

تمرينات خاصة وفق استراتيجية التعلم التنافسي الرقمي في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التهديد من الركلة الثابتة الجزاء بكرة القدم باعمار ١٥-١٦ سنة

م. م. فارس حسين خضر

[Farshsen67@gmail.com](mailto:Farshsen67@gmail.com)

م. رياض هاني جودة

الكلمات الافتتاحية: تمرينات ، استراتيجية التعلم التنافسي ، القدرات البدنية .

تضمن البحث القدرة الالكترونية للمعلومات والاتصالات التي يواكبها العصر الحديث والتي تعرف بالتعلم وفق التنافس الرقمي بين المؤسسات الرياضية والغير رياضية والتي كل منها يرافق السبق والنقدم الذي يشمل مراكز التدريب في المؤسسات الرياضية والجامعية والمدرسية ألا يسعى من خلالها التواصل الاجتماعي للمواقع الالكترونية وما لها ، حيث فعالية كرة القدم والقدرات الفعالة فيها سواء أكانت بدنية أم مهارية. ومن هنا عالج البحث تمرينات خاصة وفق استراتيجية التعلم التنافسي الرقمي في تطوير بعض القدرات الخاصة لكرة القدم والمهارات الخاصة فيها. ومن ذلك عالج البحث المشكلة وفق تمرينات خاصة استراتيجية التنافس الرقمي للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد العينة وفق تعلم هذه القدرات والمهارات، إذ أوجد أن هناك علاقة معنوية للقدرات البدنية والمهارية لأفراد العينة في الاختبارات البعدية ، وكذلك أستنتج البحث أن التعلم التنافسي وفق التعلم الزوجي والفردى لتعلم المهارة وفق هذا الاسلوب في التعلم والذي يعتمد على وفق التفكير والتفكير بشكل منطقي، كما أوصى الباحثان استخدام أساليب أخرى لتعلم المهارات لفعاليات ومهارات لاتقان التعلم فيها.

**Special exercises according to the digital competitive learning strategy in the development of some physical abilities and scoring skill from a fixed kick football penalty aged 15-16 years**

**Eng. Faris Hussein Khader**

[Farshsen67@gmail.com](mailto:Farshsen67@gmail.com)

**M. Riad Hani Judeh**

**Key words:** exercises, competitive learning strategy, physical abilities.

The research included the electronic ability of information and communication that keeps pace with the modern era, which is known as learning according to the digital competition between sports and non-sports institutions, each of which accompanies the lead and progress that includes training centers in sports, university and school institutions not to seek through them social communication for websites and theirs, where the effectiveness of the ball The foot and the active abilities in it, whether physical or skill. Hence, the research dealt with special exercises according to the digital competitive learning strategy in developing some special abilities and skills for football. From that, the research dealt with the problem according to special exercises of digital competition strategy for the variables under study for the individuals of the sample according to the learning of these abilities and skills, as it found that there is a moral relationship to the physical abilities and skills of the sample members in the post tests, and the research also concluded that competitive learning is according to marital and individual learning to learn the skill according to This method of learning, which depends on thinking and thinking logically, and

the researchers also recommended the use of other methods to learn skills for activities and skills to master learning in them.

#### ١- المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم العلمي والتطور التقني من أهم السمات المميزة للعصر الحديث وما ينتج عنه من اعداد كبيرة من المتعلمين يجعل العملية التعليمية تواجه قضايا مهمة وفي مقدمتها تطوير اساليب التعلم الحديثة لغرض الوصول إلى الهدف المنشود، كما أن اختيار الاساليب الحديث المناسبة تعمل على خلق جو من العلاقات الإنسانية المساندة للاعبين أنفسهم من جهة وبين اعضاء العينة التدريبيه أو التعليمية من جهة أخرى. والسماح في الوقت نفسه بايصال الافكار للاعبين المبدئين والذي يشجع القدرة على الابداع لديهم. ومن ذلك يجب على المدرب أن يمتلك طرق واساليب حديث تمكنه من ايصال التعلم إلى افكار وأذهان اللاعبين محققاً اهداف تدريبيه بأقل وقت ممكن وكون الثورة في العملية التعليمية وما يعرف بالتنافس الرقمي بين الرياضة وكل ما ينافس لأحراز السبق ولاسيما كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، لذلك يسعى اسلوب تمارينات خاصة التعلم التنافسي الرقمي إلى تحقيق الحلم في تعلم الفعالية والذي يربط بين التعلم والممارسة عن طريق منظومة الاقراص المدمجة بكافة انواعها ومن ذلك جاءت أهمية البحث الارتقاء بمستويات التعلم لبعض القدرات البدنية والمهارية لكرة القدم باستخدام التعلم التنافسي الرقمي كون كرة القدم تحتاج إلى التسويق وإلى حركات مرتبطة بعضها البعض لتحقيق الهدف من الأداء وتعليم واتقان المهارة.

#### ١-٢ مشكلة البحث

من واقع عمل الباحث كونه يعمل في المؤسسات التربوية التعليمية لاحظ أن هناك جملة من المشاكل والصعوبات في العملية التعليمية. ومن تلك المشاكل فدرتي مستوى القدرات البدنية واتقان المهارات الخاصة بلعبة كرة القدم ولاسيما في مستوى اساليب التعلم للمهارات واتقان الأداء وتطوير الصفات البدنية لهذه الفعالية التي تعد من الفعاليات الشعبية التي بدأت تتطور بشكل ملفت نتيجة تطور الأداء وسرعة اللعبة. ومن خلال ذلك قام الباحثان باستخدام تمارينات خاصة وفق اساليب التعلم وهو التعلم التنافسي الرقمي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للفعالية. ومن ذلك قاما الباحثان باستخدام الاسلوب الجديد للتعلم التنافسي الرقمي لتطوير العملية التعليمية بتمارين خاصة بستايجيات التعلم لعملية الأثارة في التعلم للفروق الفردية بين المتعلمين والتي تجعل هذا الاسلوب كأسلوب تعليمي لتطوير القدرات البدنية كالسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والقوة السريعة والمهارات الخاصة بالعبة كالمناولة وخاصة مهارة التهديف من الحالات الثابتة كضربة الجزاء لأفراد العينة من لاعبي المركز الاولمبي لكرة القدم - أكاديمية كرة القدم باعمار ١٥-١٦ سنة.

#### ١-٣ هدفا البحث

١. اعداد تمارينات خاصة وفق ستراتيجية التعلم التنافسي الرقمي لأفراد عينة البحث.
٢. التعرف على أثر هذه التمارينات في تطور القدرات البدنية ومهارة التهديف للركلة الثابتة الجزاء.

#### ١-٤ فرضا البحث

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبليه والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية.
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليه والبعدية في متغير دقة مهارة التهديف للركلة الثابتة الجزاء لأفراد العينة.

#### ١-٥ مجالات البحث

١. المجال البشري: لاعبو مشروع البطل الاولمبي- اكااديمية كرة القدم.
  ٢. المجال الزمني: للفترة من ١٥/١١/٢٠١٩ ولغاية ١٥/١/٢٠٢٠.
- المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي.

### تحديد المصطلحات

- القوة الانفجارية: وهي أعلى قوة ينفذها الرياضي بأقل مدة زمنية ولمرة واحدة. (١ : ٧٨)
- السرعة الانتقالية: وهي سرعة الانتقال من مكان لآخر بأقصى قوة وسرعة ممكنة. (٢ : ٣٢).
- القوة السريعة: وهي قوة القرد على تحقيق أقصى قوة عضلية في أقصر فترة ممكنة. (٣ : ٤٥).
- المهارات الأساسية بكرة القدم: وهي عبارة عن جميع الحركات التي يؤديها اللاعب بكرة أو بدون الكرة لتحقيق الهدف من حدود قانون كرة القدم. (٤ : ٩).
- التعلم التنافسي الرقمي: وهو ما يمثل زيادة في الحافز لتحقيق الاستجابات لتنفيذ الأداء المهاري بحيث أن أي زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة الاستجابات في مواقف التعلم المختلفة. لذلك تلعب التغذية الراجعة دور بارز بتطوير المهارات الأساس من خلال تعديل مسار الحركة والسلوك الحركي للمتعلم من خلال تصبح الاستجابات الخاطئة وتكرار الاستجابات الناجحة. (٥ : ٣٠٢).

### ٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### ١-٢ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التعليمي لملائمته طبيعة المشكلة.

٢-٢ أجرى الباحثان التجربة على عينة مكونة من (١٢) لاعباً من اكااديمية كرة القدم لمشروع البطل الاولمبي والبالغ عددهم (٢٤) من أعمار ١٥-١٦ سنة ونسبة العينة (٥٠%) من مجتمع البحث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (٦) لاعبين لكل مجموعة عن طريق القرعة للارقام الفردية والزوجية لتجانس العينة.

#### جدول رقم (١)

#### يبين التوزيع الاعتدالي لتجانس بين أفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	غم/كغم	٥٨،٧١	٥٦،٥٠	٥،٤٥	٠،٤٤
الطول	م/سم	١٦٢،٠٧	١٦،٠٠	٧،٧٧	٠،٣٩
العمر التدريبي	سنة/شهر	٣،٧١	٣،٠٠	١،٠٦	٠،٢١

الجدول رقم (١) يبين أن العينة متجانسة في متغيرات (الطول والوزن والعمر التدريبي)، إذ كانت قيمة معامل الالتواء أقل من (١±) وهذا يدل على تجانس العينة من لاعبي كرة القدم لأفراد العينة.

### ٢-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات

- \* كاميرات فيديو نوع (Sony) عدد (٢)، افلام فيديو من نوع (Sony) عدد (٢).
- \* جهاز كومبيوتر، أفراس ليزيرية مرنة، وجهاز حاسوب وأجهزة النقال.
- \* بورك، شريط قياس، ومقياس رسم (م١) عدد (٢)، عارضة مرمى مقسمة إلى اقسام.

### ٢-٤ الاختبارات الخاصة بالبحث

#### أولاً: اختبار السرعة الحركية ٢٠ م

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للاعب.

وصف الاختبار: يقف اللاعب وعند سماع الايعاز يركض بأقصى سرعة لقطع مسافة ٢٠ م.

القياس: يتم قياس لأقرب جزء من الثانية.

#### ثانياً: اختبار القوة السريعة

الغرض من الاختبار: قياس القوة السريعة للاعب من الثبات.

وصف الاختبار: يقف اللاعب ويقوم بثلاث وثبات متبادلة ولأبعد مسافة ممكنة.

القياس: يتم قياس المسافة من لحظة البدء حتى نهاية المسافة لثلاثة وثبات متبادلة ولأقرب متر وسنتمتر.

### ثالثاً: اختبار القوة الانفجارية

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للساقين.  
وصف الاختبار: يقف اللاعب وقدماه متباعدتين قليلاً ويقوم بمرجحة الذراعين أمام خلف ويقف لأبعد مسافة ممكنة.  
القياس: يتم القياس من مكان النهوض لأول أثر يتركه الجسم ولأقرب سم.

رابعاً: الاختبار الأول: ركلة جزء نحو هدف مقسم. (٦ : ٥٨)  
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف ركلة الجزاء نحو الهدف.  
الأدوات المستخدمة:

- كرات قدم عدد (٥).
- شريط لتعيين منطقة الجزاء للاختبار.
- هدف كرة القدم.
- ملعب كرة قدم.

### طريقة الأداء:

توضع كرة قدم على نقطة منطقة الجزاء الذي يبعد (١١) ياردة عن الهدف، وكما موضح في الشكل (١)، إذ يقف اللاعب خلف الكرة وعندما تعطى له إشارة البدء يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وعلى وفق أهميتها وصعوبتها.

٤	٢	١	٢	٤
٣				٣

### طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الاربعة المحددة في كل جهة والوسط من الهدف بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة وكالاتي:

- ٤ درجات عند التهديف في المجال رقم (٤).
- ٣ درجات عند التهديف في المجال رقم (٣).
- ٢ درجتان عند التهديف في المجال رقم (٢).
- ١ درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (١).
- صفر عند التهديف الفاشل.
- تعطى للمختبر محاولة واحدة والتي تشتمل على خمس كرات.

### ٥-٢ الاختبارات القبليّة

قام الباحثان باجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والبالغ عددهم (٦) من لاعبي أكاديمية مشروع البطل الاولمبي بكرة القدم الساعة (٣) عصراً ليوم ٢٠١٩/١١/١٩ على ملعب الشعب الدولي، حيث قام الباحثان بشرح تفاصيل أداء الاختبارات من ركض السرعة الحركية ٢٠م والقفز الثابت من الثبات والقوة السريعة، وقد أعطي شدة راحة (٢٥) دقيقة لتنفيذ مهارة الركلة الثابتة ضربة الجزاء لأداء اختبار دقة التهديف لهذه المهارة لمختلف ظروف مناسبة لأجراء الاختبار وسلامة الأداء.

### البرنامج التعليمي للتمرينات الخاصة بأسلوب التنافسي الرقمي

تضمن البرنامج وحدات تعليمية للتمرينات الخاصة بالتعلم التنافسي الرقمي لوحدتين في الاسبوع (الأثنين والاربعاء) من كل اسبوع ولمدة (٨) أسابيع، تضمن البرامج (شدد وحجم وراحة وتكرار) لمفردات الوحدات التعليمية وراحة بين التكرارات وبين المجاميع للعينة التجريبية التي خضعت لمفردات الوحدات التعليمية من خلال تصحيح مسار الحركة للمتعم ضمن مفردات البرنامج التعليمي ضمن الاسلوب

التنافسي الرقمي لتعلم المهارة ووضعها وتطوير القدرات البدنية قيد البحث وهكذا اسلوب لوحات البرنامج التعليمي للتمرينات الخاصة لأفراد عينة البحث.

### - الاختبارات البعدية

قام الباحثان باجراء الاختبارات البعدية قيد البحث من سرعة حركية ٢٠م وقوة انفجارية للسائقين وقوة سريعة للرجلين ودقة مهارة الكرة الثابتة ضربة الجزاء لأفراد العينة يوم ٢٠٢٠/١/١٩ حيث نفس ظروف الاختبار القبلي التي تم اجراء الاختبارات قيد البحث فيها.

### ٢-٦ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (spss) في معالجة واستخراج البيانات الاحصائية الخاصة بالبحث

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء

### ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

#### الجدول رقم (٢)

يبين قيمة المتغيرات للاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة لأفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	±ع	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
ركض ٢٠م سرعة حركية	ثا	قبلي	٢,٢٦	٠,٩٣	٠,١٠٠	٠,٠٠٨	٣,٩٣٠	٠,٠٠٢	معنوي
		بعدى	٢,٢٦	٠,٠٠٩	٠,٠٠٨	٠,٠٠٨	٣,٩٣٠	٠,٠٠٢	
قوة انفجارية للسائقين	م/سم	قبلي	٢,٤٦	٠,٠٠٩	٠,١٣٠	٠,٠٠٥	٨,٤٧	٠,٠١١	معنوي
		بعدى	٢,٥٩	٠,٠١٢	٠,١٣٠	٠,٠٠٥	٨,٤٧	٠,٠١١	
القوة السريعة	م/سم	قبلي	٦,٥٣	٠,٣٤	٠,٦٥٠	٠,٣٢	٦,٨٤٦	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدى	٧,١٨	٠,١٦	٠,٦٥٠	٠,٣٢	٦,٨٤٦	٠,٠٠٠	
دقة الركلة الثابتة الجزاء	درجة	قبلي	٥,٥٨	١,٠٠١	٠,٩١٦	٠,٠٥١	٦,١٦٧	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدى	٦,٥٠	١,٠٠٤	٠,٩١٦	٠,٠٥١	٦,١٦٧	٠,٠٠٠	

من الجدول رقم (٢) تبين المتغيرات في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وكما يلي: في متغير السرعة الحركية في الاختبار القبلي كان المتوسط (٢,٣٦٣) وانحراف معياري (٠,٩٣١)، أما في الاختبار البعدى فكان المتوسط الحسابي (٢,٢٦٢) وانحراف معياري (٠,٠٩٤)، أما قيمة (ف) (٠,٠٠٨)، أما قيمة (ع) (٠,٠٠٨)، أما قيمة T المحسوبة (٣,٩٣٠) وعند مستوى خطأ (٠,٠٢٠) وبدلالة معنوية. أما متغير القوة الانفجارية للسائقين كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢,٤٦٤) وانحراف معياري (٠,٠٩٤)، أما في الاختبار البعدى كان المتوسط الحسابي (٢,٥٩٥) وانحراف معياري (٠,١٢٦)، أما قيمة (ف) (٠,١٣٠)، أما (ع) (٠,٠٥٦) وقيمة T المحسوبة (٨,٤٧٠) وعند مستوى خطأ

(٠,٠٠٠) وعند دلالة معنوية، أما متغير القوة السريعة في الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي (٦,٥٣٣) وبانحراف معياري (٠,٣٤٩)، أما في البعدي فكان المتوسط الحسابي (٧,١٨٣) وبانحراف معياري (٠,١٦٩)، أما قيمة (ف) (٠,٦٥٠)، وأما (ع) (٠,٣٢٨) و T المحسوبة (٦,٨٤٦) وعند مستوى خطأ (٠,٠٠٠) وبدلالة معنوية.

أما متغير دقة التهديف من الحالات الثابتة ضربة الجزاء فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٥,٥٥٣) وبانحراف معياري (١,٠١٤)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (٦,٥٠٠) وبانحراف معياري (١,٠٤٤)، أما قيمة (ف) (٠,٩١٦)، أما (ع) فكانت (٠,٥١٤) أما قيمة T المحسوبة (٦,١٦٧) وعند مستوى خطأ (٠,٠٠٠) وبدلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي لأفراد العينة الضابطة في الاختبار البعدي.

### ٢-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار لمتغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

#### جدول رقم (٣)

يبين المتغيرات للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لأفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	±ع	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
ركض ٢٠م سرعة حركية	ثا	قبلي	٢,٦٣	٠,٣٤	٠,٣١	٠,٠٣	٣,٨٥٧	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدي	٢,٦٥	٠,٣٣	٠,٣١	٠,٠٣	٣,٨٥٧	٠,٠٠٠	معنوي
قوة انفجارية للسائقين	م/سم	قبلي	٢,٦٨	٠,١٨	٠,١٢	٠,٠٥	٠,٠١٥	٧,٠٠٤	معنوي
		بعدي	٢,٧٤	٠,١٧	٠,١٢	٠,٠٥	٠,٠١٥	٧,٠٠٤	معنوي
القوة السريعة	م/سم	قبلي	٦,٧٨	١,٢١	١,٩١	٠,٩٩	٧,٦٦٥	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدي	٧,٧٥	٠,٤٩	١,٩١	٠,٩٩	٧,٦٦٥	٠,٠٠٠	معنوي
طرق ضربة الجزاء	درجة	قبلي	٧,٧٥	٠,٩٦	١,١٧	٠,٥٤	٧,٥٤٢	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدي	٨,٥٧	٠,٨٧	١,١٧	٠,٥٤	٧,٥٤٢	٠,٠٠٠	معنوي

الجدول رقم (٣) يبين أن متغير السرعة الحركية ركض (٢٠م) كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (٢,٦٣٠) وبانحراف معياري (٠,٣٤٠)، أما في الاختبار البعدي (٢,٦٥٠) وبانحراف معياري (٠,٣٣٠)، أما قيمة (ف) (٠,٣١٨)، أما (ع) (٠,٠٣١)، أما قيمة T المحسوبة (٠,٣٣٠) أما قيمة (ف) (٠,٣١٨) أما (ع) (٠,٠٣١) أما قيمة T المحسوبة (٣,٨٥٧) وعند مستوى خطأ (١,٠٠١) وعند دلالة احصائية معنوية، أما متغير القوة الانفجارية للسائقين فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢,٦٨٠) وبانحراف معياري (٠,١٨٠)، أما في الاختبار البعدي (٢,٧٤٦) وبانحراف معياري (٠,١٧٥)، أما قيمة (ف) (٠,١٢٨)، أما (ع) (٠,٠٥٣)، أما قيمة T المحسوبة (٧,٦٦٥) وعند مستوى خطأ (٧,٥٤٢) وعند مستوى دلالة معنوية.

أما متغير القوة السريعة فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٦,٧٨٣) وبانحراف معياري (١,٢١٥)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (٧,٧٥٠) وبانحراف معياري (٠,٤٩٢) أما قيمة (ف) (٠,٩١٦)، أما (ع) (٠,٩٩٦) أما قيمة T المحسوبة (٧,٦٦٥) وعند مستوى خطأ (٠,٠٠٠) وعند دلالة احصائية معنوية، أما متغير دقة الركلة الثابتة ضربة الجزاء فكان المتوسط الحسابي في الاختبار

القبلي (٧،٧٥٠) وبانحراف معياري (٠،٩٦٥)، أما في الاختبار البعدي (٨،٥٧٠) وبانحراف معياري (٠،٨٧٦) أما قيمة (ف) (١،١٧٥) أما (ع ف) (٠،٥٤٢)، أما قيمة T المحسوبة (٧،٥٤٢) ومستوى خطأ (٠،٠٠٠) وعند مستوى دلالة احصائية معنوية في الاختبار البعدي.

٣-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول رقم (٤)

المعالم الاحصائية بين المجموعتين للاختبارات البعدية قيد البحث

المتغيرات الاحصائية	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		فيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
ركض ٢٠م سرعة حركية	ثا	٠،٠٩٥	٢،٢٦٢	٠،٣٣٠	٢،٦٥٠	٠،٣١٨	٠،٠٣١	معنوي
قوة انفجارية للسائقين	ILsl	٠،١٢٦	٢،٥٩٥	١،١٨٠	٢،٦٨٠	٠،٠١٥	٠،٠٠٠	معنوي
قوة سريعة للرجلين	م/سم	٠،١٦٩	٧،١٨٣	٠،٤٩٢	٧،٧٥٠	٧،٦٦٥	٠،٠٠٠	عشوائي
دقة ضربة الجزاء	درجة	١،٠٤٤	٦،٥٠٠	٠،٨٧٦	٨،٧٥٠	٧،٥٤٢	٠،٠٠٠	معنوي

الجدول رقم (٤) يبين المتغيرات لركض ٢٠م سرعة حركية كان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٢،٢٦٢) وانحراف معياري (٠،٠٩٥)، أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي (٢،٦٥٠) وبانحراف معياري (٠،٣٣٠)، أما قيمة (T) (٠،٣١٨) وعند مستوى خطأ (٠،٠٣١) وبدلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

أما متغير القوة الانفجارية للسائقين في المجموعة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (٢،٥٩٥) وبانحراف معياري (٠،١٢٦) أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي (٢،٥٤٦) وبانحراف معياري (٠،١٧٥)، أما قيمة T المحسوبة (٠،٠١٥) وعند مستوى خطأ (٠،٠٠٠) وبدلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

أما متغير القوة السريعة للمجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي (٧،١٨٣) وبانحراف معياري (٠،١٦٩) أما في المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي (٥،٧٥٠) وبانحراف معياري (٠،٤٩٢)، أما قيم T (٧،٦٦٥) وعند مستوى خطأ (٠،٠٠٠) وعند مستوى دلالة عشوائي للمجموعة في المتغير قيد البحث. أما متغير دقة الركلة الثابتة ضربة الجزاء فكان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦،٥٠٠) وبانحراف معياري (١،٠٤٤)، أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي (٨،٧٥٠) وبانحراف معياري (٠،٨٧٦)، أما قيمة T المحسوبة (٧،٥٤٢) وعند مستوى خطأ (٠،٠٠٠) وعند مستوى دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات

##### ٤-١ الاستنتاجات

توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

١. أن اعتماد التمرينات وفق الاسلوب التعلم التنافسي الرقمي في عملية في تدريب البدنية لأفراد عينة البحث.
٢. أن اعتماد الاسلوب التعلم التنافسي الرقمي أدى إلى تطوير دقة التهديف للركلة الثابتة الجزاء لأفراد عينة البحث.

##### ٤-٢ التوصيات

١. اعتماد التمارين وفق اساليب تعلم حديثة في التطوير للقدرات الخاصة والمهارات في كرة القدم.
٢. اجراء بحوث مشابهة في تطوير القدرات الخاصة في العاب كرة اليد والسلة أو خماسي الكرة.

#### المصادر

١. وجيه محبوب (وآخرون): نظريات التعلم والتطور، عمان، دار وائل للنشر ٢٠٠٢.
٢. جاسم حسن حسين؛ فتحي المعشعش يوسف: الموهوب الرياضي، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة ١٩٩٩.
٣. قاسم حسن المندلأوي؛ وأحمد سعيد؛ قتيبة سعد محسن: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، ١٩٧٩.
٤. علي خليفة العنزي (وآخرون): كرة القدم، ليبيا، أمانة التعلم، ١٩٨٨.
٥. محمود داود الربيعي؛ سعيد صالح حمد أمين: الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية، اربيل، مطبعة المنارة ٢٠١٠.
٦. عدنان علوان مكطوف: تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب لمهارة تنفيذ بعض الحالات الثابتة بكرة القدم، رسالة ماجستير- جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية ٢٠٠٥.

#### أ نموذج لوحدات التمرينات الخاصة باسلوب التعلم التنافسي الرقمي

الراحة بين التكرار	التكرار	التمرين	الراحة بين المجموع
٢-٣ د	٢-٣ مرة	ركض بالكرة لمسافة ٣٠ م	٤ - ٦ د
٢-٣ د	٢-٣ مرة	قفز متنوع شواخص أو حواجز ارتفاع ٤٠ سم	
٢-٣ د	٢-٣ مرة	تمرير كرات نحو هدف صغير ابعاده ١ م ؛ ١ م	٤ - ٦ د

تضمن البرنامج وحدات ليومين في الاسبوع (الاحد والاربعاء) (بالشدة والراحة والتكرار) لجميع الوحدة التعليمية لأفراد العينة من الشدة (٨٠% إلى ٩٠%) ولمدة (٨) أسابيع تدرجت الشدة بالتموج وفترات الراحة بين التكرارات وبين المجموع. حيث تضمنت الوحدات التعليمية (٨) أسابيع لمجموعة التمرينات الخاصة لأفراد العينة، حيث الشدة والراحة والتكرار الحجم والتدرج لمفردات الوحدات التعليمية ضمن التمرين والتدرج بالشدة والتكرار والحجم لمفردات التمرينات الخاصة.