



اثر تمارينات مهارية في تطوير الادراك الحس حركي بكرة القدم للاعبين

عادل شبيب دشر¹ رياض مزهر خريبط²

alastadhadls@gmail.com

مستخلص البحث:

احتوت مقدمة البحث واهميته على الاهتمام بالتمارين المهارية لما لها من اثر في تطوير الادراك الحس حركي للاعبين لدى عينة البحث، بفضل هذه التمارينات يصبح لدى اللاعب القدرة على تفسير وفهم الحركات والمسارات التي تحدث على ارض الملعب بشكل افضل مما ينتج لهم اتخاذ القرارات السريعة والدقيقة خلال المباريات، وأيضا يتم التركيز في التمارينات على تحسين التنسيق بين اطراف الحسية والحركات الجسدية المختلفة المطلوبة في كرة القدم مثل المناولة والمراوغة والانطلاق كما تتلخص مشكلة البحث بان هناك ضعف في الادراك الحس حركي لدى فرق الشباب فان ذلك يؤثر سلبا على أدائهم ونتائجهم ومن اهداف الدراسة هو اعداد تمارين مهارية لتطوير الادراك الحس حركي للاعبين نادي الحدود الرياضي كما اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بعد ان تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي اندية بغداد للشباب بواقع 30 لاعب لكل نادي اما عينة البحث تم تحديدها بالطريقة العشوائية حيث وقع تحديد نادي الحدود الرياضي بواقع 10 لاعبين للمجموعة التجريبية 10 لاعبين للمجموعة الضابطة ، حيث تم تطبيق التمارينات المقترحة لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً.

وقبل وبعد تطبيق التمارينات تم اجراء اختبارات المتغير ادراك الحس حركي واستخدم البرنامج الحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل النتائج.

وبعد اجراء المعالجات الإحصائية اللازمة توصلت الدراسة الى التمارينات المقترحة اثر على الادراك الحس حركي وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

كما ظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير ادراك الحس حركي بين المجموعة التجريبية والضابطة والصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث بعدة توصيات أهمها: استخدام التمارينات المقترحة في تطوير الادراك الحس حركي لدى اندية بغداد.

الكلمات الافتتاحية: تمارينات مهارية، الادراك حركي، كرة القدم ، للاعبين

The effect of skill exercises on developing soccer kinetic awareness for tennis players

¹Adel Shabib Dashter ²Riyad Mazhar Khuraibet

Abstract:

The pioneering and importance of the research included paying attention to skill exercises because of their effectiveness in developing everyone's kinesthetic perception and creativity in the research. Thanks to these strikes, they are able to better interpret and understand the observations and paths that occur on the field, which leads to quick and accurate decision-making during the end. The focus is also on sports games to improve performance between the sensory parties and completely different movements in football, such as handling, dribbling, and launching.

The research also summarizes that there is a weakness in kinesthetic perception among youth teams, as this affects many of them and their results. One of the objectives of the study is to prepare a skill problem and kinesthetic perception.

For the players of the Border Sports Club, the researcher also follows experimental models appropriate to the nature of the study after the research community was determined from the youth of Baghdad Youth Clubs at 30 players for each club, but the technical research was determined randomly, as the Border Sports Club was determined at 10 players to join the experimental 10 player knockout.

The strong strikes were applied for a period of (12) weeks at a rate of (3) new units per week.

After that, I started practicing the SPSS variable effect to analyze the data. After following the necessary statistical steps, the study reached effective processes on kinesthetic perception with statistical significance between the pre- and post-measurements and in favor of the dimensions of the measurement. The results of the study also showed statistically significant differences in the diversity of kinesthetic perception between the experimental and control groups, and those valid for the experimental group. The researcher recommended the most important of them: using an exercise in developing kinesthetic perception in Indiana Baghdad.

key words: skill exercises, kinesthetic awareness, football, for player

1- مقدمة البحث وأهميته

1-1 التعريف بالبحث

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية او احدى المظاهر الحديثة التي تعكس مدى تقدم الدولة ورفقها فاللقاءات العالمية والأولمبية والدولية والقارية والمحلية تعد محافل تتجلى روعة الأداء البدني والمهارى والخططي.

وان هذا الاهتمام دفع الكثير من الباحثين بأن يفكروا بصورة جدية في أيجاد أفضل التمرينات مهارية واكثرها تأثير في الادراك الحس حركي ، التي تسهم في تطوير هوية الفريق وروحه وابرار مواهب اللاعبين في مواقف اللعب المختلفة ورفع مستوياتهم وتطوير أداء اللاعبين في الميدان التدريبي من خلال استخدام التمرينات المهارية، اذ ان الغاية من استخدام هذه التمارين المهارية لما لها من تأثير كبير على الادراك الحس حركي حيث ان بفضل هذه التمرينات يصبح لدى اللاعب القدرة على تفسير وفهم الحركات والمسارات التي تحدث على ارض الملعب بشكل افضل مما ينتج لهم اتخاذ القرارات السريعة والدقيقة خلال المباريات، وأيضا يتم التركيز في التمرينات على تحسين التنسيق بين اطراف الحسية والحركات الجسدية المختلفة المطلوبة في كرة القدم مثل المناولة والمراوغة والانطلاق كذلك يتضمن الادراك الحس القدرة على فهم موقع الكرة واللاعبين في الملعب التي تساهم في تعزيز الرؤية المكانية للاعبين حيث يتعلمون كيفية قراءة حركات اللاعبين الاخرين وتوقع حركات الكرة ، ولاشك ان مهمة لاعبي الفريق المهاجم ليست سهلة لانها تتطلب

التنظيم والتحرك السريع لايجاد البدائل الصحيحة والتغيرات في إيقاع أسلوب اللعب الهجومي الذي من شأنه ان يخدم الطرق والخطط الهجومية من اجل اختراق فريق المنافس واحداث ثغرة في صفوفه ولا يتحقق ذلك الا من خلال التعاون بين اللاعبين والاعتماد على إمكانيات والقدرات والمهارات الأساسية للاعبين وسلامة التخطيط وثبات الصفات الذهنية وقوة الإرادة للاعبين وعليه فان المهارة العالية لها اثره فاعل في تحديد نتيجة المباراة.

ويرى الباحث بأنه الادراك الحسي الحركي هو القدرة على استشعار وتفسير المعلومات الحسية المتعلقة بالحركة والموقف في البيئة المحيطة. يشمل هذا النوع من الادراك القدرة على استخدام الحواس مثل البصر والسمع واللمس للتعرف على الحركة والتفاعل معها. يساعد الادراك الحسي الحركي الفرد على فهم تحركات الأشياء من حوله، وتحديد مواقعها وسرعتها واتجاهها، مما يمكنه من التفاعل الفعّال مع البيئة واتخاذ القرارات المناسبة والتصرف بمرونة وفعالية.

وايضا ويحتاج الى استجابة فورية لتغيرات المواقف والاحداث في الملعب مما يساعد في تعزيز قدرتهم على التفاعل بين اللاعبين مما يحسن التنسيق في مختلف مناطق الملعب، وبما ان كرة القدم يطغى عليها طابع الهجومي حيث يتم تحقيق الفريق بالفوز من خلال بناء الأسلوب الهجومي لذلك يجب على الفريق يمتلك لاعبيه ادراك حس حركي و من خلال استخدام تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة.

2-1 أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة الى:

1. كونها الدراسة التي تعزز القدرة على التفاعل مع الكرة واتخاذ القرارات السريعة على الملعب مما يؤدي الى تحسين أداء اللاعبين وتطوير مهاراتهم في اللعبة.
2. تكمن أهمية الدراسة الى ان التمرينات المهارية قد يكون لها دور هام ف تطوير مستوى الادراك حس حركي لدى اللاعبين.
3. زيادة الاهتمام التمرينات المهارية باعتبارها من العوامل التي تساعد الى الوصول باللاعبين الى المستويات العليا من العناصر (البدنية والمهارية والنفسية والخططية).

3-1 مشكلة الدراسة

ان عملية التدريب الرياضي على المهارات التكتيكية عديدة وباستخدام وسائل تدريبية متنوعة تعتبر عملية فعالة لتحسن مستوى المهارات الأساسية وتطويرها. من خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابق وعمله مدرس تربية رياضية وأيضا خبرة السيد المشرف كونه لاعب دولي سابق وكذلك المقابلات الشخصية لمدربي فرق شباب بغداد لاحظ ان ثمة ضعف في الادراك

الحس حركي لدى فرق الشباب فإن ذلك يؤثر سلباً على أدائهم ونتائجهم وهناك عدة عوامل تؤدي الى ضعف الادراك حس حركي لدى الشباب منها نقص التدريب مما يؤثر على قدرتهم على تحليل الوضع في الملعب واتخاذ القرارات السريعة، وقلة الخبرة لدى الشباب في مواجهة مواقف معقدة على ارض الملعب مما يؤدي الى تأخر في ردود افعالهم او ربما يتم التركيز على أداء التمرينات بعيداً من ظروف المنافسة او قد تكون تمرينات تقليدية لا ترتقي الى تطوير اللاعبين ، لذا ارتأى الباحث الى دراسة هذه المشكلة لمعرفة الأسباب الحقيقية لضعف المهارات المبحوثة.

4-1 اهداف الدراسة

1. اعداد تمرينات مهارية لتطوير الادراك الحس حركي لدى لاعبين نادي الحدود الرياضي.
2. التعرف على تأثير التمرينات المهارية لتطوير الادراك الحس حركي لدى لاعبين نادي الحدود الرياضي.
3. التعرف على نسبة التطور الادراك الحس حركي لأفراد عينة البحث.

5-1 تساؤلات الدراسة

1. ما تأثير التمرينات المهارية على الادراك الحس حركي لدى افراد المجموعة التجريبية.
2. ما تأثير التمرينات المعدة من قبل المدرب على الادراك حس حركي لدى افراد المجموعة الضابطة.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ادراك الحس حركي لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

6-1 مجالات البحث

- 1-6-1 المجال البشري: لاعبو نادي الحدود الرياضي لسنة 2023.
 - 2-6-1 المجال الزمني: المدة من 2023/9/1 ولغاية 2023/12/15.
 - 3-6-1 المجال المكاني: ملعب نادي الحدود الرياضي الملعب المفترض لإقامة تدريبات نادي الحدود.
- 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: -**

1-2 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره لملائمته لأهداف الدراسة بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وبعدي وذلك لطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: -

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية بغداد للشباب البالغ عددهم (10) أندية للموسم الرياضي 2023/2022 ، بواقع (30) لاعب لكل نادي، حيث بلغ مجموع اللاعبين للأندية المذكورة (300)

لاعباً يمثلون مجتمع الأصل، أما عينة البحث فتم تحديدهم بالطريقة العشوائية (القرعة) حيث وقع الاختيار على نادي الحدود الرياضي المجموعة التجريبية وعددهم (10) لاعباً بنسبة (3.33%) من المجتمع الكلي، وبلغ عدد لاعبي المجموعة الضابطة 10 لاعبين بنسبة 3.33% أما عينة التجربة الاستطلاعية بلغ عددهم (4) لاعبين من نادي الحدود الرياضي يمثلون نسبة (1.33%) من المجتمع الكلي، وتم استبعاد 4 حراس المرمى ولاعبان للإصابة ولغرض التأكد من شروع العينة بمستوى واحد أجرى الباحث تكافؤاً للعينة كما مبين في جدول (1).

جدول (1) يبين تكافؤ العينة بمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
		ع	س	ع	س			
الإحساس بالمسافة	درجة	3.10	0.56	3.00	0.94	0.28	0.77	عشوائي
الإحساس بالقوة	درجة	6.30	1.15	6.80	1.31	0.90	0.37	عشوائي
الإحساس بالمكان القدم اليمنى	درجة	28.00	6.32	27.00	6.74	0.34	0.73	عشوائي
الإحساس بالمكان القدم اليسرى	درجة	20.00	4.71	23.00	4.83	1.40	0.17	عشوائي
الإحساس بالكرة	ثانية	126.50	4.74	130.00	3.33	1.90	0.07	عشوائي

بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-1

2-3 أدوات البحث: -

لقد اشتملت الدراسة على ثلاث أقسام من الأدوات هما: الاختبارات المستخدمة، الأدوات المستخدمة في القياس، الأدوات المستخدمة في التمرينات.

2-3-1 وسائل جمع البيانات: -

✓ المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

✓ الشبكة الدولية (انترنت).

اختبارات الادراك الحس حركي

أولاً: اسم الاختبار: الادراك الحس حركي بمسافة تمرير الكرة وهي ثابتة الى منطقة محددة (431) **الهدف من الاختبار:** قياس القدرة على الادراك الحس حركي لمسافة تمرير الكرة وهي ثابتة الى منطقة محدودة

الأدوات: ملعب كرة قدم، كرة قدم (3)، رسم (3) مربعات على الأرض طول ضلع كل مربع (1) م.

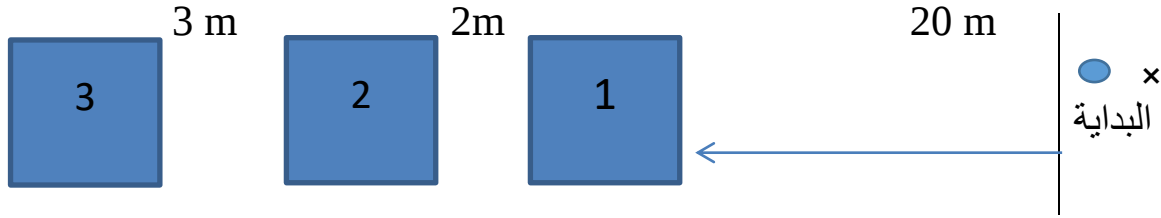
وصف الاداء: يقف اللاعب بشكل معاكس لجهة التنفيذ وعند اشارة البدء من قبل المدرب يستدير اللاعب ومن على خط البداية الذي يبعد عن المربع الاول (20)م وتكون مساحة المربع الواحد (1) م، ويبعد المربع الاول عن المربع الثاني (2) م وعن الثالث (3) م يقوم اللاعب بركل الكرة من الاسفل ليكون اول تماس للكرة على الارض في المربع.

التسجيل: يسجل اللاعب مجموعة من النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثة

المربع الاول (1) نقطة

المربع الثاني (2) نقطة

المربع الثالث (3) نقطة



الشكل (1) اختبار ادراك الحس - حركي لمسافة تمرير الكرة وهي ثابتة في منطقة محددة

ثانيا: اسم الاختبار: الادراك الحس حركي بمكان التصويب الكرة الى (5) دوائر متداخلة مرسومة على الارض (5117:)

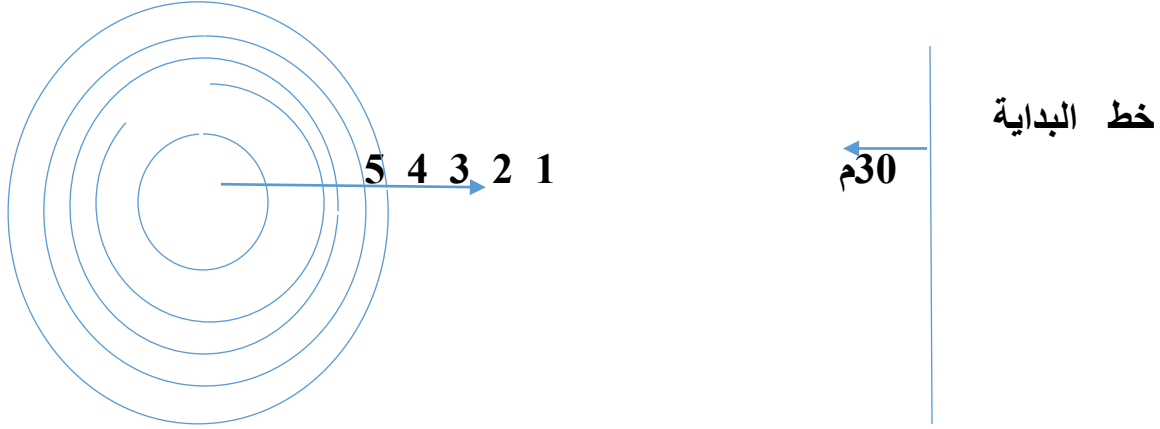
الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الادراك الحس حركي بتقدير مكان تصويب الكرة الى (5) دوائر مرسومة على الارض.

الادوات المستخدمة: ملعب، كرة قدم (3)، شريط قياس

وصف الاداء: نرسم دائرة متحدة المركز الاول قطرها (1) م وهي اصغر الدوائر والثانية قطرها (2) م والثالثة (3) م والرابعة (4) م والخامسة (5) م ثم نرسم خط يبعد عن مركز هذه الدوائر (15) م حيث يكون التصويب من هناك على الدوائر من وضع الانبطاح على البطن وعند سماع اشارة البدء ينهض اللاعب بسرعة ويقوم بتصويب الكرة من الخط البداية الى الدوائر وذلك بضرب الكرة بداخل القدم لتكون طائفة في الهواء ثم يوشر مكان سقوطها وتحسب الدرجة على اساس ذلك، ويتم التصويب بكلتا القدمين كلا على حده وتعطى لكل قدم محاولتان وتحسب افضل محاولة

التسجيل: يتم اعطاء العلامات على اساس المكان الذي تسقط فيه الكرة اولا وتحسب كما يأتي

- 1- إذا سقطت الكرة في الدائرة الخارجية الكبيرة تعطى (10) علامات
- 2- إذا سقطت الكرة في الدائرة رقم (2) تعطى (20) علامة
- 3- إذا سقطت الكرة في الدائرة رقم (3) تعطى (30) علامة
- 4- إذا سقطت الكرة في الدائرة رقم (4) تعطى (40) علامة
- 5- إذا سقطت الكرة في الدائرة رقم (5) تعطى (50) علامة
- 6- الكرة التي تمس الخط تعطى الدرجة كما لو انها سقطت في الدائرة نفسها



الشكل (2) اختبار ادراك حس حركي بمكان تصويب الكرة إلى (5) دوار متداخلة

ثالثا: اختبار الادراك الحس - حركي بقوة ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة

اسم الاختبار: الادراك الحس حركي بقوة ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة (240)

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الادراك الحس حركي بقوة ضربة الكرة لأطول مسافة ممكنة

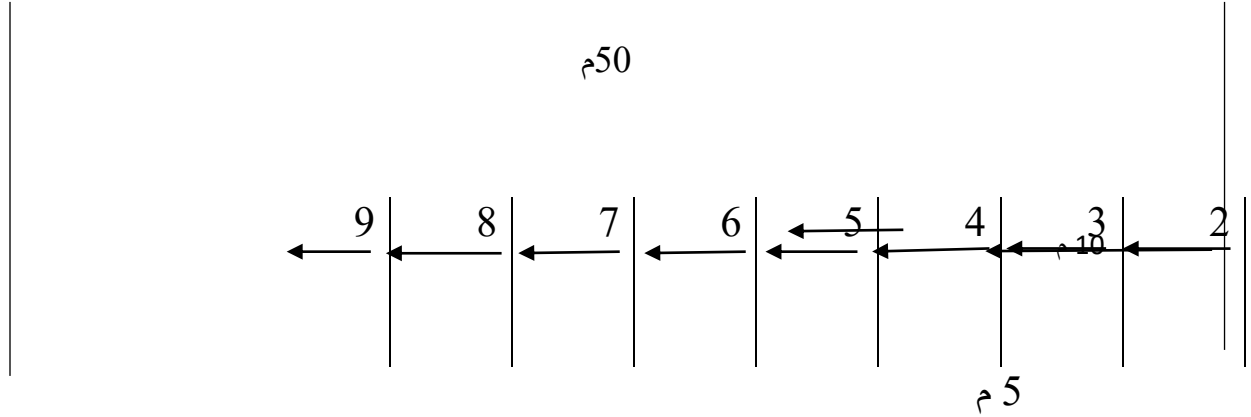
الادوات: ملعب كرة قدم، كرة قدم (10)، شريط قياس

وصف الاداء: يرسم خطان المسافة بينهما (50) م وتقسّم المسافة بين الخطين بخطوط موازية لها، ومن وضع الجلوس الطويل وعند سماع اشارة البدء ينهض اللاعب بسرعة ويمسك الكرة باليدين ويقذفها الى الاعلى وبعد ان تهبط على الارض يقوم اللاعب بركلها بقوة في الهواء لأول مسافة ممكنة باتجاه خط النهاية وتعطى ثلاث محاولات ويؤخذ أفضلها.

التسجيل: وتحسب كما يأتي

- 1- إذا سقطت الكرة بين خطين (10-15) يمنح (2) درجة
- 2- إذا سقطت الكرة بين خطين (15-20) يمنح (3) درجة
- 3- إذا سقطت الكرة بين خطين (20-25) يمنح (4) درجة

- 4- إذا سقطت الكرة بين خطين (25-30) يمنح (5) درجة
 - 5- إذا سقطت الكرة بين خطين (30-35) يمنح (6) درجة
 - 6- إذا سقطت الكرة بين خطين (35-40) يمنح (7) درجة
 - 7- إذا سقطت الكرة بين خطين (40-45) يمنح (8) درجة
 - 8- إذا سقطت الكرة بين خطين (45-50) يمنح (8) درجة
- حين تصل الكرة او تتخطى (50) م تمنح (10) درجات



شكل (3) اختبار الادراك الحس - حركي بقوة ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة

رابعاً: اختبار الاحساس بالكرة

اسم الاختبار: الادراك الحس حركي بإحساس بالسيطرة على الكرة لأطول مدة ممكن (243)

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الادراك الحس حركي بالإحساس بالسيطرة على الكرة لأطول مدة ممكن

الادوات: ملعب كرة قدم ، كرة قدم (10) ، ساعة توقيت ، شريط قياس

وصف الاداء: يقوم اللاعب بالسيطرة على الكرة بكلتا القدمين والجسم عدا الذراعين ولأطول مدة ممكنة

التسجيل: يعطى للاعب محاولتان يسجل وقت افضلهما (الوقت الأطول)

5-2 التجربة الاستطلاعية:

لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات واستجابة عينة البحث والمدة المستخدمة لأداء الوحدة التدريبية وكيفية تنفيذها ولتفادي الأخطاء والكشف عن العوائق التي تواجه تنفيذ الاختبارات والمنهج التدريبي وتحديد واجبات فريق العمل المساعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين وعلى مدى

يومين في الساعة الرابعة عصراً من يومي السبت والأحد 12 - 13 / 9 / 2023 على نادي الحدود الرياضي، وتم كشف الأخطاء ومعالجتها ووضع الحلول لها ، كما تم وضع نسب الشدة الخاصة بالتمارين المعدة من قبل الباحث من خلال اختبار أفراد عينة التجربة الاستطلاعية باستخراج المعدل بضرب أقصى شدة في النسبة المطلوب التدريب عليها ثم تقسيمها على 100.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1. اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبارات
2. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
3. معرفة مدى استيعاب العينة للاختبارات المستعملة.
4. تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل الدرجات.
5. التعرف على الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1. صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
2. ملائمة النظام المتبع في أجزاء وتطبيق الاختبارات المهارية.
3. كفاءة المساعدين في أداء مهمتهم أثناء إجراء وتطبيق الاختبارات.
4. ملائمة الاختبارات للمختبرين من ناحية طريقة الأداء.

6-2 الاختبار القبلي :-

تم اجراء الاختبارات القبليّة في يوم (2023/9/14) واشتملت على ما يلي:

- ✓ تسجيل العمر، الطول، الوزن، لأفراد عينة الدراسة.
- ✓ الاختبارات المهارية (التمرير، رشاقة الدرجة).

7-2 التجربة الرئيسية بالبحث:-

تم تطبيق التمرينات المقترحة على عينة الدراسة لمدة (12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً، استغرق زمن الوحدة التدريبية الكلي (90) دقيقة واخذ الباحث من زمن قدره (30) لتطبيق التمرينات المقترحة، وتم تطبيق التمرينات المعدة على عينة الدراسة تحت نفس الظروف والشروط، ولكن الاختلاف بين المجموعتين هو ان المجموعة التجريبية يتم اخضاعها الى التمرينات توافقية بالإضافة الى البرنامج الاعتيادي، وتم تطبيق التمرينات المقترحة على افراد المجموعة التجريبية خلال الفترة الزمنية من (2023/9/15-2023/12/12) وتم تطبيق البرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة في نفس الفترة الزمنية.

8-2 الاختبار البعدي :-

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمرينات المقترحة في يوم (2023/12/13) في الساعة الثانية ظهراً على نادي الحدود الرياضي

9-2 الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS في استخراج النتائج.

3- عرض نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بعد ان قام الباحث بجمع البيانات بواسطة أداة الدراسة ثم معالجتها احصائياً للإجابة عن التساؤلات.

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص

((ما تأثير التمرينات المقترحة وفق التمرينات المهارية على الادراك الحس حركي لدى افراد المجموعة التجريبية)). للإجابة عن التساؤل الأول استخدم الباحث اختبار (t) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف س	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س					
الإحساس بالمسافة	درجة	0.94	3.00	0.87	5.90	2.90	1.28	7.12	0.00	دال
الإحساس بالقوة	درجة	1.31	6.80	0.91	8.20	2.40	1.64	2.49	0.03	دال
الإحساس بالمكان القدم اليمنى	درجة	6.74	27.00	4.83	37.00	10.00	10.54	3.00	0.01	دال
الإحساس بالمكان القدم اليسرى	درجة	4.83	23.00	3.16	31.00	8.00	4.21	6.00	0.00	دال
الإحساس بالكرة	ثانية	3.33	130.00	3.33	135.50	5.00	4.08	3.87	0.00	دال

بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-1

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

أظهرت نتائج اختبار (t) في الجدول (2) ان التمرينات المقترحة اشتملت على تمرينات نوعية ومكتسبة من التمرينات المهارية قد ساعدت على رفع كفاءة الجهاز العصبي وطور من الترابط بين الاعصاب الحسية

والحركية وبالتالي فان محتوى التمرينات المقترحة أدت الى تحسن مستمر في الادراك الحس حركي قيد الدراسة، بالإضافة الى الانتظام في التدريب لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا

ومن خلال الجدول تبين ان هناك افضلية واضحة في الاختبارات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في متغير الادراك حس حركي وذلك لان أداء اللاعبين المجموعة التجريبية عند تطبيق التمرينات المهارية المصممة من قبل الباحث تنفذ بطريقة التدريب التكراري حيث امتازت بسرعة وبأقل زمن ممكن حيث مع تقدم الفريق في الثلث الهجومي يتحول التركيز من الاحتفاظ بالحيازة إلى خلق فرص لتسجيل الأهداف حي ان هذا هو المكان الذي يأتي فيه لاعبون الذي يبدأ فيه المجال للإبداع ليكون اللاعبون بمزيد من الحرية في محاولة التمرينات المحفوفة بالمخاطر ومواجهة المدافعين ومحاولة التسديدات الجريئة.

ان هذا الاستقلال يمكن أن يعزز الثقة والكفاءة الذاتية ومن خلال تزويد اللاعبين بسيناريوهات أو مشكلات لحلها أثناء التدريب ووصف حلول يعمل اللاعبون على تحسين ذكاء لديهم. لقد تم تدريبهم على قراءة المواقف وتحديد أفضل مسار للعمل وهو أمر لا يقدر بثمن خلال المباريات الحقيقية حيث يمكن أن تكون المواقف غير متوقعة كما تتيح التعليمات للاعبين تجربة حلول مختلفة وهذا يعزز الإبداع الذي يمكن أن يصبح ميزة تنافسية في مواقف وتم تدريب المجموعة التجريبية على التكيف واتخاذ قرارات جيدة باستمرار كما امتازت التمرينات المهارية بوجود مدافع سلبي أولاً ثم إيجابي يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين كما يحدث في المباراة تماماً حتى يعتاد اللاعبون ذلك ويمكن ربط هذه التمرينات بتمرينات اللياقة، ويرى الباحث كذلك إلى خصوصية التمرينات المهارية التي تم تطبيقها على أفراد هذه المجموعة حيث كان لنوعية التمرين أثره المباشر في تطوير مستوى الادراك حس حركي من خلال تشكيل هذه التمرينات بدمج أكثر صفة كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة معا في التمرين أي أداء تمارين المهارية كما ان اللعب بالقوة وبسرعة عالية مقرونة بأداء مهارات عالية التي يعمل خلال الأداء الفني وذلك من خلال تطبيق التمرينات في مساحات مختلفة التي تتطلب من اللاعب الحركة المستمرة المتنوعة السريعة والبطيئة والقوية، فهو بحركة دائمة خلال المباراة ، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات يمكن تحقيق أعلى مستوى للادراك الحسي العام المطلوب، لإنجاز المهارات الحركية المختلفة.

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف س	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س					
الإحساس بالمسافة	درجة	3.10	0.56	4.70	1.05	1.60	0.96	5.23	0.00	دال
الإحساس بالقوة	درجة	6.30	1.15	7.10	1.19	0.80	1.03	2.40	0.03	دال
الإحساس بالمكان القدم اليمنى	درجة	28.00	6.32	32.00	4.21	4.00	5.16	2.44	0.03	دال
الإحساس بالمكان القدم اليسرى	درجة	20.00	4.47	27.00	4.83	7.00	6.87	2.63	0.02	دال
الإحساس بالكرة	ثانية	126.50	4.74	131.00	3.16	4.50	4.37	3.25	0.01	دال

❖ بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-1

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

تبين من جدول (3) والتي أظهرت نتائجها وجود إثر ايجابي دال للتمارين المعدة من قبل المدرب على المتغيرات التي تم دراستها، ويرى الباحث ان السبب في هذا التطور يعود الى طبيعة ومحتويات التمارين التقليدي الذي خضعت له المجموعة الضابطة المتبعة من قبل مدرب خطوات وكذلك الانتظام في التدريب الذي يكسب اللاعب قدر معين من المهارات الاساسية.

جدول (4) يبين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الإحساس بالمسافة	درجة	4.70	1.05	5.90	0.87	2.76	0.01	معنوي
الإحساس بالقوة	درجة	7.10	1.19	8.20	0.91	2.30	0.03	معنوي
الإحساس بالمكان القدم اليمنى	درجة	32.00	4.21	37.00	4.83	2.46	0.02	معنوي
الإحساس بالمكان القدم اليسرى	درجة	27.00	4.83	31.00	3.16	2.19	0.04	معنوي
الإحساس بالكرة	ثانية	131.00	3.16	135.50	3.33	2.75	0.01	معنوي

❖ بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-2

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

((هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارتي التمرير وأداء مهارة رشاقة الدرجة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي)).

أظهرت نتائج اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين في الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن عملية اختيار وتنويع طرائق التدريب المختلفة يمكن أن تؤدي دوراً مهماً في تطوير الادراك الحس حركي إذ استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري إذ يرى أنها تؤدي دوراً في تطوير الادراك الحس حركي كونها تتلائم مع التمرينات المهارية وكذلك وأيضا كان طابع التمرينات الدقيقة في تمرير من خلال امتلاك اللاعب قدرة الاحساس بالمكان والتوقيت ادت الى تطور الناحية الإدراكية التي تأثرت بالتمرين المهارية، "اذ ان لاعب كرة القدم يجب ان تكون لديه القدرة على تحديد المكان المناسب الذي يستطيع فيه ان يرسل اليه الكرة في التوقيت السليم وبالسعة المطلوبة على وفق سرعة وبعد كل من زميله المرسل اليه الكرة وكذلك اعضاء الفريق الاخر(331) وبالنتيجة فان تطور الادراك ادى الى تطور الناحية البدنية والمهارية والتكتيكية لأن الإدراك يقلل من الجهد المبذول الزائد والذي يؤدي بالنتيجة الى انهك الجهاز العصبي وقلة التركيز وايضا يكون الادراك عاملاً استباقياً مهماً لإختصار زمن الحركة من خلال بناء برامج حركية عند اللاعب تعطيه تصورا كافيا لنوع الحركة وردود افعال الخصم.

وكما يرى الباحث ان هذا التحسن في متغيرات الدراسة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة، يرجع الى تنفيذ المجموعة التجريبية التمرينات المقترحة والمخطط والقائم على أسس علمية متبعاً مبادئ التدريب الرياضي العلمية الحديثة في تنمية المهارات الأساسية، بالإضافة الى زيادة دافعية اللاعبين حيث لا توجد خبرة سابقة لديهم في مثل هذه التمرينات إضافة الى المستوى الذي بدأ منه افراد المجموعة الى إمكانية التحسن الذي يبدأ منه الشخص وتكون هذه الزيادة عند المبتدئين وغير الممارسين اعلى منها عند لاعبي المستويات العالية ومراعاة الباحث لقدرات اللاعبين، ان ممارسة كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عال من المهارات الأساسية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة اليه بكفاءة عالية.

كما ان التكرار في التمرينات عمل على تحسين الادراك الحس حركي اذ ان التطور في الادراك الحس حركي في السيطرة على الكرة يأتي من خلال التكرار وكفاية الفرد وقدرته على الأداء كما إشارة "امين صبحي يجب

تكرار التمرينات المهارية مرارا وتكرارا حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة

ومشتقة وتؤدي بالية(1191)

ان التمرينات المتنوعة والحديثة تكسب اللاعبين العامل التوافقي وزيادة القدرة على دمج القدرات والأداء المهاري في إطار واحد يبتسم بالسرعة والانسيابية وحسن أداء الاداءات المهارية بما يتناسب ومواقف اللعب. ومما سبق يتضح ان التمرينات المهارية لها تأثيرا ايجابياً على مستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبين كرة القدم.

4- الاستنتاجات

في ضوء اهداف الدراسة وفروضها واستناداً الى ما اظهرته نتائج الدراسة يمكن الوصول الى الاستنتاجات التالية:

1. ان التمرينات المقترحة له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المهارات الأساسية (ادراك حس حركي).
2. ان كلا من التمرينات المقترحة والبرنامج التقليدي المقنن أدى الى تطوير المهارات الأساسية قيد الدراسة ولكن تفوق التمرينات المقترحة بنسبة كبيرة على البرنامج التقليدي.

4-1 التوصيات

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:-

1. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي شباب اندية بغداد للاستفادة منها في أعاد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية القياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية والتطور لدى اللاعبين.
2. استخدام التمرينات المقترحة في تنمية المهارات الأساسية لدى شباب اندية بغداد.
3. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى لدراسة التمرينات المقترح في تنمية المهارات الأساسية لدى الشباب.
4. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين.
5. ضرورة بناء معايير عراقية للخصائص المهارية لكرة القدم

المصادر

- 1- امين صبحي هلال ؛ الدليل التدريب الشامل في كرة القدم ، عمان ، دار امجد للنشر والتوزيع ، 2017، ص191.
- 2- قصي علي محمود ؛ استخدام تمرينات خاصة لتطوير بعض قدرات الادراك الحس حركي وتأثيرها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار تحت 15 سنة رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 2012، ص40.
- 3- مفتي إبراهيم ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص3
- 4 - يوسف عبد الامير ؛ تأثير الحجم التدريبي في اللياقة البدنية والأداء المهاري بكرة القدم العراقي أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية 1997، ص31.
- 5 - يوسف عبد الامير ؛ واقع الناحية النفسية الرياضية لدى لاعبي اندية الدرجة الأولى بكرة القدم في القطر العراقي رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1985، ص117