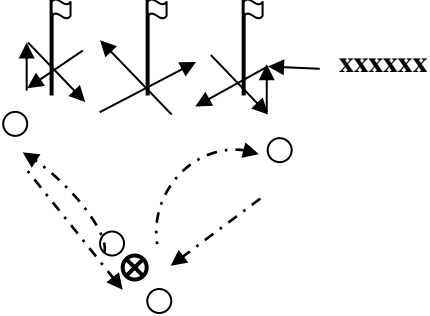
التاريخ:

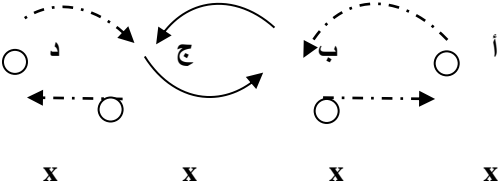
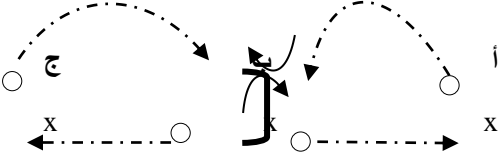
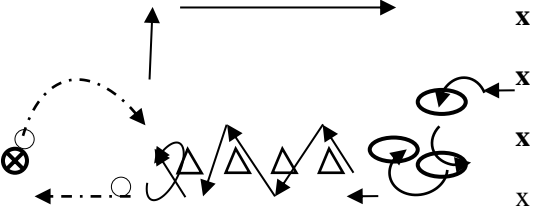
الهدف : تعليم مهارة الإخماد و ضرب الكرة بالأس

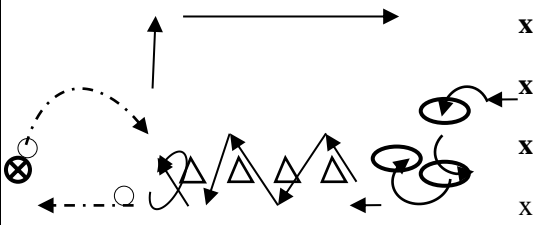
الزمن :90د-

الألوات : كرات قدم، شواخص، رايات أو أعلام

العدد:30

التشكيلات	التفاصيل	الزمن	القسم	ت
X X	التفاعل مع البرنامج التعليمي والتعرف على المهارة وتفاصيلها.	<u>30</u> د 15 د	القسم الإعدادي	1
	تمارين تهيئه عامة لكافة عضلات ومفاصل الجسم من اجل رفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي، وتمارين تهيئه خاصة بلعبة كرة القدم والأجزاء المشتركة في أداء المهارة.	15 د	الاحماء	
	1- يقف الطلاب في مجموعتين وأمام كل مجموعة (3) أعلام بارتفاع (1م) المسافة بينها (1م) وأمام الأعلام يقف مساعد بيده كرة فيقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بعمل جري متعرج بشكل جانبي بين الأعلام ثم يتلقى كرة عالية من المساعد ليقوم بامتصاصها وإخمادها بوجه القدم الأمامي وإعادتها للمساعد، ثم العوده بالجري المتعرج الجانبي بين الأعلام أيضا ليتلقى كرة عالية أيضا من المساعد ليقوم بامتصاصها وإخمادها بوجه القدم الأمامي، يكرر العمل نفسه مرتين في كل جهة ثم يعود خلف المجموعة ليبدأ اللاعب الثاني وهكذا. (4 تكرارات)	<u>50</u> د 12 د	القسم الرئيس الجزء التطبيقي (العملي)	2

	<p>2- يقف كل أربع لاعبين (أ،ب،ج،د) على خط واحد المسافة بين لاعب وآخر (م6)، بحيث يكون (أ،ب) متقابلان و (ج،د) متقابلان والكرات على الأطراف بيد (أ،د)، يرمي (أ) الكرة عاليا إلى (ب) فيقوم بامتصاصها وإخمادها بوجه القدم الأمامي وإعادتها إلى (أ)، وكذلك في الوقت نفسه يرمي (د) الكرة عاليا إلى (ج) ليقوم بامتصاصه وإخمادها بوجه القدم الأمامي وإعادتها إلى (د)، وبسرعة يقوم اللاعبان (ب،ج) بالدوران وتبادل المواقع بينهما (أ) (ج) يستلم من (أ) و (ب) يستلم من (د) وهكذا.. ثم يتبادل اللاعبون المراكز كل (5) محاولات.</p> <p>- (4 تكرارات)</p>	د 6	
	<p>3- يقف كل ثلاثة لاعبين (أ،ب،ج) على خط واحد والمسافة بين لاعب وآخر (م5) ويوضع مانع بارتفاع (40سم) في المنتصف، ويقف اللاعب (ب) في المنتصف بين اللاعبين (أ،ج) فيقوم اللاعب (أ) برمي الكرة عاليا إلى (ب) الذي يقوم بالقفز فوق المانع ثم امتصاص وإخماد الكرة بوجه القدم الأمامي ويعيدها إلى (أ)، ثم يستدير (ب) إلى جهة اللاعب (ج) الذي يرمي كرة عالية إلى (ب) الذي يقفز المانع أيضا ويقوم بإخماد الكرة بوجه القدم الأمامي ويعيدها إلى (ج) وهكذا، يؤدي اللاعب هذه العملية مرتين في كل جانب ثم يتبادلون المواقع.</p> <p>- (4 تكرارات)</p>	د 10	
	<p>4- يقف اللاعبون في مجموعتين وأمام كل مجموعة (3) أطواق بقطر (1م) على الأرض على شكل مثلث، ثم على بعد (5م) من الأطواق توضع (4) شواخص المسافة بينها (1م)، فيقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالقفز داخل الأطواق الثلاثة بكلتا القدمين ثم الانطلاق والقيام بالجري المتعرج بين الشواخص الأربعة بدون كرة، وبعد الشاخص الأخير يعمل بدرجة أمامية ثم يستقبل كرة عالية من المساعد ليقوم بامتصاصها وإخمادها بوجه القدم الأمامي ثم إرجاعها للمساعد والعودة بالجري السريع للخلف خلف المجموعة ليبدأ اللاعب الثاني وهكذا.</p> <p>- (5 تكرارات)</p>	د 11	

	<p>5- نفس التمرين السابق ولكن يكون إخماد الكرة بالفخذ. - (5 تكرارات)</p>	<p>11 د</p>		
<p>XXXXXXXXX XXXXXXXXX</p>	<p>تمارين استرخاء وتهدئة لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية</p>	<p><u>10</u> د</p>	<p>القسم الختامي</p>	<p>3</p>