

أثر تمارين خاصة في تطوير التوازن (الثابت - المتحرك) ومهارتي الدرجة بالكرة ودقة التهديف

للاعبي كرة القدم الناشئين

أ د احمد عبدالامير حمزة

جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/العراق/بابل

أ د مازن هادي كزار

كلية المستقبل الجامعة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - /51001 العراق / بابل

أ م د مريم احمد ابو عليم

جامعة اليرموك / الاردن

**The Effect of Special Exercises in the Development of Balance
(Fixed - Movable) and the Skills of Rolling with the Ball and Scoring
Accuracy for Juniors Football Players**

***Prof. Dr. Ahmed Abdul Ameer Hamzah**

**University of Babylon/ College of Physical Education and Sports Sciences-
Iraq – Babylon**

- phy.ahmed.a.h@uobabylon.edu.iq

***Prof. dr Mazen Hadi Kazar- College of Almustaqbel University/**

Department of Physical Education and Sports Sciences- Iraq - Babylon

Mazin_Kazar@mustaqbal-college.edu.iq

Asist Prof. Dr. Maryam Ahmed Abu Alim / - Al- Yarmouk University/ Jordan

Mariam.a@yu.edu.jo

Abstract

Balance is one of the important and basic motor abilities in the game of football and because of its great role in basic skills and the accuracy of skillful performance. Through the experiment of the researchers and their follow-up of football matches and the analysis of the motor and skill activity of the players, they found that the presence of kinetic and static balance ability is necessary and important for the players, which is positively reflected on the basic skills, including the skills of dribbling with the ball and scoring because of their great role in raising the ability of skillful performance by overcoming the opponent and then performing a process Effective and accurate targeting.

The research aims to: - Preparing special exercises to develop balance, ball dribbling skills, and scoring accuracy for juniors football players

- Identifying the impact of special exercises in developing balance, ball dribbling skills, and scoring accuracy for juniors football players.

The research community was determined by the players of the National Center for Gifted Care for the 2019 training season who are 14-15 years old, and their number is (27) players, and the research sample of 20 players was selected after the researchers excluded goalkeepers (3) and some injured players (4). The sample was divided into two groups, control and experimental equally, for each group (10) players, as the experimental group was given special exercises, while the control group continued training according to the coach's method.

Researchers in football skill tests to measure (dribbling - scoring accuracy) and balance tests (fixed and moving)

after processing the data statistically through the use of (test -t) for symmetric and independent groups. The researchers came out with the important conclusions,

- Special exercises developed static and mobile balance for juniors football players 1.
- 2.Special exercises contributed to the development of dribbling with the ball and the accuracy of scoring for juniors football players
- 3.The experimental group outperformed the control group in tests of static and kinetic balance, dribbling skills, and scoring accuracy.

Key word : Balance . Skills. Rolling with the Ball. Scoring Accuracy. Juniors. Football

المستخلص

يعد التوازن من القابليات الحركية المهمة والاساسية بلعبة كرة القدم ولما لها من دور كبير في المهارات الاساسية ودقة الاداء المهاري . من خلال تجربة الباحثون ومتابعتهم لمباريات كرة القدم وتحليل النشاط الحركي والمهاري للاعبين وجدوا ان وجود قابلية التوازن الحركي والثابت ضروري ومهم للاعبين وبما ينعكس ايجابا على المهارات الاساسية ومنها مهاري الدرجة بالكرة والتهديف لما لهما من دور كبير في رفع قابلية الاداء المهاري بالتغلب على المنافس ثم اداء عملية تهديف فعالة تتماز بالدقة . ويهدف البحث الى:

- اعداد تمارين خاصة في تطوير التوازن ومهاري الدرجة بالكرة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الناشئين
 - التعرف على اثر التمارين الخاصة في تطوير التوازن ومهاري الدرجة بالكرة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم
- تحدد مجتمع البحث بلاعبين المركز الوطني لرعاية الموهوبين للموسم التدريبي 2019 ممن هم بأعمار 14-15 سنة ،والبالغ عددهم (27) لاعبا وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم 20 لاعبا بعد ان استبعد الباحثون حراس المرمى (3) وبعض اللاعبين المصابين (4) . ثم تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي لكل مجموعة (10) لاعبين اذ تم اعطاء المجموعة التجريبية التمارين الخاصة اما المجموعة الضابطة فاستمرت بالتدريب على طريقة المدرب وبلغت مدة التدريب 8 اسابيع وفي كل اسبوع اربع وحدات تدريبية اذ بلغت عدد الوحدات التدريبية 32 وحدة . و استخدم الباحثون الاختبارات المهاري بكرة القدم لقياس (- الدرجة - دقة التهديف) واختبارات التوازن (الثابت والمتحرك) . وبعد معالجة البيانات احصائيا من خلال استخدام اختبار (t- test) للمجاميع المتناظرة والمستقلة . خرج الباحثون بأهم الاستنتاجات نذكر وهي :

- 1- التمارين الخاصة طورت التوازن الثابت والمتحرك للاعبين كرة القدم الناشئين .
- 2- التمارين الخاصة ساهمت في تطوير الدرجة بالكرة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الناشئين
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات التوازن الثابت والحركي ومهاري الدرجة بالكرة ودقة التهديف

الكلمات المفتاحية : التوازن , مهارة الدرجة بالكرة , دقة التهديف , لاعبي كرة القدم

1. المقدمة introduction :

ان لعبة كرة القدم هي احد الالعاب المتطورة التي يمكن ملاحظتها من خلال الاداء الفعال والابداع الفني للاعبين في المباريات الدولية والدوريات العالمية . لهذا جهد المختصون والباحثون الى الدراسات والابحاث في هذه الفعالية لما لها من دور كبير في الوصول الى هذه المستويات الفنية العالية والانجاز من خلال دفع مستوى من الجوانب البدنية والمهاري

والخطئية والنفسية والوظيفة والتربوية مما انعكس ذلك في تطوير اساليب اللعبة والخطط والقوانين التي اسهمت في اعطاء جمالية الاداء وزيادة حماس الجمهور من خلال الاداء الفعال الذي يعتمد بشكل كبير على القابليات التوافقية الحركية مثل الرشاقة والتوافق والتوازن

ان التوازن الثابت والحركي هي من القابليات التوافقية الحركية الاساسية والمهمة للرياضيين عامة ولاسيما لاعبي كرة القدم اذ ان هذه القابلية تجعل اللاعب يؤدي النشاط الحركي والمهاري بشكل اكثر فاعلية واتقان فإذا فقد اللاعب التوازن في مرحلة الإعداد أدى ذلك إلى عدم دقة أداء المهارة اثناء المرحلة الاساسية.

ان التوازن الثابت هو الحفاظ على وضع الجسم في حالة ثبات كالوقوف على قدم واحدة. اما التوازن المتحرك فيعني " الحفاظ على مركز ثقل الجسم فوق قاعدة ارتكاز متحركة"

والتمرينات الخاصة مهمة في تطوير التوازن والسيطرة وربطها بالمهارات الاساسية للفعالية الرياضية اذا ماتم اختيارها بشكل علمي وفق امكانيات اللاعبين اذ ان اتجاهات التدريب الحديثة تركز على تطوير القابليات التوافقية الحركية للاعبين في المراحل العمرية الصغيره لانها تكون ملائمة وفعالة مع تدريب المهارات الاساسية بكرة القدم .وهو الاساس للوصول للانجاز العالي

من هنا جاءت اهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة تساهم في تطوير التوازن الحركي والثابت من اجل اتقان مهارتي الدرجة بالكرة ومهارة دقة التهديف وهي كمحاولة من الباحثين لاعداد لاعبين واعدنين يمتازون بالاداء الفني الفعال والعالي في هاتين المهارتين .

وتكمن مشكلة البحث ومن خلال تجربة الباحثون وعملهما في مجال لعبة كرة القدم وكونهما تدريسيين في كلية التربية الرياضية لاحظوا إن هناك اهمال من قبل بعض المدربين في استخدام وتوظيف تمرينات خاصة بالتوازن الحركي والثابت وربطها باداء المهارات الاساسية بكرة القدم ومنها مهارتي الدرجة بالكرة ومهارة دقة التهديف وهذا مما قد يؤثر على الاداء الفني للاعب وللفريق وبالتالي ينخفض مستوى الفريق ويؤثر سلبا على نتيجة المباراة.

ومن هنا ارتئى الباحثون الى اعداد تمرينات خاصة لتطوير التوازن الحركي والثابت ومهارتي الدرجة بالكرة ودقة التهديف للاعب كرة القدم الناشئين .

ويهدف البحث على:

-اعداد تمرينات خاصة في تطوير التوازن الحركي والثابت ومهارتي الدرجة بالكرة ودقة التهديف للاعب كرة القدم الناشئين

-التعرف على اثر التمرينات الخاصة في تطوير التوازن الحركي والثابت ومهارتي الدرجة بالكرة ودقة التهديف للاعب كرة القدم الناشئين

وعلى ضوء الاهداف جاءت فروض البحث كالاتي :

-هناك تثير للتمرينات الخاصة في تطوير التوازن الحركي والثابت ومهارتي الدرجة بالكرة ودقة التهديف للاعب كرة القدم الناشئين

-هناك افضلية في التأثير بين المجموعتين الضابط والتجريبية في تطوير التوازن الحركي والثابت ومهارتي الدرجة بالكرة ودقة التهديف للاعب كرة القدم الناشئين ولصالح المجموعة التجريبية

اما مجالات البحث فهي :

- 1- المجال البشري : لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهوبين بكرة القدم الناشئين ممن هم باعمار 14-15 سنة في مركز محافظة بابل للموسم -2021
- 2- المجال الزمني : مدة البحث من 2019/7/26 ولغاية 2019/10/20
- 3- المجال المكاني : ملعب المركز الوطني لرعاية الموهوبين في محافظة بابل / الحلة / العراق

2. الاطار النظري :

1.2 التوازن وعلاقته بالمهارات الاساسية بكرة القدم .

يعطي كل من قيس وبسطويسي مفهوماً للتوازن بأنه " السيطرة على حركات الجسم بشكل كامل بوجود تأثيرات خارجية على مركز ثقل الجسم وخاصة في حالة استمرار الحركات والاحتكاك أو الأوضاع المختلفة لمركز ثقل الجسم بشروط معينة " (Qais Naji . Bastawisi :- 1987 : 931)

ويعرفه احمد خاطر وألبيك " بأنه مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بأوضاع الجسم أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط الرياضي التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجه للعمل ضد تأثيرات قوة الجاذبية " (Ali Albek . Ahmed Khater : 1979 : 339)

وفيما يخص المهارات الأساسية بكرة القدم فقد عرفت من قبل الباحثين والمختصين في هذا المجال بعدة تعاريف ، وكل منها يوضح رأي وفلسفة صاحبه ...) " وأن المهارات الأساسية بكرة القدم هي تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم ، سواء إن كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " (Hanafi Mahmoud : 1994 : 65) . أما (Youssef lazem : 1999 : 15) فعرفها " بأنها تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات إلي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة ، وتؤدي هذه المهارات إما بالكرة أو بدون كرة".

أن المهارات الأساسية في كرة القدم كثيرة ومتنوعة ويتطلب من اللاعب ، أداءها بشكل سريع ودقيق ، وكذلك القدرة على تغيير اتجاه الركض والسرعة، وهذا مما يستدعي التدريب عليها بشكل مستمر والوصول إلى إجابة وإتقان اللاعبين لها (Muhammad Allawi : 1987 : 113). وعليه فإن الإعداد المهاري أمر مهم جدا وضروري ولاسيما للفئات العمرية الصغيرة ، إذ يؤدي إلى تطوير وصقل وتثبيت مهارات اللاعب الحركية والتي توصل الفرد إلى تحقيق أعلى الإنجازات الرياضية المحلية والإقليمية والعالمية . فمهما بلغ الفرد الرياضي من قمة في المستوى البدني والإعداد الجيد فلن يحقق النتائج العالمية ما لم يكن لديه إتقان وتكيف للمهارات الاساسية اتقاناً تاماً (Muhannad Al-Bishtawi , Ahmed) - Al-Khawaja : 2005 : 212) .

وتعد مهاري الدرجة بالكرة ودقة التهديف هما من المهارات الاساسية والمهمة للاعب كرة القدم اذ ان هاتان مهارتان تتطلبان مستوى واتقان عالي بالأداء لكي يتغلب اللاعب على منافسه في الصراعات الفردية او الفكرية من خلال المحاورة والمراوغة بالكرة ثم التمرير او التهديف نحو المرمى.

ان الدرجة بالكرة هي من أهم المهارات الأساسية التي يتحتم على جميع لاعبي كرة القدم اتقانها ولايمكن لأي لاعب سواءً كان مهاجماً أو مدافعاً الاستغناء عن هذه المهارة ، إلا انه يفضل استخدامها في المنطقة التحضيرية والهجومية في الملعب أكثر من المنطقة الدفاعية.

والدرجة هي فن استخدام اللاعب أجزاء من القدم للتحكم في الكرة أثناء دحرجتها وهي تحت سيطرة اللاعب والتقدم بها ، كما يمكن تعريفها ايضاً بأنها عملية أنتقال اللاعب مع الكرة من مكان الى مكان آخر في الملعب لتحقيق أهداف معينة (Moataz . Zuhair Al-Khashab :2005 : 11) وان " مهارة الدرجة هي عملية ربط لقيادة الكرة ولمس الكرة والتوقف والاستدارة وتغيير مسار الكرة والخداع " وتتركز الدرجة على أربع مواصفات مهمة وهي (Muwaffaq Al-Mawla :1990: 226) :

1- السيطرة القريبة.

2- القابلية على الخداع والمراوغة.

3- القابلية على تغيير الاتجاه.

4- القابلية على تغيير السرعة.

وتعد مهارة التهديف من المهارات المهمة في عمليات الهجوم ، وان الدقة في هذه المهارة هي حسم نتيجة المباراة والتهديف يحصل بعد عمليات نقل الكرة بين اللاعبين لحين الحصول على الفرصة المناسبة للتهديف او من خلال استلام الكرة ثم الدرجة والمراوغة وتنتهي بعملية التهديف .

فالتهديف هو ختام العمليات الهجومية بعد اختراق دفاعات الخصم بأسلوب تكتيكي وبجهود مجموعة الفريق الواحد لكنه ينتهي بهجوم فردي هو إصابة الهدف من قبل لاعب ذي مواصفات عالية (Asaad Lazem - :2004: 27) ، والتهديف لا يمكن أن يتم دون أن تتوافر في اللاعب الثقة بالنفس والنكاء الميداني والخبرة والإرادة وتحمل المسؤولية ، وتتم عملية التهديف بوجود شروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة إذ ان الأداء الجيد للتهديف يتصف بالقوة والسرعة والدقة لأنهم عناصر مهمة و مطلوبة في التصويب (Mufti - :1992: 68) .

3. المنهجية Methodology :

3.1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئة لملاءمته طبيعة المشكلة .وتحدد مجتمع البحث بلاعبين المركز الوطني لرعية الموهوبين ممن هم باعمار 14 -15 سنة ،وبالبالغ عددهم 27 لاعب تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم 20 لاعب بعد ان استبعد حراس المرمى (3) لاعبين وبعض اللاعبين المصابين (4) ثم تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة 10 لاعبين ومجموعة تجريبية 10 لاعبين بالتساوي

3. 2. اجراءات البحث الميدانية Field research procedures :

3.2. 1 اختيار متغيرات البحث والاختبارات :

بعد اختيار المتغيرات مهارية قيد الدراسة (الدرجة ، والتهديف) وقابلية التوازن الحركي والثابت تم تحديد اختبارات واجراء الاسس العلمية لها والتجربة الاستطلاعية وكانت الاختبارات هي :

1- اختبار الدرجة بالكرة من بين (6) شواخص (Zuhair Al-Khashab :1999 : 209)

2- اختبار التهديف ب 8 كرات من الثبات على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة" لقياس دقة التهديف بأعلى درجة (Ahmed Abdul Ameer Hamzah : 2009 : 545)

اما اختبارات التوازن فهي :

1- اختبار التوازن الثابت بالوقوف بمشط القدم على مكعب .والغرض من الاختبار هو لقياس التوازن الثابت

2- اختبار التوازن المتحرك فوق لوحة متحرك والغرض من الاختبار هو لقياس التوازن المتحرك

2.2.3 التجانس والتكافؤ :

ان العينة بهذا الشكل هي متجانسة كونهم خضعوا الى الاختبارات والقياسات لغرض عملية انتقاء الموهوبين للمركز الوطني وهم من نفس الاعمار . ولغرض التكافؤ والبدائية من نقطة شروع واحدة بين المجموعتين البحث، اعتمد الباحثون على اجراء اختبارات اولية للمهارات الاساسية الثلاث (، الدرجة بالكرة ، التهديف) وقابلية التوازن الثابت والحركي باستخدام اختبار t test والذي يبين نتائجها الجدول (1) .

3.2.3 الاختبارات الاولية (التكافؤ) Pre –tests :

تم اجراء الاختبارات الاولية(القبلية) للمتغيرات المهارية (الدرجة ودقة التهديف) بكرة القدم واختبارات التوازن الثابت والمتحرك في يوم الجمعة المصادف 2019/7/29

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية في الاختبارات القبلية بالمتغيرات المبحوثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية (التكافؤ)

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الاحصائية
			ع	س	ع	س			
1	اختبار الدرجة بالكرة	ثانية	14.68	1.22	15.08	1.09	1.69	2.1	غير معنوي
2	اختبار دقة التهديف	درجة	12.3	2.04	11.8	1.58	1.88		غير معنوي
3	اختبار التوازن الثابت	ثانية	11.66	1.65	10.55	1.02	1.56		غير معنوي
4	اختبار التوازن المتحرك	ثانية	14.66	1.85	14.98	1.44	1.08		غير معنوي

عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05

4.2.3 التجربة الرئيسية The mind experience :

اعد الباحثون تمارين خاصة (ينظر ملحق 1) خاصة لتطوير التوازن الثابت والتوازن المتحرك وربطها بالاداء المهاري للدرجة ودقة التهديف من تاريخ 2019 / 8/2 ولغاية 2019/10/2 والتي مدتها (8) اسابيع مراعيًا في ذلك المستوى التدريبي و المستوى البدني للاعبين (عينة البحث) معتمداً على المصادر و المراجع الخاصة بلعبة كرة القدم من اجل وضع التدريبات بالشكل النهائي والذي يبين عدد الوحدات التدريبية والتمارين وتكراراتها، وكان معدل التدريب في الاسبوع الواحد (4) وحدات تدريبية بالاسبوع (جمعة - سبت - اثنين - اربعاء) ولكلا المجموعتين ولقد اخذ الباحثون النصف الثاني من الجزء الرئيسي وهو الجانب المهاري للمجموعة التجريبية اما الجانب البدني وهي تمارين المدرب فلم يتدخل به الباحثون وهو النصف الاول من الجزء الرئيسي . اما المجموعة الضابطة فلقد اتبعت تمارين المدرب البدني والمهاري .

ولقد راعى الباحثون الامور الاتية :

اولا. الاهداف : اعد الباحثون تمارينات مقترحة تهدف الى تطوير التوازن الثابت والمتحرك وتساوم في تطوير مهارتي الدرجة ودقة التهديف بكرة القدم بأعمار 14-15 سنة (ناشئين) .

ثانيا. المعايير : اختبار محتوى المنهج التدريبي المقترح :-

أ. ان يساهم في تحقيق اهداف مرحلة الاعداد الخاص (البدني والمهاري) للاعبين المركز التدريبي .

ثالثا. طرائق التدريب : ان اهم ما يميز التدريبات هو استخدام الطرائق المناسبة لتحقيق اهداف مفرداته .وقد قام الباحثون باستخدام طريقة التدريب الفترتي عالي الشدة .

رابعا. محتويات المنهج التدريبي ومفرداته:

تضمنت التدريبات على مفردات خاصة بتطوير التوازن الثابت والمتحرك وكذلك تطوير مهارتي الدرجة ودقة التهديف بكرة القدم لذا ارتأى الباحثون وضع مجموعة من التمارينات الخاصة موزعة على 32 وحدة تدريبية و بمعدل 4 وحدات اسبوعيا للمجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت مفردات ومنهج المدرب

ولقد راعى الباحثون خلال اعدادهما للوحدة التدريبية, الوقت المحدد وكذلك عدد مرات التدريب الأسبوعية طبقاً لأهداف التدريب كذلك راعى التمارينات المستخدمة وعدد التكرار وتسلسل التمارينات و فترات الراحة بين التكرار وزيادة صعوبة التمرين وعلى وفق الطرائق التدريبية المستخدمة.

وركز الباحثون في التدريب على تكرار التمارين حيث اعطى الوقت الاغلب لعدد مرات وزيادة الشدة التدريبية اما بزيادة المسافة ما بين المدرب واللاعب او زيادة سرعة الاداء لكل تمرن وحسب اسس وقواعد التدريب الرياضي من حيث التدرج بالصعوبة وانتظام العمل والاستمرارية لكل فرد من افراد العينة مع الاخذ بنظر الاعتبار فترات الراحة بين التكرارات

- 5.2.3 الاختبارات البعدية Post test :

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في 4 يوم الجمعة والموافق في 2019/10/6 في المتغيرات المهارية (الدرجة والتهديف) واختبارات التوازن الثابت والمتحرك .تحت نفس الظروف والمتغيرات التي تم استخدامها في الاختبارات الاولية

- 3.3 الوسائل الاحصائية Statistical method used :

لتحليل نتائج البحث اعتمد الباحث على المعالجات الإحصائية الآتية :

1. الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية .
2. اختبار (t -test) للمجاميع المتناظرة .
3. اختبار (t -test) للمجاميع المستقلة .

4. النتائج والمناقشة Results and Decision

4.1 النتائج Results

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية والتوازن في الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية*	الدلالة الاحصائية
			ع	س	ع	س			
1	اختبار الدرحة بالكرة	ثانية	1.22	14.68	1.62	12.93	3.02	2.26	معنوي
2	اختبار دقة التهديف	درجة	2.04	12.3	2.01	14.26	4.33	2.26	معنوي
3	اختبار التوازن الثابت	ثانية	1.65	11.66	2.37	12.14	1.88	2.26	غير معنوي
4	اختبار التوازن المتحرك	ثانية	1.85	15.66	1.88	16.02	2.02	2.26	غير معنوي

* عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية والتوازن في الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية*	الدلالة الاحصائية
			ع	س	ع	س			
1	اختبار الدرحة بالكرة	ثانية	1.09	14.08	1.55	11.24	4.02	2.26	معنوي
2	اختبار دقة التهديف	درجة	1.58	11.8	1.74	16.55	3.53	2.26	معنوي
3	اختبار التوازن الثابت	ثانية	1.02	10.55	1.42	15.66	2.72	2.26	معنوي
4	اختبار التوازن المتحرك	ثانية	1.44	14.98	1.05	19.59	3.38	2.26	معنوي

* عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05

جد (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية في الاختبارات البعدية بالمتغيرات المبحوثة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الاحصائية
			ع	س	ع	س			
1	اختبار الدرحة بالكرة	ثانية	1.62	12.93	1.55	11.24	3.22		معنوي
2	اختبار دقة التهديف	درجة	2.01	14.26	1.74	16.55	4.02		معنوي

معنوي	2.1	2.98	1.42	15.66	2.37	12.14	ثانية	اختبار التوازن الثابت	3
معنوي		3.54	1.05	19.59	1.88	16.02	ثانية	اختبار التوازن المتحرك	4

عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05

4 . 2 المناقشة Decision :

بغية تفسير ما توصل اليه الباحثان نتائج فمن خلال ملاحظتنا الى جدول (2) فيما يخص المجموعة الضابطة وبعد معالجة البيانات احصائيا تبين لنا ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية (الدرجة - ودقة التهديف) ويعزو الباحثون هذا التطور الى طبيعة التدريب التي استخدمها المدرب ايضا بالاعتماد على الاسس العلمية للتدريب الرياضي من حيث التنظيم والتدرج والتكرار والممارسة المستمرة للتمرينات . بينما ظهر لنا وبعد معالجة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير التوازن الثابت والمتحرك بان ليس هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغير التوازن ويعزو الباحثان عدم التطور في قابلية التوازن الى ان المجموعة الضابطة لم تستخدم تمرينات مركزة وفعالة بالتوازن مثلما حصل مع المجموعة التجريبية لذلك لم يحدث تطور في اداء التوازن

ومن خلال ملاحظتنا الى جدول (4) والذي يبين لنا الفروق والدلالة الاحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فبعد معالجة البيانات احصائيا ظهر لنا ان هناك فروق معنوية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة واختبارات متغير التوازن الثابت والمتحرك ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب تطو المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة الى ان التمرينات المصحوبة بالتوازن عملت على تطوير فاعلية السيطرة الحركية والاعصاب الحسية للاعبين من خلال التمرينات والتي غالبا ما يواجه اللاعب صعوبة الاداء ولاسيما في بداية الوحدات التدريبية الاولى ولكن مع استمرار التدريب وزياد التدرج في صعوبة التمارين استطاعت المجموعة التجريبية تكيف الاجهزة الحسية والسيطرة على الاداء وبذلك انعكس ايجابيا على المهارات الاساسية بكرة القدم " وهذا ما اكده ريسان في تعريف التوازن بأنه " قابلية الفرد في السيطرة على عمل الجهاز العصبي مع الجهاز العضلي والتحكم في القدرات الفسلجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن والقدرة على الإحساس بالمكان " (Raysan : 1989 : 184)

أن المدربين يؤكدون على تكرار المهارات الأساسية لكل لعبة حتى يكون تنفيذها اوتوماتيكيا وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي للتركيز على متغيرات أخرى وهنا يعطي اللاعب التكنيك وطريقة التفكير أثناء اللعب " (yaroub Khyon : 2010 : 56).

ان التدريب يكون اكثر فاعلية كلما زادت الحواس المستخدمة في العملية التدريبية ومن تلك الحواس (السمع , البصر , اللمس) ومن خلال هذه الحواس نكتسب الكثير من المعرفة والمهارة ولهذا زاد الاهتمام باستخدام الاجهزة

1.5 الاستنتاجات conclusions :

وبعد معالجة البيانات احصائيا من خلال استخدام اختبار (test -t) للمجاميع المتناظرة والمستقلة . خرج الباحثون باهم الاستنتاجات نذكر وهي :

- 1- التمرينات الخاصة طورت التوازن الثابت والمتحرك للاعبين كرة القدم الناشئين .
- 2- التمرينات الخاصة ساهمت في تطوير الدرجة بالكرة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الناشئين
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات التوازن الثابت والحركي ومهاري الدرجة بالكرة ودقة التهديف

2.5. التوصيات Recommendations :

وعلى ضوء ما تقدم من استنتاجات البحث يوصي الباحث بالاتي :

- 1 - ضرورة اعتماد التمرينات المركبة الخاصة باستخدام التوازن لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم
- 2 - التوازن من القدرات الحركية لذا يجب اعطاء الاهمية الكبيرة في تدريبات كرة القدم
- 3 - اجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة

المصادر :

- احمد عبد الامير حمزة. اثر تمارين مقترحة في تطوير الادراك الحس حركي بالكرة لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين ، بحث منشور في مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 9 ، العدد 2 ، 2009.
- احمد خاطر. علي البيك: القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، مصر ، دار المعارف ، 1978
- أسعد لازم علي: تحديد المستويات المعيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لاختيار الناشئين في كرة القدم في العراق في سن (15-16) ، رسالة ماجستير ، بغداد ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004.
- حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1994.
- ريسان خريبط مجيد. - موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، مطبعة جامعة البصرة ، 1989.
- زهير قاسم الخشاب. معزز يونس . مهارات كرة القدم. القانون والاختبارات: (الموصل ، دار الأثير للطباعة والنشر ، 2005 ،
- قيس ناجي. بسطويسي أحمد: اختبارات ومبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- محمد حسن علاوي. - سيكولوجية التدريب والمسابقات دار المعارف القاهرة 1987.
- مفتي ابراهيم. أعداد المهارة والتخطيط للاعب كرة القدم 2 الطبعة الإسكندرية دار الكتب الجامعية 1992.
- مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجة: مبدأ التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2005.
- موفق مجيد المولى: الأساليب التكتيكية في كرة القدم ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر 1990.
- يوسف لازم. مهارات كرة القدم الأساسية - التعليم والتدريب ، الطبعة الأولى ، الخليج للطباعة والنشر ، 1999.

References

- Ahmed Abdul Ameer Hamzah . The effect of suggested exercises in developing ball kinetic perception of some basic skills for juniors football players, research published in Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences, Volume 9, Issue 2, 2009
- Ahmed Khater . Ali Albek: the Measurement in the Mathematical Field, 2 edition , Egypt, Dar Al Maaref, 1978
- Asaad Lazem Ali: Determining standard levels for some physical and skill abilities as an indicator for selecting football juniors in Iraq at ages (15-16), Master's thesis, Baghdad, University of Baghdad, College of Physical Education, 2004.
- Hanafi Mahmoud Mokhtar. Scientific foundations in football training, Amman, Arab Thought House, 1994.
- Raysan Khribit Majeed. Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical Education and Sports, Part 1, Basra University Press, 1989.

- Zuhair Qassem Al-Khashab . Moataz Younes Thanoun; Football Skills. Law and Tests: (Mosul, Darabin Al-Atheer for Printing and Publishing, 2005.
- Qais Naji . Bastawisi Ahmed: Tests and Principles of Statistics in Physical Education, 2nd Edition, Baghdad, Higher Education Press, 1987.
- Muhammad Hassan Allawi. The psychology of training and competitions, Dar Al Maaref, Cairo, 1987.
- Mufti Ibrahim. The numbers of skill and planning for the football player 2 Edition, Alexandria, University Books House, 1992.
- Muhannad Hussein Al-Bishtawi , Ahmed Ibrahim Al-Khawaja: The Principle of Sports Training, 1st Edition, Amman, Wael Publishing House, 2005.
- Muhannad Hussein Al-Bishtawi, Ahmed Ibrahim Al-Khawaja: The Principle of Sports Training, 1st Edition, Amman, Wael Publishing House, 2005.
- Muwaffaq Majeed Al-Mawla: Tactical Techniques in Football, Baghdad, Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, 1990.
- Youssef Lazem. Basic Football Skills - Education and Training, 1st Edition, Gulf Printing and Publishing, 1999.

الملاحق

ملحق (1) التمرينات المستخدمة

- 1- تمرين لتطوير التوازن والدرجة لكلا الطرفين :يرسم خط بطول 15 م على الارض ويعرض 10سم وفي نهاية الخط توضع 5 اقماع , يقوم اللاعب بالهرولة على الخط ثم يقوم بدرجة الكرة بين الاقماع . (يطور التمرين من خلال زيادة السرعة او زيادة مسافة الخط عملية التوازن او عدد الاقماع)
- 2- تمرين لتطوير التوازن والدرجة لكلا الطرفين: اللاعب واقف على رجل واحدة لمدة 3 ثا مع الكرة . ثم يقوم بالدرجة بالكرة من بين 5 اقماع (يطور التمرين من خلال زيادة السرعة او عدد الاقماع او زيادة زمن التوازن)
- 3- تمرين لتطوير التوازن والدرجة لكلا الطرفين : يقوم اللاعب بالوثب بخطوة للامام ثم الاستناد على قدم واحدة لمدة 3 ثا وبعدد 3 خطوات للكل رجل ثم يقوم بعد ذلك بدرجة الكرة بين 5 اقماع (يطور التمرين من خلال زيادة السرعة او زيادة مسافة الخط او عدد الاقماع او زيادة زمن التوازن)
- 4- تمرين لتطوير التوازن والدرجة لكلا الطرفين : تحديد مربع بقياسات 5م × 5م وتوضع في كل زاوية للمربع ثلاثة اقماع بحيث تشكل زاوية تسعين على والمسافة بين كل قمع هي 1م , اي ستكون هناك 4 محطات : يبدأ اللاعب من الحطة الاولى يقوم بالدرجة بين الاقماع وبعد الانتهاء يقوم بعملية التوازن بالوقوف على قدم واحدة ولمدة 3 ث قبل الانطلاق الى المحطة الثانية وهكذا يستمر التمرين حتى الانتهاء من المحطة الرابعة (يطور التمرين من خلال زيادة السرعة او زيادة زمن التوازن)
- 5- تمرين لتطوير التوازن ودقة التهديف لكلا الطرفين من خارج منطقة الجزاء: يرسم خط بطول 6م على الارض ويعرض 10سم , يقوم اللاعب بالهرولة على الخط التوازن ثم يقوم بعملية التهديف على المرمى . (يطور التمرين من خلال زيادة السرعة او زيادة مسافة خط عملية التوازن)
- 6- تمرين لتطوير التوازن ودقة التهديف لكلا الطرفين من خارج منطقة الجزاء: اللاعب واقف على رجل واحدة لمدة 3 ثا مع الكرة . ثم يقوم بعد ذلك بالتهديف على المرمى (يطور التمرين من خلال زيادة السرعة او تغيير وقفة اللاعب من حيث الاتجاهات)

- 7- تمرين لتطوير التوازن ودقة التهديف لكلا الطرفين من خارج منطقة الجزاء : يقف اللاعب على بعد 5م خارج منطقة الجزاء .يقوم اللاعب بالوثب للامام على رجل واحدة والاستناد عليها لمدة 3 ثانية وهكذا بالنسبة للرجل الاخرى حتى الوصول الى الكرة ثم التهديف على المرمى (يطور التمرين من خلال زيادة مسافة خط التوازن او زيادة زمن التوازن)
- 8- تمرين لتطوير التوازن ودقة التهديف لكلا الطرفين من خارج منطقة الجزاء :يقف اللاعب على بعد 5 م خارج منطقة الجزاء ويكون ظهره باتجاه الهدف ثم يبدأ التمرين من خلال الوثب للخلف بخطوة ثم الاستناد عليها لمدة 3 ث وهكذا بالنسبة للرجل الاخرى , حتى الوصول الى الكرة ثم يقوم بعملية الدوران والتهديف بدقة نحو المرمى .
- 9- تمرين لتطوير التوازن والدرجة والتهديف لكلا الطرفين :يرسم خط بطول 6م على الارض وبعرض 10سم وفي نهاية الخط توضع 5 اقماع , يقوم اللاعب بالهرولة على الخط ثم يقوم بدرجة الكرة بين الاقماع ثم التهديف بدقة نحو المرمى. (يطور التمرين من خلال زيادة السرعة او زيادة مسافة الخط عملية التوازن او عدد الاقماع)
- 10- تمرين لتطوير التوازن والدرجة والتهديف لكلا الطرفين: اللاعب واقف على رجل واحدة لمدة 3 ثا مع الكرة . ثم يقوم بالدرجة بالكرة من بين 5 اقماع ثم التهديف على المرمى (يطور التمرين من خلال زيادة السرعة او عدد الاقماع او زيادة زمن التوازن)
- 11- تمرين لتطوير التوازن والدرجة والتهديف لكلا الطرفين : يقوم اللاعب بالوثب بخطوة للامام ثم الاستناد على قدم واحدة لمدة 3 ثا وبعدد 3 خطوات لكل رجل ثم يقوم بعد ذلك بدرجة الكرة بين 5 اقماع وينتهي بعملية التهديف نحو المرمى . (يطور التمرين من خلال زيادة السرعة او زيادة مسافة الخط او عدد الاقماع او زيادة زمن التوازن)
- 12- تمرين لتطوير التوازن والدرجة والتهديف لكلا الطرفين : اللاعب واقف خارج منطقة الجزاء يبدأ اللاعب التمرين بالوقوف على رجل واحدة لمدة 3 ثا ثم يقوم بالدرجة بالكرة من بين 5 اقماع بعدها يقوم بالوثب الخلفي والاستناد على القدم لمدة 3 ثا وهكذا بالنسبة للرجل الاخرى حتى الوصول الى الكرة ثم التهديف على المرمى (يطور التمرين من خلال زيادة مسافة خط التوازن او زيادة زمن التوازن)

ملحق (2) نموذج لوحدة تدريبية

الشهر : الأول

الاسبوع : الاول

رقم الوحدة التدريبية : 1

اليوم والتاريخ : الجمعة 2019/8/2

زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة

المكان : ملعب المركز الوطني لكرة القدم

الهدف : تطوير التوازن والدرجة

الشدة : 80%

الوقت الكلي	وقت الراحة بين		الحجم التدريبي		التمارين المستخدمة	اجزاء الوحدة
	المجاميع والانتقال	التكرار	المجاميع	تكرار × زمن اداء		
د8					احماء عام	الجزء التحضيري
د7					احماء خاص	د15
					الجانب البدني 40د (تمرينات المدرب)	الجزء الرئيسي
10	90ثا	30ثا	2	10×6ثا	التمرينات المستخدمة 30د 1- تمرين (1)	
10	90ثا	30ثا	2	10×6ثا	2- تمرين (2)	
10	90ثا	30ثا	2	10×6ثا	3- تمرين (3)	
د5					تمارين تهدئة عامة	الجزء الختامي د5