

تأثير منهج مقترح على بعض القدرات التوافقية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم
من قبل الباحثون

أ.م.د يوسف لازم كماش

أ.م.د ياسين حبيب غزال

حسن جاسم حسين

ملخص البحث باللغة العربية

احتوى البحث على خمسة فصول تطرق الباحثون فيها الى :
الى أهمية البحث

ومن المعلوم ان كل نشاط رياضي يحتاج الى متطلبات مهارات حركية معينة وان القدرات التوافقية واحدة من تلك المتطلبات التي يحتاجها الرياضي وبمستوى عالٍ وان هذه القدرات تساعد الرياضي على دمج عدة مهارات حركية بشكل منظم ومتسلسل وكذلك أداء حركات تحت ظروف متغيرة كما يحدث في عمليات الهجوم والدفاع بكرة القدم، فسرعة الحركة التي يبذلها اللاعبون نجدها مطلوبة في كل لحظة، و يتطلب من اللاعبين امكانيات مهارية خاصة ومترابطة لتحقيق الانجاز الافضل، لذلك ركز الباحثون على جانب مهم فيها الا وهو القدرات التوافقية لانها تعد مطلباً مهماً لانجاح الجانب المهاري ، فهي قدرات مترابطة ومكملة بعضها البعض الآخر.

اما أهداف البحث:

- ١ - تأثير المنهج التعليمي المقترح على تنمية بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم الناشئين في محافظة ميسان.
- ٢ - تأثير المنهج التعليمي المقترح في تعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين في محافظة ميسان.

اما الفصل الثاني الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

تضمن الباب الثاني الدراسات النظرية و المشابهة ذات العلاقة بموضوع البحث من خلال المصادر العربية والأجنبية المتوفرة والتي تحددت بمجال التعلم الحركي والقدرات التوافقية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم
اما الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته الميدانية

احتوى هذا الباب على منهجية البحث واجراءاته الميدانية ، إذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت (٤٠) لاعباً في لعبة كرة القدم ، بالإضافة إلى توصيف لعينة البحث والأدوات والأجهزة المستخدمة مع إجراء التجارب الاستطلاعية ،وكذلك تضمن البرنامج التعليمي المقترح وتنفيذ التجربة الرئيسية، فضلاً عن ذلك تضمن أهم المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث .

اما الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

اشتمل الباب الرابع على عرض وتحليل النتائج ومعالجتها احصائياً ثم تبويبها في مجموعة من الجداول والأشكال البيانية التوضيحية لغرض مناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعم بمصادر علمية للتوصل إلى مناقشة تحقق أهداف البحث.

اما الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

وكانت أهم الاستنتاجات هي:

١-يؤثر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا ايجابيا في تحسن بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين (المجموعة التجريبية).

٢-يؤثر الأسلوب التقليدي تأثيرا ايجابيا بنسب تحسن ضئيلة في بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين (المجموعة الضابطة).

إما أهم التوصيات فكانت:

١ - التأكيد على استخدام المنهاج التعليمي المقترح في تدريب فرق الناشئين بكرة القدم في العراق

٢ - التركيز على استخدام التمرينات التوافقية لتطوير المهارات الاساسية أثناء الوحدات التعليمية.

Abstract in English

The impact of a proposed approach to some of the capabilities and interoperability of the basic skills youth soccer players

By researchers

A. M. Dr. Joseph necessary Kemash

A. M. Dr. Yasin Habib Ghazal

Hassan Jassim Hussein

:Search contains five chapters which dealt with the researchers to

To the importance of research

It is well known that every sporting activity needs to the requirements of motor skills specific and that the capacity harmonic one of those requirements needed by the sport and a high level and that these capabilities will help sports to integrate several motor skills in an orderly and sequential as well as the performance of movements under conditions of variable as in the operations of attack and defense reel foot, the speed of movement made by the players we find is required in every moment, and requires the players potential skill private and interconnected to achieve the feat is better, so the researchers focused on an important aspect in which only a capacity interoperability because it is a requirement regardless of the success of the skill, they are the capacities are .interrelated and complement each other other

:The objectives of the research

1-the impact of the proposed curriculum on the development of some of the .harmonic capacity of youth soccer players in the province of Maysan

2- the impact of the proposed curriculum to learn some basic skills for young .football players in the province of Maysan

The second chapter studies the theoretical and similar studies

Part II included theoretical studies of similar and related to the subject matter of the Arab and foreign sources available, which defined the field of motor learning and capabilities interoperability and basic skills of soccer players

The third chapter the research methodology and procedures of the field

Contained a section on research methodology and procedures of the field, as researchers used the experimental method, has been selected sample way

intentional, which included (40) players in the game of football, as well as a profile for a sample of the research, tools and devices used with testing

reconnaissance, as well as ensure that the educational program proposed and implementation of the main experiment, as well as ensure that the most

.important statistical treatments appropriate for research

The fourth chapter presentation and discussion of results

Part IV included to display and analyze the results statistically processed and then classified in a group of tables and charts for the purpose of illustrative discussion of accurate scientific way supported by scientific sources to arrive at a discussion achieve the objectives of the research

Chapter V presents conclusions and recommendations

:The main conclusions are

1- affect the educational program proposed a positive impact on improved compatibility with some capacity for youth football players (experimental group).

2- affects the traditional method, a positive impact in a small proportion improved compatibility with some capacity for youth football players (control group).

:Either the most important recommendations were

1- emphasis on the use of the curriculum proposed in the training of junior football teams in Iraq

2- Focusing on the use of harmonic exercises to develop basic skills during the educational units

الفصل الاول

١ - التعريف بالبحث

١-١- المقدمة وأهمية البحث:

من المعلوم ان كل نشاط رياضي يحتاج الى متطلبات مهارات حركية معينة وان القدرات التوافقية واحدة من تلك المتطلبات التي يحتاجها الرياضي وبمستوى عالٍ وان هذه القدرات تساعد الرياضي على دمج عدة مهارات حركية بشكل منظم ومتسلسل وكذلك أداء حركات تحت ظروف متغيرة كما يحدث في عمليات الهجوم والدفاع بكرة القدم، فسرعة الحركة التي يبذلها اللاعبون نجدها مطلوبة في كل لحظة، و يتطلب من اللاعبين امكانيات مهارية خاصة ومترابطة لتحقيق الانجاز الافضل، لذلك ركز الباحثون على جانب مهم فيها الا وهو القدرات التوافقية لانها تعد مطلباً مهماً لانجاح الجانب المهاري ، فهي قدرات مترابطة ومكملة بعضها البعض الآخر وتهدف الى تحقيق " صفة الانسجام للقدرات الحركية والبدنية والاجهزة الداخلية ،أن القدرة على هذا الانسجام والتنسيق سيكونان لدى الرياضيين قدرة على التوافق" (١).

وبعد الناشئون الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل، ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدرّس واعدادهم أعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً

وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المستند الى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع البدني والعقلي الذي يتميز به هؤلاء الناشئون.

١-٢- مشكلة البحث :

يرى الباحثون ان تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً وحيوياً في إعداد اللاعبين الناشئين من النواحي المهارية ، وبالتالي ينعكس على مستوى الأداء المهاري والخططي المستهدف من خلال المنافسات بصورة مثالية ، وعن طريق تكوين قاعدة توافقية – حركية واسعة والارتقاء بوظائف الجهاز العصبي والعضلي وزيادة الخبرات الحركية المتعددة لدى لاعب كرة القدم، يمكن تعلم الاداءات المهارية بصورة أسرع وأكثر فاعلية ، حيث ان مهارات كرة القدم تستدعي مجموعة من العوامل لابد وان تتوفر لدى اللاعبين الناشئين وتعمل بتآزر حتى يتم الارتفاع بمستوى تعليم الناشئين في كرة القدم، منها ما يتعلق بالقدرات التوافقية والمهارات الأساسية بكرة القدم. ومن خلال خبرة الباحثون ومتابعتهم المستمرة لفرق كرة القدم لفت انتباهه بان اللاعبين الناشئين ينتابهم حالة من ضعف التركيز والسيطرة على الجسم إثناء الأداء المهاري، وهذا يرجع الى عدم الانسيابية في الأداء وضعف في مستوى القدرات التوافقية اللازمة للأداء المهاري بالشكل المطلوب .

١-٣- اهداف البحث :

- ١ - تأثير المنهج التعليمي المقترح على تنمية بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم الناشئين في محافظة ميسان.
- ٢ - تأثير المنهج التعليمي المقترح في تعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين في محافظة ميسان.

١-٤- فروض البحث :

- ١ -توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لبعض القدرات التوافقية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين كرة القدم الناشئين لصالح القياسات البعدية.
- ٢-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية للقدرات التوافقية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين لصالح القياسات البعدية.

١-٥- مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري / لاعبو كرة القدم الناشئين المنتمين الى الاتحاد العراقي بكرة القدم فرع ميسان للعام

(٢٠١٢)

١-٥-٢ المجال الزمني / للفترة من ٥ / ٣ / ٢٠١٢ إلى ٤ / ٥ / ٢٠١٢
 ١-٥-٣ المجال المكاني / الساحات الرياضية للنادية المشمولة بالبحث

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والمباشرة

٢-١ الدراسات النظرية

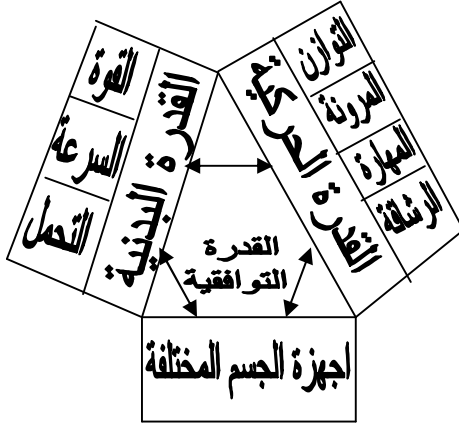
٢-١-١ القدرة التوافقية

ان لكل حركة استعدادا خاصا وقدرات حركية خاصة، ومع تنوع اهداف الحياة لدى الافراد اختلفت ايضا القدرات لدرجة ان الوظيفة الاساسية للفرد هي التكيف أولا ومقدار ماتحتاج اليه كل حركة لعناصر اللياقة البدنية المكونة لها ثانيا، ويعني هذا الانسجام المتبادل لكل من الصفات البدنية والصفات الحركية واجهزة الجسم الداخلية .

فالقدرة التوافقية تكون عامة وهي تضم بالحقيقة كل الصفات السابقة الذكر، فهي انسجام الصفات الحركية مع الصفات البدنية وكذلك انسجام هاتين الصفتين مع الاجهزة الداخلية: الجهاز العصبي مع قدرة الجهاز العصبي للسيطرة على تنظيم هذه الاجهزة مع مختلف الفعاليات والانشطة الحركية التي تؤدي عن طريق القوة العضلية، فالفعاليات الحركية الانسانية تثبت طريق الجهاز العصبي للاداء وشكل الاداء يستوعبه الرياضي من خلال الحواس والاعصاب الحسية وينفذه حركيا في اداء المهارات المنفذة بشكل توافق حركي.

إذا فان الهدف النهائي لقدرات التوافقية في اكمال الترابط الحركي، هو المتابعة للحصول على نموذج مثالي للتكيف الانعكاسي لتحرير سلسلة من الحركات آليا طبقا للعمل المتوقع أو الهدف وهذا التوافق ما تحتاجه المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بشكل عام ومنظم (١)

وكما موضح في الشكل (١).



الشكل (١)

يوضح العلاقة بين مكونات القدرة التوافقية عن (وجيه محجوب)

٢-١-٢ المهارات الأساسية بكرة القدم : Performance (basic skills)

تعرف المهارة بأنها القدرة الفنية والنوعية على إنجاز عمل ما كما تعرف بأنها " قابلية الفرد على استخدام معرفته بصورة فعالة وسهلة خلال الأداء " (١).

أما كازكوبا فيرى أنها جميع الحركات الضرورية والمفيدة التي يؤديها لاعب كرة القدم بالكرة وبدونها ضمن قانون اللعبة وباقل وقت ممكن (٢) .

٢-١-٢-١ مهارة الدرجة Drabbling :

مهارة الدرجة هي "عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان الى مكان اخر في الملعب" (٣). وذكر ايضاً (حنفي محمود) : " ان الجري بالكرة مهارة اساسية فأذا اداها اللاعب بهدف خطي معين تسمى المراوغة او المحاورة " (٤) . وعرف كوزنه الدرجة بأنها فن التعامل مع الكرة والسيطرة عليها مع الجري بها بمجالات صغيرة واحة الفرصة لإلقاء نظرة على الموقف العام مع توفير السرعة بالحركة " (٥).

(١) ووجيه محجوب ؛ المصدر السابق ، ص ٥٣-٨٥.

(١) قاموس ويسترن ، ص ٤٤

(٢) عقيل مسلم: برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، ١٩٩٣، ص ٢٢.

(٣) زهير قاسم الخشاب ، محمد خضر اسمر الحياني ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٤ .

(٤) حنفي محمود مختار ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٨٠ .

(٥) الفريد كوزنه : كرة القدم ، (ترجمة) ماهر البياتي ، سليمان علي حسين ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،

وتعد الدرجة بالكرة ضرورة اساسية بكرة القدم . لاهميتها في التقدم بالكرة باتجاه هدف المنافس والتحكم بها اثناء الدرجة ، او لمحاولة فتح ثغرات بدفاع المنافس . واحياناً يكون الهدف من الدرجة هو الوصول الى الهدف المنافس باسرع وقت ممكن . والقيام بعملية التهديف وعليه يجب على اللاعب ان يتمتع بإمكانية عالية للدرجة بالكرة والسيطرة عليها من اجل التخلص من لاعبي الفريق المنافس .

٢-٢-١-٢ مهارة المناولة Passing:

أن الانسجام والتفاهم بين اعضاء الفريق يعد من الاسس الضرورية لمتطلبات اللعب الجماعي الحديث والتي تفرض على اللاعب حاجة اساسية هي امتلاكه للمناولة الدقيقة والناجحة للكرة بالقدمين مما يسهل المهمة على اللاعب المستلم سواء كانت المناولة مباشرة او إلى الفراغ المناسب وانه ليس هناك من شيء يحطم الفريق او اللاعب أكثر من المناولة غير الدقيقة .

حيث يؤكد (Ian Franks) " أن القرار المبكر للتمرير والانتخاب المبكر للهدف أمور واجبة قد يعني إن مناول الكرة يقدر إن يناول وينتخب مكان المناولة قبل إن يستلم الكرة مما ينتج عنها إن الفريق يلعب قدرا اكبر من وقت المباراة على شكل لمسة واحدة" (١) .

لذا تسمى كرة القدم لعبة المناولات على الرغم من اختلاف المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات (٢).

الفصل الثالث

٣- منهجية وإجراءات البحث

٣-١- منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ، باستخدام القياس القبلي والبعدي لأفراد مجموعتي البحث لمناسبته لطبيعة البحث .

٣-٢- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والذي تتراوح اعمارهم من (١٤-١٦) سنة والمنتمين الى نادي ميسان وعددهم (٤٠) لاعبا ، وقد تم استبعاد (١٠) لاعبين لاجراء الدراسة الاستطلاعية ، واصبحت عينة البحث الفعلية (٣٠) لاعبا ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين احدهما تجريبية قوامها (١٥) لاعبا واتبع معها البرنامج المقترح ، والاخرى ضابطة قوامها (١٥) لاعبا ولقد اتبع معها طريقة التعليم التقليدية (المتبعة).

٣-٣- تجانس أفراد العينة :

قام الباحثون باجراء التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو "العمر الزمني، الطول ، الوزن " ، القدرات التوافقية ، بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، حيث أوضحت عملية ضبط المتغيرات البحثية

(١) Ian Franks, Youth soccer association, 1982, pp: 40-41

(٢) يوسف لازم كماش . المهارات الاساسية لكرة القدم تعليم تدريب، ط ١ ، الخليج للطباعة والنشر ١٩٩٩ ، ص ٨٩

وتجانس أفراد العينة والجدول (١) يوضح التجانس بين أفراد العينة.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	معدلات النمو :					
	العمر الزمني	سنة	١٥.١٣٣	٠.٨٦٠	١٥.٠٠٠	٠.٢٧٠
	الطول	سم	١.٦٧١	١.٨٥٨	١.٦٧٠	٠.٣٩٦
	الوزن	كجم	٦٠.٦٣٣	١.٧٢٢	٦١.٠٠٠	٠.٢٥٥
٢	القدرات التوافقية:					
	التوازن	متر	٥٥.١٥٤	١.٤٦٧	٥٥.٠٠٠	٠.٥٠٠
	الرشاقة	سم	٧.١٠٨	٠.٦٩٠	٧.١٧٥	١.٣٢٩
٣	المهارات الأساسية بكرة القدم					
	الدرجة بالكرة	درجة	١٤.٥٥٧	١.٠٣٧	١٤.٥٥٥	٠.٢٧٢
	مناولة الكرة	درجة	٧.٥٩٨	٠.٨٠٨	٧.٦٠٠	٠.١٧٠

يتضح من جدول (١) اعتدالية توزيع المتغيرات قيد البحث حيث تراوح معامل الالتواء ما بين (٠.١٢٢ - ١,٣٥٨) وهي معدلات تقع اسفل المنحنى الاعتدالي والذي يتر اوح ما بين (٣±) وهذا يدل على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

٣-٤- تكافؤ أفراد العينة :

قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات معدلات النمو ، والقدرات التوافقية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، والجدول (٢) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمتغيرات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

م	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		م ف	قيمة ت
			س	ع +	س	ع +		
١	معدلات النمو :							
	العمر الزمني	سنة	١٥.١٣٣	٠.٨٦٠	١٥.٠٠٠	٠.٨٣٠	١.٣٣٣	٠.٦١١

٠.٦٧٣	٠.٠٠٢	١.٨٥٨	١.٦٧٣	١.٨٥٨	١.٦٧١	سم	الطول	
٠.١٩٤	٠.١٣٣	٢.٦٠٨	٦٠.٧٦٦	١.٧٢٢	٦٠.٦٣٣	كجم	الوزن	
							القدرات التوافقية:	٢
٠.٤٠٣	٠.١٤٥	١.٣١٠	٥٤.٩٨٠	١.٤٧٨	٥٥.١٢٥	درجة	التوازن	
٠.٢٩١	٠.٠٥١	٠.٦٧١	٧.٠٧٠	٠.٦٩٨	٧.١٢٢	ثا	الرشاقة	
							المهارات الأساسية بكرة القدم:	
٠.٣٠٥	٠.٠٨٠	١.٠٠٣	١٤.٤٧٧	١.٠٣٧	١٤.٥٥٧	درجة	الدخلة بالكرة	
٠.٨٤٠	٠.١٢٠	٠.٥٣٤	٤.٨٣٢	٠.٦٢٧	٤.٩٥٩	درجة	مناولة الكرة	

* معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

٣-٥ الدراسة الاستطلاعية :

- قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠١٢/٢/٢٢م حتى ٢٠١٢/٢/٢٢م وكان الهدف من هذه الدراسة :
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات للاختبارات المستخدمة في البحث.
 - توضيح الغرض الأساسي من البحث وأهميته بالنسبة لمجال كرة القدم.
 - شرح الاختبارات التي تم تحديدها للاعبين وتدريبهم على الطريقة الصحيحة للأداء حتى يكون في استطاعتهم تقديمها بأسهل الطرق.
 - وقد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية على استيعاب المساعدين بطريقة إجراء القياسات للاختبارات المستخدمة في البحث وكذا طريقة التسجيل.

٣-٧ البرنامج التعليمي المقترح: مرفق (٦)

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية وذلك لتحديد الأهداف العامة للبرنامج التعليمي والتي تمثلت بما يأتي :

تعديل وتغيير فى سلوك اللاعبين وانطباعاتهم حول كرة القدم.

- زيادة اهتمامه بأهمية استخدام الوسائط التعليمية المتعددة عند تعلمه المهارات الأساسية فى كرة القدم.
- زيادة الثقة بالنفس لدى الناشئين عند أداء الاختبارات التوافقية والمهارية بكرة القدم.
- أن يستطيع الحكم على مستوى أدائها للمهارات الأساسية فى كرة القدم قيد البحث.

٣-٧-١ الأجهزة والأدوات التعليمية اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمي :

قام الباحثون بالإلمام بالإمكانيات المتاحة لدى كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان ، واتحاد كرة القدم فرع ميسان والتي طبق فيها البحث من حيث الأبنية والأجهزة والآلات التعليمية وبناء على ذلك تم الاستعانة بما يلى :-

- ♦ حاسبة نوع hp
- ♦ صور فوتوغرافية توضح مراحل الأداء الحركي للمهارات الأساسية بكرة القدم .
- ♦ توفير أماكن الأجهزة والأدوات فى مكان قريب من الفناء وتجهيز التوصيلات الكهربائية اللازمة .

٣-٨-٨ تنفيذ التجربة الأساسية :

٣-٨-١ القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية على المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى القدرات التوافقية والاختبارات المهارية قيد البحث والتي تمثلت بما يأتي القدرات التوافقية (الانتقال فوق العلامات، الركض بين الشواخص) والمهارات الأساسية (الجري المتعرج بالكرة، دقة المناولة) وذلك بتاريخ ١ / ٣ / ٢٠١٢ لغاية ٣ / ٣ / ٢٠١٢ م.

٣-٨-٢ تطبيق البرنامج التعليمي :

تم تطبيق البرنامج التعليمي (المعد من قبل الباحثون) على افراد المجموعة التجريبية، اما أفراد المجموعة الضابطة فقد تم تطبيق البرنامج باستخدام الأسلوب التقليدي (المعد من قبل المدرب) ،وقد استغرق تطبيق التجربة (٨) أسابيع فى الفترة من ٥ / ٣ / ٢٠١٢ إلى ٤ / ٥ / ٢٠١٢ بواقع ثلاثة وحدات تعليمية كل أسبوع ، وزمن الوحدة (٦٠ - ١٠٠) دقيقة .

٣-٨-٣ القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية فى القدرات التوافقية (الانتقال فوق العلامات، الركض بين الشواخص،)

والمهارات الأساسية (الجري المتعرج بالكرة، دقة المناولة)، للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وفي نفس الإجراءات والشروط والظروف التي تم إجراؤها في الاختبارات القبلية، في يومي ٥ / ٥ / ٢٠١٢ لغاية ٧ / ٥ / ٢٠١٢ م.

٣-٩ المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS في المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١- عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية وللاختبارين القبلي والبعدي

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س	ع ±	س	ع ±		
١	الانتقال فوق العلامات (التوازن)	درجة	٥٦,٣٣	٣,٩٩	٥٨,٦٦	٢,٩٦	-١,٨٢٥	غير معنوي

٢	الركض بين الشواخص لمسافة ٧ م (الرشاقة)	(ثا)	٧,٤٢	٠,١١	٧,٣٤	٠,٤١	٠,٨١٧	غير معنوي
---	---	------	------	------	------	------	-------	-----------

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.٦٢٤).

عند ملاحظة الجدول (٣) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة

الاحصائية للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية وللاختبارين القبلي والبعدى نجد أن الوسط الحسابي

لاختبار التوازن في الاختبار القبلي مقداره (٥٦,٣٣) وبانحراف معياري قدره (٣,٩٩) وللاختبار البعدى كان

الوسط الحسابي بقيمة (٥٨,٦٦) وبانحراف معياري قدره (٢,٩٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٨٢٥ -)

وهي أقل من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢.٦٢٤) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا

معناه أن الفرق غير دال .

أما لاختبار الرشاقة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧,٤٢) وبانحراف معياري قدره (٠,١١)

وللاختبار البعدى كان الوسط الحسابي (٧,٣٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٤١) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة

(٠,٨١٧) وهي أقل من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,٦٢٤) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة

(٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق غير دال .

٤-٢ - عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في

المهارات الأساسية وللاختبارين القبلي والبعدى

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س	± ع	س	± ع		
١	الجري المتعرج بالكرة (الدرجة)	(ثا)	١٤,٩٥	٠,٣٠٥	١٤,٨٢	٠,٣٦٢	١,٠١٢	غير معنوي
٣	دقة المناولة	درجة	٨,٤٦	٠,٥١٧	٨,٦٦	٠,٤٨٧	-١,٨٧١	غير معنوي

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.٦٢٤).

عند ملاحظة الجدول (٤) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية وللاختبارين القبلي والبعدي ، نجد ان في اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٤,٩٥) وبانحراف معياري قدره (٠,٣٠٥) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (١٤,٨٢) وبانحراف معياري قدره (٠,٣٦٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٠١٢) وهي اقل من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,٦٢٤) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق غير دال .

ولاختبار دقة المناولة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٨,٤٦) وبانحراف معياري قدره (٠,٨٣٣) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (٨,٦٦) وبانحراف معياري قدره (٠,٤٨٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-١,٨٧١) وهي اقل من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,٦٢٤) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق غير دال

٤-٣- عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية:

الجدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة

التجريبية في القدرات التوافقية وللاختبارين القبلي والبعدي

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س	ع ±	س	ع ±		
١	الانتقال فوق العلامات (التوازن)	درجة	٦٥,٢٠	٣,٠٧	٦٦,٦٦	٤,٨٧	-٨,١٥٧	معنوي
٢	الركض بين الشواخص لمسافة	(ثا)	٧,٥٤	٠,١٣	٦,٦١	٠,٦١	٥,٨٤٤	معنوي

							٧ م (الرشاقة)
--	--	--	--	--	--	--	---------------

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢,٦٢٤).

عند ملاحظة الجدول (٥) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية وللاختبارين القبلي والبعدى نجد أن الوسط الحسابي للاختبار الانتقال فوق العلامات (التوازن) في الاختبار القبلي مقداره (٦٥,٢٠) وبانحراف معياري قدره (٣,٠٧) وللاختبار البعدى كان الوسط الحسابي بقيمة (٦٦,٦٦) وبانحراف معياري قدره (٤,٨٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,١٥٧-) وهي أعلى من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,٦٢٤) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدى .

أما لاختبار الركض بين الشواخص لمسافة ٧ م (الرشاقة) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧,٥٤) وبانحراف معياري قدره (٠,١٣) وللاختبار البعدى كان الوسط الحسابي (٦,٦١) وبانحراف معياري قدره (٠,٦١) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٨٤٤) وهي أكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢,٦٢٤) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدى .

٤-٤ - عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية

الجدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية وللاختبارين القبلي والبعدى

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			س	± ع	س	± ع		
١	الجري المتعرج بالكرة (الدحرجة)	(ثا)	١٥,٢٢	٠,٣١١	١٣,٥٠	٠,٨٣٧	٥,٩٩١	معنوي
٣	دقة المناولة	درجة	٨,٢٠	٠,٦٧٦	١٠,١٣	٠,٦٣٩	-٩,٣٧٤	معنوي

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.٦٢٤).

عند ملاحظة الجدول (٦) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية وللاختبارين القبلي والبعدي ، نجد أن في اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٥,٢٢) وبانحراف معياري قدره (٠,٣١١) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (١٣,٥٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٨٣٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٩٩١) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢.٦٢٤) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي .

أما لاختبار دقة المناولة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٨,٢٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٧٦) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (١٠,١٣) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٣٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-٩,٣٧٤) وهي اكبر من درجة (ت) الجدولية البالغة (٢.٦٢٤) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي

٤ - ٥ - عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات التوافقية

الجدول (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات التوافقية وللاختبارات البعدية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س	ع ±	س	ع ±		
١	الانتقال فوق العلامات (التوازن)	درجة	٥٨,٦٦	٢,٩٦	٦٦,٦٦	٤,٨٧	٤,٧٧٣	معنوي

٢	الركض بين الشواخص لمسافة ٧ م (الرشاقة)	(ثا)	٧,٣٤	٠,٤١	٦,٦١	٠,٦١	-٣,٢٣٥	معنوي
---	---	------	------	------	------	------	--------	-------

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (١,٧٠١).

عند ملاحظة الجدول (٧) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية بين المجموعتين في القدرات التوافقية وللاختبار البعدي نجد أن لاختبار الانتقال فوق العلامات (التوازن) للمجموعة الضابطة كان بوسط حسابي مقداره (٥٨,٦٦) وانحراف معياري قدرة (٢,٩٦) بينما نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان بمقدار (٦٦,٦٦) وانحراف قدره (٤,٨٧) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (٤,٧٧٣) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (١,٧٠١) عند درجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح المجموعة التجريبية.

أما لاختبار الركض بين الشواخص لمسافة ٧ م (الرشاقة) فيبين الجدول أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مقداره (٧,٣٤) وانحراف معياري قدرة (٠,٤١) بينما نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان بمقدار (٦,٦١) وانحراف قدره (٠,٦١) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (-٣,٢٣٥) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (١,٧٠١) عند درجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح المجموعة التجريبية.

٤ - ٦ - عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية

الجدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية وللاختبارات البعدية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س	± ع	س	± ع		
١	الجري المتعرج بالكرة (الدرجة)	(ثا)	١٤,٨٢	٠,٣٦٢	١٣,٥٠	٠,٨٣٧	٦,٨٦	معنوي
٣	دقة المناولة	درجة	٨,٦٦	٠,٤٨٧	١٠,١٣	٠,٦٣٩	٦,٨١	معنوي

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (١,٧٠١).

عند ملاحظة الجدول (٨) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية وللاختبار البعدي نجد أن لاختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مقداره (١٤,٨٢) وبانحراف معياري قدره (٠,٣٦٢) بينما نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان بمقدار (١٣,٥٠) وبانحراف قدره (٠,٨٣٧) وعند حساب قيمة (ت) نجدها بقيمة (٦,٨٦-) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (١,٧٠١) عند درجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح المجموعة التجريبية.

ولاختبار دقة المناولة كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مقداره (٨,٦٦) وبانحراف معياري قدره (٠,٤٨٧) بينما نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان بمقدار (١٠,١٣) وبانحراف قدره (٠,٦٣٩) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (٦,٨١) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (١,٧٠١) عند درجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق دال ولصالح المجموعة التجريبية.

٤ - ٣ مناقشة النتائج :

٤-٣-١ مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في القدرات التوافقية

يتضح من الجدولين (٣) و (٥) الخاصين بنتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية، نرى في الجدول (٣) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات للمجموعة الضابطة ، بالرغم من ظهور تحسن في الأوساط الحسابية للاختبار البعدي .

أما في الجدول (٥) أن المجموعة التجريبية حققت تطور ملموسا في نتائج الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي ، إذ ظهرت نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ذات دلالة احصائية ولجميع الاختبارات .

ويعزو الباحثون ذلك التقدم في مستوى القدرات التوافقية لأفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية تأثير التمرينات التوافقية التي وضعت على وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وقدرات هذه المجموعة من اللاعبين عينة البحث ، إذ كانت التمرينات متدرجة في الصعوبة طول وقت التجربة التي استغرقت (ثمانية أسابيع) ، مما جعل من الوحدات التدريبية وحدة مليئة بالتشويق والإثارة ، وهذا ما جعل اللاعبين يتشوقون للوحدة التعليمية اللاحقة ويواصلون التدريب والحضور من دون انقطاع ومواصلة تطبيق الوحدات التعليمية من دون الشعور بالتعب والملل.

وهذا اتفق مع ما اشر اليه (وجيه محبوب واحمد بدري) " القدرة الحركية، هي القابلية العالية على التوافق للاداء الحركي بين العضلات المسلط عليها القوة المبذولة وبين العضلات المتقلصة على ان يكون هناك رجوعا الى الحالة الطبيعية للجسم بتردد جديد"(١). ويشير محمد حسن علاوي الى أن " القدرات التوافقية هي التي تمكن الفرد الرياضي من أداء مختلف المهارات الفنية لألوان النشاط المتعدد وتشكل حجر الأساس في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية " (٢) .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المهارات الاساسية

يتضح من الجدولين (٤) و (٦) الخاصين بنتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الهجومية ، في الجدول (٤) انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات للمجموعة الضابطة ، بالرغم من ظهور تحسن في الأوساط الحسابية للاختبار البعدي . أما في الجدول (٦) يتضح ان هناك فروق داله احصائيا في نتائج الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي ، إذ ظهرت نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ذات دلالة احصائية ولجميع الاختبارات في المهارات الهجومية.

(١) وجيه محبوب واحمد بدري : نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، دار الكتاب والوثائق ، ٢٠٠٠ ، ص ١٢٩ .

(٢) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٩م ، ص ٢٥ .

ويعزو الباحثون ذلك التقدم في مستوى المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية إلى ما تضمنه البرنامج التعليمي من فعالية التمرينات التوافقية والتمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية المستخدمة في البحث ، التي أدت إلى تطور مستوى القدرات التوافقية التي ساهمت بشكل فعال في تطوير مستوى المهارات الأساسية ذات التخصص الدقيق وهذا يتفق مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي " أن الفرد الرياضي لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات الحركية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي (١)

٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

القدرات التوافقية

يتضح من الجدول (٧) للاختبارات البعدية نجد أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، والتي تبين أن المجموعة التجريبية قد حققت نسبة تطور اكبر من المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات التوافقية والتمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية قيد الدراسة .

ويعزو الباحثون ذلك إلى ان البرنامج التعليمي للتمرينات المستخدمة للمجموعة التجريبية والذي تضمن تمرينات توافقية والتمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية ضمن الجزء الرئيس للوحدات التعليمية بشكل علمي صحيح.

(١) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي ، ط ٩ ، القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٣، ص ٨٨.

ويشير وجيه محبوب واحمد بدري الى ان "القدرات التوافقية هي قدرات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة اساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية" (١).

٤-٢-٣-١ مناقشة نتائج العينة في اختبار الانتقال فوق العلامات (التوازن)

يتضح من بيانات الجدول (٧) لاختبار الانتقال فوق العلامات (التوازن)، أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحثون هذه الفروق لأفراد المجموعة التجريبية إلى استخدامها التمرينات التوافقية التي طبقت خلال الوحدات التعليمية ، فأسهمت بدورها في تطوير القدرات الحركية ومنها التوازن ، نتيجة تطبيق التمارين المعدة في الوحدات التعليمية، إذ أن التطور في القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية ناتج من تطور إمكانية الفرد في التعامل مع التمارين التوافقية التي وضعت بحيث يخضع اللاعب لمواقف متنوعة ومتغيرة في أثناء أدائها ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه محمد صبحي حسانين (١٩٩٥) بأن " هناك اعتقاداً خاطئاً بأن التوازن موروث حيث دلت العديد من الدراسات خطأً هذا الاعتقاد وأن التدريب لتنمية التوازن يؤدي إلى تطويره بصورة ملموسة" (١) . وكما يشير For- Edunrt I. & Mathews الى ان التوازن (هي قابلية المحافظة على الجسم في حالة الثبات او المحافظة على حالته اثناء وبعد التصرفات الحركية او اعادته الى حالته الاعتيادية) (٢)

٤-٢-٣-٢ مناقشة نتائج العينة في اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (٧ م)

(الرشاقة)

يتضح من الجدول (٧) لاختبار الركض بين الشواخص لمسافة (٧ م) (الرشاقة)، أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

(١) وجيه محبوب واحمد بدري ؛ المصدر السابق ، ص ١١٧ .

(١) محمد صبحي حسانين • القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ ، القاهرة: دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ م ، ص ٤٣-٤٤

(2) For- Edunrt I. & Mathews. D. K. The physiclogical Bsis of physical education and Athletces: (U.S.A 3rd ed scp. 1981,p.201.

ويعزو الباحثون هذه الفروق لأفراد المجموعة التجريبية إلى استخدامها التمرينات التوافقية التي طبقت خلال الوحدات التعليمية ، فأسهمت بدورها في تطوير القدرات التوافقية ومنها الرشاقة .

إذ تعد الرشاقة من العوامل المهمة لأداء القدرات التوافقية بشكل صحيح ، ومن المنطق انه "عند تنمية أو تطوير الرشاقة يجب دائما إضافة بعض التمارين الحركية الجديدة أثناء عملية التعليم ضمانا لزيادة الرصيد الحركي كما يجب التغيير والتنويع في مختلف الظروف لإمكان خلق موقف جديدة" (٣).

وان الرشاقة ضرورية لناشئ كرة القدم اذ انها ترتبط ببعض القدرات البدنية وخاصة القوة والسرعة ، وهذا ما اشار اليه كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين من ان "الرشاقة تعني القدرة على جعل النشاط الرياضي سريعا ومتناسبا للغرض منه وفقا للظروف والمتطلبات والتغيرات المتوقعة وايجاد الحركات الجديدة بالسرعة المناسبة" (١)

٤-٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات

الاساسية

يتضح من الجدول (٨) لاختبارات المهارات الاساسية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات ، ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثون ذلك إلى فاعلية التمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية التي طبقت من قبل المجموعة التجريبية وحسن تطبيقها ، والتي ساهمت بشكل فعال في تطوير مستوى المهارات الاساسية ،، إذ أن "برامج

(٣) قاسم حسن ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، م١٩٨٨، ص١٣٧ .

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اسس التدريب الرياضي للياقة البدنية في درس التربية الرياضية للبنين والبنات

ط١ : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص٢٠٩،

التدريب التي تتراوح ما بين ٦ - ٨ أسابيع تتم بواقع ٣ - ٥ وحدات تدريبية أسبوعية هي كافية لإحداث تأثير تدريبي ملموس " (٢) .

وكذلك يغزو الباحثون ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارات أدى إلى تطورها ، لذلك فأن هذه المهارات " تتطور من خلال عملية التدريب المستمر " (٣).

إذ أن لكل مهارة عند تعلمها يصبح لها برنامج حركي مخزون في الدماغ وكلما تكرر الأداء يتشذب تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المقبول مع مراعاة التغذية الراجعة لتطابق البرنامج الحركي المخزون في الدماغ مع الحركة المؤداة وهذا ما يؤكد (شميدت ١٩٩٢ Schmidt) " .

كما نعلم إن لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامنا لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء " (١)، علماً إن هذه المجموعة اعتمدت على النموذج الحي وهو المدرب في عرض المهارة واستيعابها ومن ثم القيام بعملية التصحيح لكل لاعب .

إذ ان عملية بناء البرامج التعليمية تحتاج إلى التحكم بمقدار التعلم عن طريق إعطاء التمارين والسيطرة على طريقة إعطائها نتيجة التعاطي مع نوع التمرين وكيفية شرح هذا التمرين وكذلك التوضيح والعرض الذي يعطي فكرة معرفية في بداية الأمر وكذلك إعطاء فكرة معرفية وحسية من خلال التوضيح وقد ذكر دان (١٩٩٩) نقلاً عن قاسم لزّام " ان هدفنا تطوير الأداء المهاري من خلال التمارين على المهارات لمرات عديدة ولكن يجب ان تكون البداية صحيحة للتمرين على الأداء الصحيح لان معظم المبتدئين يميلون الى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من الإحساس والقيام بعدة محاولات " (٢)

٤-٢-١- مناقشة نتائج العينة في اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة)

(2) Bob Knight. Basketball, Master press Publishing, 1995.p24.

(٣) مرتضى محسسي ؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية لكرة القدم ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٩٩٧، ص ١٢.

(١) Schmidt , A . Richard and Robert , A - Bjork , op . cit -1992 pp 281 - 291 .

(٢) قاسم لزّام صبر : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ١٩٠.

يتضح من الجدول (٨) الخاص باختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) ، وجود فروق ذات دلالة

احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثون هذه الفروق لأفراد المجموعة التجريبية إلى استخدامها التمرينات الخاصة بالمهارات

الاساسية التي طبقت خلال الوحدات التعليمية ،كون تمرينات الجري المتعرج بالكرة التي تضمنتها مفردات

المنهج التعليمي الذي اشتمل على تمرينات الجري المتعرج بالكرة التي تعتبر من التمارين الاساسية التي تساعد

على تطوير مستوى اللاعبين حيث ان " الركض المتعرج بين الاعلام المتقاربة يؤدي الى خلق حالة من الاداء

تشبه حالة الاعداد الذي يؤديه اللاعب في المباراة ضد الخصوم"(٣).

وهذا يتفق مع بوب ولسون ١٩٨٤ ان " اللاعب الذي يتوغل بين صفوف المدافعين ويراوغ ويجعل

الاخرين يتركون اماكنهم ويلحقون به يوفر الفرصة الممتازة لفريقه"(١).

٤-٢-٢- مناقشة نتائج العينة في اختبار دقة المناولة

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح

المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون سبب ذلك الى تاثير المنهج التعليمي المقترح كون مهارة المناولة الاكثر

استخداما طوال وقت المباراة مما يتطلب الدقة والاتقان في الاداء وهذا يتفق مع ما اشار اليه صبري العدوي "

ان التدريب المستمر على اداء أي مهارة وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء يؤدي الى ان يصبح

ادائها آليا ودقيقا دون التفكير في اجزائها"(٢). " يمكن ان يصبح اللاعب في الاداء الفني للمهارة آليا عند

التدريب المنتظم بالكرة والتكرار الكثير للتمرينات النوعية الخاصة"(٣).

(٣) سامي الصفار: كرة القدم، المرحلة الثالثة، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ٢٠٠٠، ص٢١٧.

(١) بوب ولسون ترجمة سلطان جرجيس: كرة القدم اصولها وفنونها، مطبعة ميرزا، ١٩٨٤

(٢) ابو العلا عبدالفتاح ومحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣، ص٧٦.

(٣) صبري العدوي: حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره باختلاف الحمل البدني، بحث منشور في مجلة العربي الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٧، ص٥٣.

كذلك يعزو الباحثون سبب هذا التطور الى نتيجة استخدام تمارين متنوعة للمناولات مما تسبب في تطور
تكنيك اللاعب نتيجة زيادة احساسه بالكرة وهذا يتفق مع ما اشار اليه الخشاب وآخرون " من الضروري ان يتعلم
اللاعب اسلوب المناولات المختلفة لكي يتمكن من ان يخدم فريقه، ويرجع اتقان المناولات الى الناحية التكنيكية
عند اللاعب" (٤).

فالمناولة الصحيحة "تغرس في اللاعبين الوعي والإدراك لاستخدام المناولة خططيا أفضل استخدام" (٥).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها يستنتج الباحثون مايلي:-

- ١- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا ايجابيا في تحسن بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة
القدم الناشئين (المجموعة التجريبية).
- ٢- يؤثر الأسلوب التقليدي تأثيرا ايجابيا بنسب تحسن ضئيلة في بعض القدرات التوافقية لدى
لاعبي كرة القدم الناشئين (المجموعة الضابطة).
- ٣- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا ايجابيا في تطور بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة
القدم الناشئين (المجموعة التجريبية).

٥-٢ التوصيات

من خلال النتائج التي خرجت بها هذه الدراسة يوصي الباحثون بما يلي :-

- ١- التأكيد على استخدام المنهاج التعليمي المقترح في تدريب فرق الناشئين بكرة القدم في العراق .
- ٢- التركيز على استخدام التمرينات التوافقية لتطوير المهارات الاساسية أثناء الوحدات التعليمية.
- ٣- ضرورة وضع مناهج تعليمية أخرى على وفق استخدام القدرات توافقية والمهارات اساسية غير
المستخدمة بالبحث الحالي .
- ٤- الاهتمام باستخدام الاساليب الحديثة في تعليم اللاعبين الناشئين بكرة القدم
- ٥- الاهتمام بتطوير الفئات العمرية من خلال اقامة الدورات التدريبية والتعليمية بكرة القدم

(٤) زهير الخشاب وآخرون: مصدر سيق ذكره، ١٩٩٤، ص ٢٢٣.

(٥) مفتي أبراهيم: الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤، ص ١١٠.

المصادر

*	ابو العلا عبدالفتاح ومحمد نصر الدين رضوان: <u>فسيولوجيا اللياقة البدنية</u> ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣
*	الفريد كونز: <u>كرة القدم</u> ، (ترجمة) ماهر البياتي، سليمان علي حسين، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩
*	بوب ولسون ترجمة سلطان جرجيس: <u>كرة القدم اصولها وفنونها</u> ، مطبعة ميرزا، ١٩٨٤
*	سامي الصفار: <u>كرة القدم</u> ، المرحلة الثالثة، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ٢٠٠٠
*	صبري العدوي: <u>حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره باختلاف الحمل البدني</u> ، بحث منشور في مجلة العربي الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٧
*	عقيل مسلم: برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، ١٩٩٣
*	قاسم حسن ومنصور جميل: <u>اللياقة البدنية وطرق تحقيقها</u> ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، م١٩٨٨
*	قاموس وبستر
*	كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: <u>اسس التدريب الرياضي للياقة البدنية في درس التربية الرياضية للبنين والبنات</u> ، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)
*	محمد حسن علاوي. <u>علم التدريب الرياضي</u> ، ط٩، القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٣
*	محمد صبحي حسانين ٠ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط ٣، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥م
*	مرتضى محسني؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، ٩٩٧
*	مفتي أبراهيم: <u>الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم</u> ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤
*	وجيه محبوب؛ <u>علم الحركة (التعلم الحركي)</u> : (جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩)
*	وجيه محبوب واحمد بدري: <u>نظريات التعلم والتطور الحركي</u> ، بغداد، دار الكتاب والوثائق، ٢٠٠٠
*	For- Edunrt I. & Mathews. D. K. <u>The physiclogical Bsis of physical education and Athletces</u> : (U.S.A 3 rd ed scp. 1981
*	Ian Franks, Youth soccer association, 1982
*	Bob Knight. <u>Basketball</u> , Master press Publishing, 1995.
	Schmidt , A . Richard and Robert , A – Bjork , op . cit –1992

نموذج من المنهج التعليمي

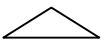
الاسبوع الاول

الوحدات التعليمية : ١ - ٢ - ٣

عدد اللاعبين في كل مجموعة: ١٥ لاعبا

الهدف: تنمية التوازن + تعلم حركات مهارة الدرجة الزمن : ٦٠ دقيقة

الملاحظات	التنظيم	شرح المهارات	الزمن	اقسام الوحدة	الاسم
-----------	---------	--------------	-------	--------------	-------

التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx 	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	٤ د	المقدمة	
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٧ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxx 	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع أعطاء بعض التمارين الخاصة للرجلين	٩ د	أحماء خاص	
أداء كل حركة من الحركات المطلوبة	§x x §x x §x  x x x -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- -- --	وثبات لارتفاعات منخفضة من فوق عصي . -الركض نحو الكرة مع وجود متغيرات متعددة سهلة. -لاعبان متقابلان يتم تمرير الكرة واستقبالها بينهما مرة بالقدم اليمين ومرة باليسار معلومات عامة عن مهارة درجة الكرة بالقدم مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها. -الدرجة بالكرة بعرض الملعب .	١٠ د	القدرات التوافقية (التوازن) الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (١٣٥)
التأكيد على الوقوف بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء التقدم بالكرة	~~~~~ • < ~ ~ ~ ~ ~ > •	-الدرجة بالكرة حول مربع مرسوم طول ضلعه ٣٠م. -لاعبان متقابلان المسافة بينهما ١٠م يدرج اللاعب بالكرة ويسلمها الى اللاعب الاخر ليقوم هو الاخر بالدرجة بالكرة -لعب مجموعتين على اهداف صغيرة وسط الملعب	١٥ د	الجزء التطبيقي	
توجيهات حول أهمية العمل بالدرجة	xxxxxxxx 	تهيئة عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة وتوجيهات للاعبين .	٥ د	القسم الختامي	

