

## تأثير تمرينات التوافق والتوازن لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبى الفئات العمرية بكرة القدم

م.م. موفق عبيس خضير

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢٠٠٩ م

١٤٣١ هـ

### 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 على تمرينات 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 2<sup>nd</sup> 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 expierment. 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 questionary and several attachs and paper of resources.

### الباب الأول

#### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ 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 من 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.

### ٢-١ 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 والفسولوجية، والتي تكون بهذه الفترة العمرية في حالة نمو مستمر لدى الطفل، مما يستوجب متابعة هذه التطورات التي تساعد في أعداد الأطفال وتطوير مهاراتهم 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 .

### ٣-١ هدفا البحث

١. أعداد تمرينات (توافق-توازن) لتطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي الفئات العمرية بكرة القدم.
٢. التعرف على تأثير تمرينات التوافق والتوازن في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي الفئات العمرية بكرة القدم.

#### ٤-١ فرض البحث

١. تؤثر تمارين التوافق والتوازن تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الفئات العمرية بكرة القدم.

#### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي كرة القدم في المدرسة الكروية.  
٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة بين ٢٠٠٩/٣/٤ ولغاية ٢٠٠٩/٥/١٦.  
٣-٥-١ المجال المكاني: المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم/ملعب الشعب.

### الباب الثاني

#### ٢- الدراسات النظرية والمحاكاة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-٢ التوافق

أن تنمية التوافق يعد أحد الأهداف الرئيسة 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 تعاوناً من الجهازين العضلي والعصبي. فتنمية التوافق العضلي العصبي يعد أحد أهداف التربية البدنية طبقاً لآراء كاول (cowill) وناش (Nash) وغيرهم من العلماء والباحثين، كما لا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط بل أن الفرد يحتاج إليه في حياته العامة، ففي المشي وتقدير المسافات بين الفرد والمركبات وقيادة السيارات يحتاج الإنسان إلى التوافق فقيادة السيارات تتطلب توافقاً بين العينين والذراعين والقدمين حتى تكتمل عملية القيادة، والتوافق هام في بعض المهارات مثل الكتابة على الآلة الكاتبة وأصابع اليدين، ويشير ماثيوز (Mathews) إلى 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<sup>(١)</sup>.

## ٢-٢ المهارات الأساسية بكرة القدم

وردت عدة تعريفات لمفهوم المهارة في المجال الرياضي فقد عرفها (محمد صبحي حسانين) بأنها " الحركات التي يتحتم ادائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول الى أفضل النتائج مع الأقتصاد في الجهد " <sup>(٢)</sup>، وعرفها (محمد خير الله) بأنها " تلك النشاطات التي تستلزم استخدام الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي الى الكفاية والجودة في الأداء " <sup>(٣)</sup>، وعرفها (طلحة حسام الدين) بأنها " قدرة عالية على الأنجاز، سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق أو ضد خصم أو بأداة أو بدونها " <sup>(٤)</sup>، وأن لعبة كرة القدم تعتمد بالأضافة للعناصر البدنية على إتقان المهارات الرياضية التي تعد من العوامل المهمة في تحقيق الفوز " <sup>(٥)</sup>.

## ٣-٢ 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 إلا 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

(١) ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والأختبارات في التربية البدنية. ج: ١: (ب م، ب ط، ب س)، ص ١٦٥.

(٢) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس: (ل م، مطبعة روز اليوسف، ١٩٩٨)، ص ١٥٣.

(٣) محمد خير الله وممدوح عبد المنعم؛ سايلوجية التعلم بين النظرية والتطبيق: (بيروت، دار النهضة، ١٩٩٣)، ص ٢٠٨.

(٤) طلحة حسام الدين؛ الميكانيكية الحيوية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣)، ص ١١.

(٥) نعيم عبد الحسين بريس؛ تحليل النواحي الفنية للمنتخب العراقي ومقارنتها بالمنتخبات العربية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٧)، ص ٥١.

الكرة معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة<sup>(١)</sup>.

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 كما أن هذه المهارة لا تخدم خطط اللعب بكرة القدم وهي مؤشر لعدم التعاون بين أعضاء الفريق.

## ٢-٤ 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)<sup>(٢)</sup>، والدرجة هي (فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب)<sup>(٣)</sup>، 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)<sup>(٤)</sup>، وهناك أنواع كثيرة من الدرجة<sup>(٥)</sup>:

- ❖ درجة الكرة بخارج سطح القدم.
- ❖ درجة الكرة بداخل سطح القدم.
- ❖ درجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم.

## الباب الثاني

(١) صالح راضي؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الأنجاز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠)، ص ٣٧.

(٢) مرتضى محسني؛ (أقتبس) محمد عبد الحسين: أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، ١٩٩٨، ص ٢٢.

(٣) مفتي إبراهيم؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥)، ص ٤٧.

(٤) صالح راضي أميش؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الأنجاز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠)، ص ٣٧.

(٥) سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم: (بغداد، مطبعة وزارة التربية، ١٩٩٢)، ص ١٣٣.

### ٣- الباب الثالث (منهجية البحث وأجراءاته الميدانية):

#### ١-٣ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته في حل المشكلة.

#### ٢-٣ عينة البحث:

شملت عينة البحث لاعبو المدرسة الكروية بكرة القدم البالغ عددهم (٤٠) لاعباً ويشكلون المنتخبات الوطنية للفئات العمرية ضمن المركز التدريبي بكرة القدم بأشراف الاتحاد العراقي المركزي، وقد تم اختيار (٢٠) لاعباً، ويشكلون نسبة (٥٠%) من مجتمع الأصل مستثنياً حراس المرمى ويعد تجانس العينة من حيث الطول والوزن كما مبين بالجدول (١)، وتم تقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين متساويتين بطريقة القرعة فكانت المجموعة التجريبية (١٠) لاعبين خضعت الى المنهج التجريبي، أما المجموعة الضابطة والتي عددها (١٠) لاعبين خضعت الى البرنامج المعد من المركز التدريبي.

#### جدول (١)

يبين قيمة معامل الاختلاف لتجانس العينة.

المتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	١٧٧,٣٢	٤,٨٢	٢,٧١٨٢٤
الوزن	٦٧,٥٢	٣,٨٥	٥,٧٠٢٠١

جدول (٢)

يبين تكافؤ العينة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع			
أختبار السيطرة	٢,٨	٠,٦٨٣	٢,٧	٠,٦٧٠	٢,١٠	٠,٣١٤	غير معنوي
أختبار الدرجة	٢,٥	٠,٧٠٣	٢,٩	٠,٩٠٢	٢,١٠	١,٠٤٩	غير معنوي

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) .

يتبين من الجدول (٢) أن المجموعة الضابطة في أختبار السيطرة كان وسطها الحسابي (٢,٨) وأنحرافها (٠,٦٨٣) أما المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي (٢,٧) وأنحرافها (٠,٦٧٠) وبإستخراج قيمة (t) المحسوبة (٠,٣١٤)، مما يدل على أن مستوى الدلالة غير معنوي. أما في أختبار الدرجة للمجموعة الضابطة فكان وسطها الحسابي (٢,٥) وأنحرافها (٠,٧٠٣) أما المجموعة التجريبية فأن وسطها الحسابي (٢,٩) وأنحرافها (٠,٩٠٢) وبإستخراج قيمة (t) المحسوبة (١,٠٤٩) وهي أقل من القيمة الجدولية، مما يدل على أن مستوى الدلالة غير معنوي.

٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث:

١. مسطرة قياس مترية.
٢. شواخص عدد (٢٠).
٣. كرات قدم عدد (١٠).
٤. ساعة الكترونية.
٥. شريط قياس معدني بطول (١٥٠م).

٤-٣ 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.

### ٥-٣ تحديد الأختبارات الخاصة لكل مهارة:

قام الباحث بأعداد أستمارة أستبيان لتحديد الأختبارات المناسبة لكل مهارة وبيواقع (٣) أختبارات لكل مهارة ينظر (الملحق ٢)، وتم عرض الأستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (١٠) خبراء في مجال لعبة كرة القدم لأختيار الأختبار الأكثر ملائمة لقياس المهارة، حيث تم ترشيح الأختبارات التي تحصل على نسبة توافق (٥٠%) فأكثر وكما مبين في الجدول (٣).

#### جدول (٣)

يبين عدد التكرارات والنسب المئوية للأختبارات المختارة لقياس المهارات

ت	المهارة	الأختبار الممثل لكل مهارة	التكرار	النسبة المئوية
١	السيطرة	السيطرة لمدة (٣٠) ثانية	٩	٩٠%
٢	الدرجة	الدرجة بين الشواخص ذهابا وأيابا	٨	٨٠%

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) .

### ١-٥-٣ أختبار السيطرة على الكرة<sup>(١)</sup>

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 (٣٠) ثانية ويفقد اللاعب نقطة واحدة لكل لمس للكرة الأرض.

التقويم

١	لكل (١٠-١٢) ضربة صحيحة.
٢	لكل (١٣-١٤) ضربة صحيحة.
٣	لكل (١٥-١٦) ضربة صحيحة.
٤	لكل (١٧-١٨) ضربة صحيحة.
٥	لكل (١٩-٢٠) ضربة صحيحة.
٦	لكل (٢١-٢٢) ضربة صحيحة.
٧	لكل (٢٣-٢٤) ضربة صحيحة.

(١) ثامر محسن، يوسف عبد الأمير؛ الأختبارات والتحليل بكرة القدم، جامعة الموصل، ١٩٩١، ص ١٤٩-١٦٠.

- ٨ لكل (٢٥-٢٦) ضربة صحيحة.  
 ٩ لكل (٢٧-٢٨) ضربة صحيحة.  
 ١٠ لكل (٢٨- فما فوق) ضربة صحيحة.

### ٢-٥-٣ اختبار الدرجة بالكرة<sup>(١)</sup>:

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 (٥٠) يارد، تثبت الشواخص الثلاثة بين الخطين، بحيث يكون الشاخص الأول على بعد (٩) ياردات عن خط البداية، وتكون المسافة بين كل قائم وآخر (٨) ياردات، وبذلك تكون المسافة بين القائم والأخير وخط البداية (٢٥) يارد.

توضع الكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء للاعب 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 (١٠/١٠).

### ٦-٣ التجربة الأستطلاعية:

قام الباحث بالتجربة الأستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٩/٣/٢ على عينة من (٨) لاعبين من الفئات العمرية وأجريت عليهم الأختبارات والتي تم أستبعادهم فيما بعد عن التجربة الرئيسية للوقوف على بعض النقاط:

١. الكشف عن أهم المعوقات التي تواجه الباحث في أثناء إجراء الأختبار والمنهج التدريبي.
٢. معرفة الوقت اللازم في تنفيذ الأختبارات لدى عينة البحث.
٣. الكشف عن صلاحية وأحتياجات الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

### ٧-٣ الأختبارات القبليّة:

(١) ثامر محسن (واخرون)؛ الأختبارات والتحليل بكرة القدم: (الموصل، ب ط، ١٩٩١)، ص ١٤٩-١٦٠.

قام الباحث بأجراء الأختبارات القبليّة بتاريخ ٤ و٧/٣/٢٠٠٩ 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 الحديد التابعة للمركز التدريبي والتي تم ضبط درجة الحرارة فيها.

### ٣-٨ تمارين التوافق والتوازن والتمارين المهارية المستخدمة:

بعد أجراء الأختبارات القبليّة وأسّطلاع رأي الخبراء والمختصين حول التمارين (التوافق\_التوازن) المعدة من قبل الباحث والتمارين المهارية حيث قام بتنفيذها على المجموعة التجريبيّة بتاريخ ٩/٣/٢٠٠٩ ، وتضمنت وحدتين تدريبيتين خلال الأسبوع من مجموع ثلاثة وحدات تدريبيّة أيام (السبت، والأثنين، والأربعاء) للفترة الزمنية ما بين (٣-٥) مساءً يقوم بها المركز التدريبي، وبالتنسيق مع مدرب الفريق تم تخصيص (٥٥-٥٠) دقيقة من مجمل الوحدة التدريبيّة البالغة (١٢٠) دقيقة لأجراء التمارين في الوحدة التدريبيّة وشمل تطبيق التمارين مدة (٨) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع .

### ٣-٩ الأختبارات البعدية:

قام الباحث بأجراء الأختبارات البعدية بتاريخ ١٣ - ١٦/٥/٢٠٠٩ وأخذ الباحث بعين الاعتبار الظروف المشابهة التي أجريت بها الأختبارات القبليّة.

### ٣-١٠ الوسائل الأحصائية (١) (٢) (٣)

❖ الوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري.

❖ الوسيط.

(١) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الأحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)، ص٧، ١٠٢، ١٥٦.

(٢) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ مصدر سبق ذكره، ص٢٧٢.

(٣) ممدوح عبد المنعم الكناني وقيس عبد الله جابر؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي. ط١: (بيروت، مكتبة الفلاح، ١٩٩٥)، ص٢٩٤.

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

## الباب الرابع

### ٤- الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للأختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (ت)		مجموع (ف٢)	مجموع (ف)	البعدي		القبلي		المجموعة	الأختبارات
	جدولية	محسوبة			ع	س	ع	س		
معنوي	٢,٢٦	٦,٢٧	١٩,٨	١٥,٢	٠,٨٩٠	٣,٨٢	٠,٦٧٠	٢,٧	التجريبية	السيطرة
غير معنوي	٢,٢٦	١,٠٣	٠,٩١٠	١,٣	٠,٧٣٨	٢,٩	٠,٦٨٣	٢,٨	الضابطة	
معنوي	٢,٢٦	٤,٨٧	١١,٠٢	١٠,١٧	٠,٩١٥	٣,٧٧	٠,٩٠٢	٢,٩	التجريبية	الدرجة
غير معنوي	٢,٢٦	٠,٩٣٥	٠,٨١	١,٥	٠,٧٢٣	٢,٦٣	٠,٧٠٣	٢,٥	الضابطة	

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠).

يتبين من الجدول (٤) في مهارة السيطرة بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (١٥,٢) وانحرافها (١٩,٨) وبإستخراج قيمة (t) المحسوبة (٦,٢٧) وهي أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على مستوى الدلالة معنوي، أما المجموعة الضابطة فكان متوسط الفروق (١,٣) وانحرافها (٠,٩١٠) وبإستخراج قيمة (t) المحسوبة (١,٠٣) وهي أقل من القيمة الجدولية مما يدل على مستوى الدلالة غير معنوي. وفي مهارة الدرجة بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كان متوسط الفروق (١٠,١٧) وانحرافها (١١,٠٢) وبإستخراج قيمة (t) المحسوبة (٤,٨٧) وهي أعلى من القيمة الجدولية مما

يدل على مستوى الدلالة معنوي أما المجموعة الضابطة فكان متوسط الفروق (١,٥) وأنحرافها (٠,٨١) وبإستخراج قيمة (t) المحتسبة (٠,٩٣٥) 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<sup>(١)</sup>

### 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	٢,١٠	٢,٣٨	٠,٨٩٠	٣,٨٢	التجريبية	السيطرة
			٠,٧٣٨	٢,٩		
معنوي	٢,١٠	٢,٩٤	٠,٩١٥	٣,٧٧	التجريبية	الدرجة
			٠,٧٢٣	٢,٦٣		

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠).

يتبين من الجدول (٥) أن الأختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في مهارة السيطرة كان وسطها الحسابي (٣,٨٢) وأنحرافها (٠,٨٩٠) أما المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي (٢,٩) وأنحرافها (٠,٧٣٨) وكانت قيمة (t) المحتسبة (٢,٣٨) هي أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على مستوى الدلالة معنوي، أما الأختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في مهارة الدرجة كان وسطها الحسابي (٣,٧٧) وأنحرافها (٠,٩١٥)، ما المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي (٢,٦٣) وأنحرافها (٠,٧٢٣) وكانت قيمة (t) المحتسبة (٢,٩٤) وهي أعلى من الجدولية مما يدل على مستوى الدلالة معنوي. ويعزو الباحث سبب الفروق المعنوية الى تأثير

(١) أسامة كامل؛ الأعداد النفسية لتدريب الناشئين، ط١، القاهرة؛ دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص٨٠.

المنهج التدريبي الذي طبق على أفراد هذه المجموعة الذي أشتمل على تمارين (التوافق - 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 (١).

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات:

١. أن تمارين التوافق والتوازن المستخدمة لها تأثير إيجابي في تطوير مهارة السيطرة.
٢. أن تمارين التوافق والتوازن المستخدمة لها تأثير إيجابي في تطوير مهارة الدرجة.

#### ٥-٢ التوصيات:

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

## المصادر

١. أسامة كامل؛ الأعداد النفسية لتدريب الناشئين، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
٢. ثامر محسن (وآخرون)؛ الاختبارات والتحليل بكرة القدم: (الموصل، ب ط، ١٩٩١).
٣. ثامر محسن، يوسف عبد الأمير؛ الاختبارات والتحليل بكرة القدم، جامعة الموصل، ١٩٩١.
٤. ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية. ج١: (ب م، ب ط، ب س).
٥. سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم: (بغداد، مطبعة وزارة التربية، ١٩٩٢).

(١) قاسم حسن وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، كتاب منهجي للمرحلة الرابعة، بغداد، ١٩٨٠، ص١٢٣.

٦. صالح راضي أميش؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الأنجاز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠).
٧. قاسم حسن وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، كتاب منهجي للمرحلة الرابعة، بغداد، ١٩٨٠.
٨. محمد خير الله وممدوح عبد المنعم؛ سايكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق: (بيروت، دار النهضة، ١٩٩٣).
٩. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس: (ل م، مطبعة روز اليوسف، ١٩٩٨).
١٠. محمد عبد الحسين: أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، ١٩٩٨.
١١. مفتي إبراهيم؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥).
- ممدوح عبد المنعم الكناني وقيس عبد الله جابر؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي. ط١: (بيروت، مكتبة الفلاح، ١٩٩٥).
١٢. نعيم عبد الحسين بريسم؛ تحليل النواحي الفنية للمنتخب العراقي ومقارنتها بالمنتخبات العربية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٧).
١٣. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الأحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).

## الملاحق

### ملحق (١)

#### أنموذج للوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

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

### ملحق (٢)

#### يبين أستمارة تحديد الأختبارات الخاصة لكل مهارة من المهارات المختارة

#### بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الفاضل

يروم الباحث ( ) تصميم أستمارة أستبيان لبحثه الموسوم (تأثير تمارين 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
- ١	السيطرة	١- السيطرة لمدة (٣٠) ثانية.	
		٢- السيطرة بالكرة لحين سقوطها على الأرض.	
		٣- السيطرة بكل أجزاء الجسم لمدة دقيقة	
- ٢	الدرجة	١- الدرجة بين الشواخص (١٠) ذهابا وأيابا.	
		٢- الدرجة بين الشواخص ذهابا وأيابا.	
		٣- الدرجة على حدود منطقة الجزاء.	

### ملحق (٣)

#### التمارين مهارية المستخدمة.

##### تمارين السيطرة

- ١ - السيطرة بالكرة بأستخدام القدم اليمنى.
- ٢ - السيطرة بالكرة بأستخدام القدم اليسرى.
- ٣ - السيطرة بالكرة بأستخدام كلتا القدمين.
- ٤ - السيطرة بالكرة بأستخدام كافة أجزاء الجسم.

##### تمارين الدرجة

- ٥- درجة الكرة بين عشرة شواخص المسافة (١م) ذهابا.
- ٦- درجة الكرة من خط المرمى الى منتصف الملعب ذهابا وأيابا.
- ٧- درجة الكرة على خط منطقة الجزاء.
- ٨- درجة الكرة على خط دائرة المنتصف.

### التمارين (التوافق\_ التوازن) المستخدمة.

#### تمارين التوافق

- ١- تبادل القدمين مع القفز.
- ٢- حجل بين الشواخص.
- ٣- قفز فوق شريط من البلاستيك بالتناوب.
- ٤- هروله ثم حجل على قدم واحدة بعد سماع صافرة.

#### تمارين التوازن

- ٥- الميزان الأمامي.
- ٦- الوقوف على الأمشاط.
- ٧- الوقوف على اليدين.
- ٨- الوقوف على مصطبه موضوعه على أسطوانه.