

تأثير تمارينات التوافق والتوازن لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين الفئات العمرية بكرة القدم

م.م. موفق عبيس خضير
كلية التربية الرياضية -
جامعة بغداد

1431 هـ
2009 م

ملخص البحث

أشتمل البحث على خمسة أبواب، حيث تضمن الباب الأول التعريف بالبحث وأهميته، وتم التطرق فيه الى مشكلة البحث وأهدافه وفروضه وأخيراً مجالات البحث البشرية والمكانية والزمانية.

أما الباب الثاني فأشتمل على الدراسات النظرية، فقد تم التعرف ف على تمارينات التوافق والتوازن وكيفية استخدامها في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، ثم تطرق الباحث الى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وبالأخص مهارات السيطرة والدرجة.

أما الباب الثالث فتم التطرق الى منهج البحث وأجراءاته الميدانية، حيث تعرفنا على عينة البحث المستخدمة والتي أختارها الباحث من المدرسة الكروية /ملعب الشعب التابعة للاتحاد العراقي المركزي وكيفية تقسيمها وتكافؤها وتطرق أيضا الى التجربة الاستطلاعية التي أجراها ومن ثم تطرق الى الأختبار البعدي وكيفيته والى التجربة الرئيسية، ومن ثم الى الأختبار البعدي ومعرفة الوسائل الأحصائية المستخدمة في البحث أما الباب الرابع فقد تطرق فيه الى عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث التي توصل اليها الباحث ومعرفة تطور المهارات الأساسية بشكل أسرع. أما الباب الخامس فقد أحتوى على الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث كما

أحتوى البحث على أستمارة أستبيان ومجموعة ملاحق أخرى كما وتضمنت أيضا صفحة لبعض المصادر.

The effect of co-ordination and balance on developing some basics skills for age catogaries in soccer .

The research consist five chapters, The 1st chapter contain The definatain, The problem, aims, hybotheas and finally The riolds. The 2nd chapter cantinas The Thero tical stdies, which knowing The Balancing and corridnation brills and now to useit in developing basic skills in soccer Then The researcher Takes The Basic skills especially controlling and bribling drills.

The third chapter include research method and field process. The sample of research was from soccer school That belong to Iraqi soccer federation also The pilot study was heild and The post Test Then The main experierment. The fourth chapter consist display and anallzing research results which received and knowing dereloping of Basic skills .cast The fifth chapter contains conclusions and recommendation, also The Research contains questionnaire and several attaches and paper of resources.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تبرز أهمية عنصر التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عنصر من أعضاء الجسم في وقت واحد خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت وهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي، ومن أكثر الأخطاء التي يقع فيها اللاعب المبتدى بالنسبة لبعض الحركات التي تستلزم توافر عنصر التوافق هي اشتراك مجموعة عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات فيتسبب ذلك حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناسقة.

كما أن عنصر التوازن له دوراً مهماً في الحركات الطبيعية للإنسان كالمشي والجري وذلك من خلال مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بوضعه العمودي في مجال الجاذبية الأرضية وله

أهمية كبرى في حياتنا، حيث أن الوضع الابتدائي لأغلب أنواع الحركات يأتي من الوضع العمودي على الأرض، غير أن جزء الحركة الواحد يتضمن بداخلها أجزاء من التوازن فعلياً أن الأداء الصحيح والدقيق لا يمكن أن يتطور دون أن يتوفر مستوى معين لنمو أجهزة التوازن، ومن المعلوم أن الرياضة يتزايد احتياجها الى وظائف التوازن بدرجة كبيرة، ومن هنا تبدو أهمية البحث واضحة حيث أن التركيز على عنصري التوافق والتوازن في تطوير المهارات الفنية للاعبين وتكون محطة أنظار المدربين والعاملين في مجال التربية الرياضية ليس في كرة القدم فحسب وإنما في جميع الألعاب الرياضية.

1-2 مشكلة البحث

لقد أنتشرت المدارس الكروية في الآونة الأخيرة، حيث أستقطبت عدداً كبيراً من لاعبي الفئات العمرية في سن مبكر لتطوير مهاراتهم وصقل مواهبهم في لعبة كرة القدم، إلا أن هذه المدارس تحتاج الى برامج مقننة ذات صيغة علمية، لما يحتاج اليه هؤلاء الأطفال من رعاية اقتصادية واجتماعية وصحية لبنائهم بالشكل الصحيح وبما ينسجم مع الحالة البيولوجية والفسيوولوجية، والتي تكون بهذه الفترة العمرية في حالة نمو مستمر لدى الطفل، مما يستوجب متابعة هذه التطورات التي تساعد في أعداد الأطفال وتطوير مهارتهم الكروية، إلا أن هناك بعض المدربين لن يراعوا هذه التغيرات ضمن تقنين برامجهم التدريبية، وملاحظة تطور المهارات الأساسية، والتي تحتاج الى توافق وتوازن في الأداء، لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع التمرينات الخاصة بالتوافق والتوازن عسى أن تسهم في حل هذه المشكلة وتطوير بعض المهارات الأساسية لدى الفئات العمرية .

1-3 هدف البحث

1. أعداد تمرينات (توافق-توازن) لتطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي الفئات العمرية بكرة القدم.

2. التعرف على تأثير تمرينات التوافق والتوازن في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي الفئات العمرية بكرة القدم.

1-4 فرض البحث

1. تؤثر تمارين التوافق والتوازن تأثيرا إيجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الفutsal العمرية بكر القدم.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي كرة القدم في المدرسة الكروية.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة بين 2009/3/4 ولغاية 2009/5/16.

1-5-3 المجال المكاني : المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم /ملعب الشعب.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمباشرة

2-1 الدراسات النظرية

2-1 التوافق

أن تنمية التوافق يعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية، وهذا ما يعكس مقدار أهمية

المكون الخطير (فالتوافق هو قدرة الفرد على أدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالأنسيابية وحسن الأداء، ويتطلب عنصر التوافق تعاوننا من الجهازين العضلي والعصبي.

فتنمية التوافق العضلي العصبي يعد أحد أهداف التربية البدنية طبقا للآراء كاول

(cowll) وناش (Nash) وغيرهم من العلماء والباحثين، كما لا تقتصر أهمية التوافق على

المجال الرياضي فقط بل أن الفرد يحتاج اليه في حياته العامة، ففي المشي وتقدير المسافات بين

الفرد والمركبات وقيادة السيارات يحتاج الإنسان الى التوافق فقيادة السيارات تتطلب توافقا بين

العينين والذراعين والقدمين حتى تكتمل عملية القيادة، والتوافق هام في بعض المهارات مثل

الكتابة على الآلة ال كتابية وأصابع اليدين، ويشير ماتيبوز (Mathews) الى أن كثير من الأداء

الحركي يتطلب التوافق العصبي العضلي، فراقص الباليه والشخص الذي يؤدي الحركات فوق

الترمبولين والغطاس ولاعب الجمناستيك، كل هؤلاء تتوقف كفاءتهم في الأداء على ما يمتلكه من

التوافق وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء

الجسم في وقت واحد والتوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والأحاساس الحركي

والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته، ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة إلا إذا أستمروا التوافق لفترات طويلة نسبياً (1).

2-2 المهارات الأساسية بكرة القدم

وردت عدة تعريفات لمفهوم المهارة في المجال الرياضي فقد عرفها (محمد صبحي حسانين) بأنها " الحركات التي يتحتم اداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول الى أفضل النتائج مع الأقتصاد في الجهد " (2)، وعرفها (محمد خير الله) بأنها " تلك النشاطات التي تستلزم استخدام الكبيرة والصغيرة بنوع من التأزر يؤدي الى الكفاية والجودة في الأداء " (3)، وعرفها (طلحة حسام الدين) بأنها " قدرة عالية على الأنجاز، سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق أو ضد خصم أو بأداة أو بدونها " (4)، وأن لعبة كرة القدم تعتمد بالإضافة للعناصر البدنية على أتقان المهارات الرياضية التي تعد من العوامل المهمة في تحقيق الفوز " (5).

2-3 السيطرة بالكرة

ويقصد بها تنطيط الكرة في الهواء وهي من المهارات النادرة الحدوث في لعبة كرة القدم، ويرى (صالح راضي) أن تنطيط الكرة يمكن اعتبارها مهارة مستقلة لأنها سيطرة على الكرة أيضاً، ويمكن أن تتم في الملعب الا أن هنالك صعوبات تحول دون حدوثها باستمرار خلال المباريات منها وجود الخصم كما أنها تحتاج الى وقت أكبر عند التقدم للأمام، ويمكن عن طريق تنطيط الكرة معرفة قدرة اللاعب على التعاامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة (6).

- (1) ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والأختبارات في التربية البدنية. ج1: (ب م، ب ط، ب س)، ص165.
- (2) محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة القدم وطرق القياس: (ل م، مطبعة روز اليوسف، 1998)، ص153.
- (3) محمد خير الله وممدوح عبد المنعم؛ سايلوجية التعلم بين النظرية والتطبيق: (بيروت، دار النهضة، 1993)، ص208.
- (4) طلحة حسام الدين؛ الميكانيكية الحيوية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993)، ص11.
- (5) نعيم عبد الحسين بريسم؛ تحليل النواحي الفنية للمنتخب العراقي ومقارنتها بالمنتخبات العربية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1987)، ص51.
- (6) صالح راضي؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الأنجاز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990)، ص37.

وتتميز لعبة كرة القدم الحديثة باللعب الجماعي والتعاون واللعب المباشر بلمسة واحدة في أكثر الأحيان ومع هذا فإن اللاعب يتعرض الى مضايقة شديدة من قبل الخصم فلا مجال للعب الفردي والأستعراض لئما أن هذه المهارة لا تخدم خطط اللعب بكرة القدم وهي مؤشر لعدم التعاون بين أعضاء الفريق.

2-4. الدرجة بالكرة

تعد الدرجة ذات أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي (فن المناورة بالكرة، وتعكس تطور البلد في لعبة كرة القدم، وتعمل على زيادة الأحساس بالكرة وتعطي للفرد الثقة العالية بالنفس، وتعمل على خلق فراغات أثناء اللعب (1)، والدرجة هي (فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب (2)، وعرفها (صالح راضي) بأنها (قدرة الفرد على الجري بسرعة والكرة بحوزته دون خروج الكرة عن سيطرة وأمكانيته في التحكم بالكرة عند المراوغة والأجتياز وتوجيه الكرة بالاتجاه المطلوب) (3)، وهناك أنواع كثيرة من الدرجة (4):

❖ درجة الكرة بخارج سطح القدم.

❖ درجة الكرة بداخل سطح القدم.

❖ درجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم.

الباب الثاني

3- الباب الثالث (منهجية البحث وأجراءاته الميدانية):

1-3 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته في حل المشكلة.

2-3 عينة البحث:

(1) مرتضى محسني؛ (أقتبسه) محمد عبد الحسين: أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، 1998، ص22.

(2) مفتي أبراهيم؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1985)، ص47.

(3) صالح راضي أميش؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الأنجاز : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990)، ص37.

(4) سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم: (بغداد، مطبعة وزارة التربية، 1992)، ص133.

شملت عينة البحث لاعبوا المدرسة الكروية لكرة القدم البالغ عددهم (40) لاعباً ويشكلون المنتخبات الوطنية للفئات العمرية ضمن المركز التدريبي لكرة القدم بأشراف الاتحاد العراقي المركزي، وقد تم اختيار (20) لاعباً، ويشكلون نسبة (50%) من مجتمع الأصل مستثنياً حراس المرمى ويعد تجانس العينة من حيث الطول والوزن كما مبين بالجدول (1)، وتم تقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين متساويتين بطريقة القرعة فكانت المجموعة التجريبية (10) لاعبين خضعت الى المنهج التجريبي، أما المجموعة الضابطة والتي عددها (10) لاعبين خضعت الى البرنامج المعد من المركز التدريبي.

جدول (1)

يبين قيمة معامل الاختلاف لتجانس العينة.

المتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	177,32	4,82	2,71824
الوزن	67,52	3,85	5,70201

جدول (2)

يبين تكافؤ العينة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س			
أختبار السيطرة	0,683	2,8	0,670	2,7	2,10	0,314	غير معنوي
أختبار الدرجة	0,703	2,5	0,902	2,9	2,10	1,049	غير معنوي

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) .

يتبين من الجدول (2) أن المجموعة الضابطة في أختبار السيطرة كان وسطها الحسابي (2,8) وأنحرافها (0,683) أما المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي (2,7) وأنحرافها (0,670) وبإستخراج قيمة (t) المحتسبة (0,314)، مما يدل على أن مستوى دلالة غير معنوي. أما في أختبار الدرجة للمجموعة الضابطة فكان وسطها الحسابي (2,5) وأنحرافها (0,703) أما المجموعة التجريبية فأن وسطها الحسابي (2,9) وأنحرافها (0,902) وبإستخراج قيمة (t) المحتسبة (1,049) وهي أقل من القيمة الجدولية، مما يدل على أن مستوى الدلالة غير معنوي.

3-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

1. مسطرة قياس مترية.
2. شواخص عدد (20).
3. كرات قدم عدد (10).
4. ساعة الكترونية.
5. شريط قياس معدني بطول (150م).

4-4 تحديد بعض المهارات:

من خلال خبرة الباحث وجد أن هناك ضعف في تنفيذ تلك المهارتين السيطرة والدرجة للاعبين الفئات العمرية بكرة القدم، لذا أرتأى الباحث في أختيار تلك المهارتين وذلك لأنها سلاح اللاعب في المباراة والذي يتحرك بها على المستطيل الأخضر.

3-5 تحديد الأختبارات الخاصة لكل مهارة :

- قام الباحث بأعداد أستمارة أستبيان لتحديد الأختبارات المناسبة لكل مهارة وواقع (3) أختبارات لكل مهارة ينظر (الملحق 2)، وتم عرض الأستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (10) خبراء في مجال لعبة كرة القدم لأختيار الأختبار الأكثر ملائمة لقياس المهارة، حيث تم ترشيح الأختبارات التي تحصل على نسبة توافق (50%) فأكثر وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين عدد التكرارات والنسب المئوية للأختبارات المختارة لقياس المهارات

ت	المهارة	الأختبار الممثل لكل مهارة	التكرار	النسبة المئوية
1	السيطرة	السيطرة لمدة (30) ثانية	9	90%
2	الدرجة	الدرجة بين الشواخص ذهابا وأيابا	8	80%

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) .

3-5-1 أختبار السيطرة على الكرة⁽¹⁾

عند الأيعاز يقوم اللاعب المختبر برمي الكرة بيده ثم يبدأ بالسيطرة على الكرة بالقدم بحيث لا تسقط وتمس الأرض، ويحسب عدد مرات ضرب الكرة في (30) ثانية ويفقد اللاعب نقطة واحدة لكل لمسه للكرة الأرض.

التقويم

- 1 لكل (10-12) ضربة صحيحة.
- 2 لكل (13-14) ضربة صحيحة.
- 3 لكل (15-16) ضربة صحيحة.
- 4 لكل (17-18) ضربة صحيحة.
- 5 لكل (19-20) ضربة صحيحة.
- 6 لكل (21-22) ضربة صحيحة.
- 7 لكل (23-24) ضربة صحيحة.

(1) ثامر محسن، يوسف عبد الأمير؛ الأختبارات والتحليل بكر القدم، جامعة الموصل، 1991، ص 149-160.

8 لكل (25-26) ضربة صحيحة.

9 لكل (27-28) ضربة صحيحة.

10 لكل (28- فما فوق) ضربة صحيحة.

3-5-2 اختيار الدرجة بالكرة (1):

أن الغرض من الاختبار هو قياس القدرة على التحكم بالكرة أثناء التقدم في الملعب وأثناء المراوغة مع الخصم.

يرسم خطين متوازيين على أرض الملعب، والمسافة بينهما (50) يارد، تثبت الشواخص الثلاثة بين الخطين، بحيث يكون الشاخص الأول على بعد (9) ياردات عن خط البداية، وتكون المسافة بين كل قائم وآخر (8) ياردات، وبذلك تكون المسافة بين القائم الأخير وخط البداية (25) يارد.

توضع الكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء ل لاعب يقوم بالجري بالكرة من على يمين القائم الأول، ثم من على اليسار القائم الثاني، ثم الدوران حول القائم الثالث والعودة بالعكس وبأقصى سرعة ممكنة، ويعطى للاعب ثلاث محاولات متتالية، وتحسب له أقل زمن يسجله. واللاعب الذي يحصل على أقل زمن من بقية زملائه يعطى درجة (10/10).

3-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2009/3/2 على عينة من (8) لاعبين من الفئات العمرية وأجريت عليهم الاختبارات والتي تم أستبعادهم فيما بعد عن التجربة الرئيسية للوقوف على بعض النقاط:

1. الكشف عن أهم المعوقات التي تواجه الباحث في أثناء إجراء الاختبار والمنهج التدريبي.
2. معرفة الوقت اللازم في تنفيذ الاختبارات لدى عينة البحث.
3. الكشف عن صلاحية وأحتياجات الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

3-7 الاختبارات القبليّة:

(1) ثامر محسن (واخرون)؛ الاختبارات والتحليل بكرة القدم: (الموصل، ب ط، 1991)، ص 149-160.

قام الباحث بأجراء الأختبارات القبليّة بتاريخ 4 و 2009/3/7 في المركز التدريبي الكائن في ملعب الشعب الدولي التابع لاتحاد كرة القدم العراقي، وذلك خلال وحدتين تدريبيّة حيث شملت الأولى أختبارات كل من قياس الطول والوزن لعينة البحث وأجراء أختبارات السيطرة والدرجة وفي الوحدة التدريبيّة الثانية تم أختبارات التوافق والتوازن في قاعة ال حديد التابعة للمركز التدريبي والتي تم ضبط درجة الحرارة فيها.

3-8 تمارين (التوافق التوازن) والتمارين المهاريّة المستخدمة:

بعد أجراء الأختبارات القبليّة وأستطلاع رأي الخبراء والمختصين حول

التمارين (التوافق_ التوازن) المعدة من قبل الباحث والتمارين المهاريّة حيث قام بتنفيذها على المجموعة التجريبيّة بتاريخ 2009/3/9، وتضمنت وحدتين تدريبيتين خلال الأسبوع من مجموع ثلاثة وحدات تدريبيّة أيام (السبت، والأثنين، والأربعاء) للفترة الزمنيّة ما بين (3-5) مساءً يقوم بها المركز التدريبي، وبالتنسيق مع مدرب الفريق تم تخصيص (45-50) دقيقة من م جمل الوحدة التدريبيّة البالغة (120) دقيقة لأجراء التمارين في الوحدة التدريبيّة وشمل تطبيق التمارين مدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع .

3-9 الأختبارات البعديّة:

قام الباحث بأجراء الأختبارات البعديّة بتاريخ 13- 2009/5/16 وأخذ الباحث بعين

الأعتبار الظروف المشابهة التي أجريت بها الأختبارات القبليّة.

3-10 الوسائل الأحصائيّة (1) (2) (3)

❖ الوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري.

❖ الوسيط.

(1) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الأحصائيّة وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضيّة 5: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص7، 102، 156.

(2) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ مصدر سبق ذكره، ص272.

(3) ممدوح عبد المنعم الكناني وقيس عبد الله جابر؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي. ط1: (بيروت، مكتبة الفلاح، 1995)، ص294.

- ❖ معامل الألتواء.
- ❖ اختبار (t) للعينات الغير متناظرة.
- ❖ اختبار (t) للعينات المتناظرة.

الباب الرابع

4- الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية للأختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (ت)		مجموع (ف2)	مجموع (ف)	البعدي		القبلي		المجموعة	الأختبارات
	جدولية	محتسبة			ع	س	ع	س		
معنوي	2,26	6,27	19,8	15,2	0,890	3,82	0,670	2,7	التجريبية	السيطرة
غير معنوي	2,26	1,03	0,910	1,3	0,738	2,9	0,683	2,8	الضابطة	
معنوي	2,26	4,87	11,02	10,17	0,915	3,77	0,902	2,9	التجريبية	الدرجة
غير معنوي	2,26	0,935	0,81	1,5	0,723	2,63	0,703	2,5	الضابطة	

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10).

يتبين من الجدول (4) في مهارة السيطرة بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (15,2) وأنحرافها (19,8) وبأستخراج قيمة (t) المحتسبة (6,27) وهي أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على مستوى الدلالة معنوي، أما المجموعة الضابطة فكان متوسط الفروق (1,3) وأنحرافها (0,910) وبأستخراج قيمة (t) المحتسبة (1,03) وهي اقل من القيمة الجدولية مما يدل على مستوى الدلالة غير معنوي. وفي مهارة الدرجة بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (10,17) وأنحرافها (11,02) وبأستخراج قيمة (t) المحتسبة (4,87) وهي أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على مستوى الدلالة معنوي أما المجموعة الضابطة فكان متوسط الفروق (1,5) وأنحرافها

(0,81) وبإستخراج قيمة (t) المحتسبة (0,935) وهي أقل من القيمة الجدولية، مما يدل على مستوى الدلالة غير معنوي. ويعزو الباحث سبب الفروق المعنوية لدى المجموعة التجريبية الى تأثير المنهج التدريبي المستخدم، حيث وضعت التمارين (التوافق-التوازن) تتناسب وطبيعة أداء هذه المهارات مما أدى تطبيق مفردات المنهج التدريبي بشكل أفضل (1)

جدول (5)

يبين قيمة (t) المحتسبة والجدولية للأختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (t)		الأختبار البعدي		المجموعة	الأختبارات
	الجدولية	المحتسبة	ع	س		
معنوي	2,10	2,38	0,890	3,82	التجريبية الضابطة	السيطرة
			0,738	2,9		
معنوي	2,10	2,94	0,915	3,77	التجريبية الضابطة	الدرجة
			0,723	2,63		

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10).

يتبين من الجدول (5) أن الأختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في مهارة السيطرة كان وسطها الحسابي (3,82) وأنحرافها (0,890) أما المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي (2,9) وأنحرافها (0,738) وكانت قيمة (t) المحتسبة (2,38) هي أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على مستوى الدلالة معنوي، أما الأختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في مهارة الدرجة كان وسطها الحسابي (3,77) وأنحرافها (0,915)، ما المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي (2,63) وأنحرافها (0,723) وكانت قيمة (t) المحتسبة (2,94) وهي أعلى من الجدولية مما يدل على مستوى الدلالة معنوي. ويعزو الباحث سبب الفروق المعنوية الى تأثير المنهج التدريبي الذي طبق على أفراد هذه المجموعة الذي أشتمل على تمارين (التوافق-

(1) أسامة كامل؛ الأعداد النفسية لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص80.

والتوازن) تنسجم وطبيعة أداء هذه المهارات مما ساعد في تحقيق نتائج جيدة في الاختبارات البعدية لمصلحة المجموعة التجريبية، أن التدريب المنظم والمبرمج على الأسس العلمية يؤدي الى تطور المستوى بشكل أفضل ويتم الأرتقاء بمستوى اللاعبين المهاري (1).

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

1. أن تمارين التوافق والتوازن المستخدمة لها تأثير إيجابي في تطوير مهارة السيطرة.
2. أن تمارين التوافق والتوازن المستخدمة لها تأثير إيجابي في تطوير مهارة الدرجة.

2-5 التوصيات:

1. يوصي الباحث بالاعتماد على التمارين الحركية أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية للاعبين الفئات العمرية.
2. إجراء بحوث مشابهة للاعبين المتقدمين لمعرفة تأثير التمارين الحركية على تطوير هذه المهارات.

المصادر

1. أسامة كامل؛ الأعداد النفسية لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
2. ثامر محسن (وآخرون)؛ الاختبارات والتحليل بكر القدم: (الموصل، ب ط، 1991).
3. ثامر محسن، يوسف عبد الأمير؛ الاختبارات والتحليل بكر القدم، جامعة الموصل، 1991.
4. ريسان خريط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية. ج1: (ب م، ب ط، ب س).
5. سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم: (بغداد، مطبعة وزارة التربية، 1992).
6. صالح راضي أميش؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الأنجاز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990).

(1) قاسم حسن وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، كتاب منهجي للمرحلة الرابعة، بغداد، 1980، ص123.

7. قاسم حسن وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، كتاب منهجي للمرحلة الرابعة، بغداد، 1980.
8. محمد خير الله وممدوح عبد المنعم؛ سابكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق : (بيروت، دار النهضة، 1993).
9. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس : (ل م، مطبعة روز اليوسف، 1998).
10. محمد عبد الحسين : أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، 1998.
11. مفتي أبراهيم؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1985).
- ممدوح عبد المنعم الكنانى وقيس عبد الله جابر؛ القياس والتقويم النفسى والتربوي . ط1: (بيروت، مكتبة الفلاح، 1995).
12. نعيم عبد الحسين بريسم؛ تحليل النواحي الفنية للمنتخب العراقي ومقارنتها بالمنتخبات العربية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1987).
13. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الأحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

الملاحق

ملحق (1)

أنموذج للوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	أيام الأسبوع
٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	عدد وحدات التدريب
مهاري(٨,٤) حركي(٨,٤)	مهاري(٧,٣) حركي(٧,٣)	مهاري(٦,٢) حركي(٦,٢)	مهاري(٥,١) حركي(٥,١)	مهاري(٨,٤) حركي(٨,٤)	مهاري(٧,٣) حركي(٧,٣)	مهاري(٦,٢) حركي(٦,٢)	مهاري(٥,١) حركي(٥,١)	التمارين المستخدمة
٦	٦	٦	٦	٥	٥	٥	٥	التكرار
(١,٥) دقيقة	(١,٥) دقيقة	(١,٥) دقيقة	(١,٥) دقيقة	(٥) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	الزمن
(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	الراحة بين التمارين
(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(٢) دقيقة	(٢) دقيقة	(٢) دقيقة	(٢) دقيقة	الراحة بين المجاميع

ملحق (2)

يبين أستمارة تحديد الأختبارات الخاصة لكل مهارة
من المهارات المختارة
بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الفاضل

يروم الباحث () تصميم أستمارة أستبيان لبحثه الموسوم (تأثير تمارينات التوافق والتوازن في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين الفئات العمرية بكرة القدم)، على عينة من لاعبي المدرسة الكروية/ملعب الشعب.

ولما كان لرأي حضراتكم أثره البالغ والهام، فقد حرص الباحث على أخذ رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم وملي الأستمارة المرفقة لأختيار الأختبار المناسب لكل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم.
مع الشكر والتقدير

ملاحظة: الرجاء التفضل بوضع إشارة (صح) أزاء الأختبار الأنسب لكل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم.

الرقم	المهارة	الأختبار	الأختبار المختار
-1	السيطرة	1- السيطرة لمدة (30) ثانية.	
		2- السيطرة بالكرة لحين سقوطها على الأرض.	
		3- السيطرة بكل أجزاء الجسم لمدة دقيقة	
-2	الدرجة	1- الدرجة بين الشواخص (10) ذهابا وأيابا.	
		2- الدرجة بين الشواخص ذهابا وأيابا.	
		3- الدرجة على حدود منطقة الجزاء.	

ملحق (3)

التمارين المهارية المستخدمة.

تمارين السيطرة

- 1- السيطرة بالكرة بأستخدام القدم اليمنى.
- 2- السيطرة بالكرة بأستخدام القدم اليسرى.
- 3- السيطرة بالكرة بأستخدام كلتا القدمين.
- 4- السيطرة بالكرة بأستخدام كافة أجزاء الجسم.

تمارين الدرجة

- 5- درجة الكرة بين عشرة شواخص المسافة (1م) ذهابا.