



## تداخل تمرينات بأسلوب العشوائي والموزع وأثرها في تطوير الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم للصالات للاعبين الناشئين

لنادي الشعلة الرياضي

مظفر صالح محسن

aynhhigjj@Gmail.com

1436هـ

2015م

### ملخص البحث

تطرق البحث الى أضافه جديدة في مجال كرة القدم الحديثة التي هي أسلوب لعب جديد أذ يحتاج لاعب كرة القدم إلى أداء حركي عالٍ وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمه بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء . وتأتي أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال تداخل الأسلوب العشوائي الموزع وبتابع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات المشابهة للعب والتي تزيد من اكتساب الناشئين للقدرات الحركية (الرشاقة) ومهارة الدرجة بكرة القدم بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة .

تلخصت مشكلة البحث من خلال إطلاع الباحث وخبرته كونه يعمل في مجال التعليم والتدريب في لعبة كرة القدم في ميدانه ومتابعته لاحظ وجود الضعف الحاصل في الصفات الحركية (الرشاقة) والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم وعدم مراعاة المدربين لإخراجية التمرين بلعبة كرة القدم وبما يتلاءم مع قدرات اللاعبين الحركية والمهارية والاكتفاء بالأساليب التقليدية في الوحدات التعليمية والتدريبية. هدفت الدراسة الى إعداد تمرينات بأسلوب العشوائي الموزع في تطوير الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين بكرة القدم. والتعرف على تأثير التمرينات بأسلوب العشوائي الموزع في تطوير بعض عناصر الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين بكرة القدم . وتمثلت عينة البحث من لاعبي فريق نادي الشعلة الرياضي للناشئين للأعمار (14 - 16) . والبالغ عددهم (20) لاعب وزعوا على المجموعة التجريبية تعمل بالمنهج التعليمي المقترح تداخل التمرينات بأسلوب العشوائي الموزع ، اشتمل المنهج على (10) وحدات تعليمية ولمدة (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة ، إذ تعمل المجموعة التجريبية مع مدرب كرة القدم في نادي الشعلة الرياضي، وبعد معالجة النتائج إحصائياً باستخدام الباحث الوسائل الإحصائية عن طريق (الجدولية) توصل الباحث إلى إن للمنهج التعليمي المقترح تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة والدرجة بكرة القدم للصالات للاعبين الناشئين .

الكلمات المفتاحية (تمرينات بأسلوب العشوائي والموزع, الرشاقة, بكرة القدم)



## **Exercises overlap my style random and their impact on the development of agility and skill of rolling football halls of junior players for the club sports torch**

Researcher: Muzaffar Mohsen Saleh

**aynhhigjj@gmail.com**

2015

Turning to add a new search in the field of modern football, which is a new style of play as a football player needs a dynamic high performance and good and requires the use of his body dramatically with the change of the place and to maintain the same performance with high accuracy and good performance. The importance of this research in terms of being trying, through overlapping distributor random method and follow the proper scientific method and the gradient and moving to learn from easy to difficult and the introduction of the thrill and excitement factor by similar to play in excess of the acquisition of emerging capabilities kinetic exercises (fitness) and the skill of rolling football better followed traditional ways. Summarized the research problem by informing the researcher and his experience as working in the field of education and training in a football game at home and follow-up noticed a winning double in the kinetic characteristics (fitness) and skill players to junior football and non-observance of the coaches directorial exercise a game of football and in line with the players capabilities kinetic and skill-sufficiency and traditional methods in the educational and training units. The study aimed to prepare exercises my style random distributor in the development of agility and skill of rolling football players budding football. waltaraf on the effect of exercise my style random distributor in the development of some of the elements of agility and skill of rolling football players budding football. autamthelt research sample of players torch Club Team Sports junior for ages (14-16). Totaling (20) for the player handed the experimental group works proposed educational curriculum overlap exercise my style random distributor, included curriculum (10) educational units for a period of 8 weeks and by educational unit once a week and a time of 90 minutes for the unity of the educational one, as the experimental group is working with the football coach at the Sports Club torch, and after processing the results statistically using a statistical researcher means by (spreadsheet), the researcher found that the educational curriculum proposed a positive influence in the development of agility and rolling football halls of junior players.

**Keywords (my style random exercises and distributor, fitness, (football))**

### 1-التعريف بالبحث :-

#### 1-1-المقدمة وأهمية البحث

كرة القدم الحديثة هي أسلوب لعب جديد وتملك عنصر إثارة وتشويق أكثر للجمهور ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الكبار والصغار لما تتمتع به هذه اللعبة من مهارات حركية وأحداث ومواقف تعمل على إثارة وتشويق الجميع نحو الممارسة والمشاهدة ، هذا مما أدى إلى ممارستها من قبل عدد كبير من اللاعبين ، لذا يحتاج لاعب كرة القدم إلى أداء حركي عالٍ وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمه بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء .

فمهارة الدرجة بكرة القدم الأساسية هي إحدى مهارات لعبة كرة القدم فضلاً عن اللياقة البدنية والصفات الحركية والنواحي النفسية والتربوية والذهنية والتي تعمل على تحسين الأداء ، لذا يتطلب الاهتمام بالمهارة في كرة القدم للصالات من خلال اختبار طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة هدفها اكتساب الصفات الحركية ومهارة الدرجة بكرة القدم وتنميتها لتحسين مستوى المهارة بشكل أفضل .

وتأتي أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال تداخل الأسلوب العشوائي الموزع واتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات المشابهة للعب والتي تزيد من اكتساب الناشئين للقدرة الحركية (الرشاقة) ومهارة الدرجة بكرة القدم بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة حيث كانت مشكلة البحث في استخدام هو عدم تادية اللاعبين للمهارات الحركية مثل الدرجة والمناولة بصورة مثالية مما حتم على الباحث دراسة هذه المهارة الدرجة بكرة القدم في الصالات من خلال استخدام تداخل الأسلوب العشوائي الموزع وهو أسلوب يعطي متعه في تعلم اللعبة وفهماً واستيعاباً أكبر لكيفية اللعب وفي الوقت نفسه لتطوير مهارة الدرجة بكرة القدم والرشاقة ، ومن أجل ذلك أعد الباحث مجموعة من التمارين وفق هذا التداخل في الأسلوبين لمعالجة الضعف الحاصل في الصفات الحركية (الرشاقة) والمهارة للاعبين الناشئين وعدم مراعاة المدربين لإخراجية التمرين بلعبة كرة القدم وبما يتلاءم مع قدرات اللاعبين الحركية والمهارة والاكتفاء بالأساليب التقليدية في الوحدات التعليمية والتدريبية للاعبين الناشئين بكرة القدم .



## 2-1 هدفت الدراسة الى

- إعداد تمارين بتداخل أسلوب العشوائي الموزع في تطوير الرشاقة ومهارة الدحرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين بكرة القدم .

- التعرف على تأثير التمارين بتداخل أسلوب العشوائي والموزع في تطوير بعض عناصر الرشاقة ومهارة الدحرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين بكرة القدم .

## 3-1 فرضية البحث

إن تداخل التمرين العشوائي والموزع له تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة ومهارة الدحرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين.

## 1-4 مجالات البحث

### 1-4-1 المجال البشري :

اللاعبين الناشئين بكرة القدم لنادي الشعلة الرياضية للموسم الكروي 2014 - 2015

### 1-4-2 المجال الزمني :

يحدد للمدة من 8 / 11 / 2014 ولغاية 7 / 1 / 2015

### 1-4-3 المجال المكاني :

ملعب نادي الشعلة الرياضي/ بغداد – القاعة الداخلية (للصالات) لنادي الشعلة الرياضي .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي مجموعة من اللاعبين الناشئين بكرة القدم في نادي الشعلة الرياضي إذ بلغ عددهم (25) لاعب من بين مجتمع البحث (51) لاعب عن طريق الإعداد الزوجية، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (39.22%) من مجتمع الأصل ، وبلغ عدد عينة التجربة الاستطلاعية (4) لاعب .





2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

### 2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز حاسوب (p4).
- جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony).
- حاسبة يدوية نوع (Sharpe).
- شواخص عدد(10).
- أقماع عدد(16).
- ساعة توقيت الكترونية .
- كرات قدم عدد (20).
- شريط لاصق .
- كراسي عدد (5).
- هدف صغير .
- صافرة نوع Fox.
- طباشير .

### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات :

#### المصادر والمراجع العربية

- استمارة استبيان
- الاختبار والقياس .

### 2-4 تحديد صفة الرشاقة ومهارة الدرجة لكرة القدم:

#### 2-4-1 تحديد صفة الرشاقة واختبارها

تم تحديد أهم الصفات الحركية لكرة القدم من خلال الاستمارة وبعد تفريغ الاستمارة واستخراج النسبة

المنوية تم ترشيح الرشاقة وحسب الأهمية النسبية وعلى النحو المبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين اختبار صفة الرشاقة التي اجمع الخبراء عليها حسب الترتيب

الصفة	عدد الخبراء	الموافقين	الأهمية النسبية
1- الرشاقة	93,3%	12	92,3%

**1-4-2 تحديد اختبارات الحركية (الرشاقة) :**

بعد تحديد أهم الاختبارات الحركية الرشاقة المستخدمة في البحث ,تم تحديد أهم اختبارات الرشاقة وهي اختبارات مقننة والجدول (2) يبين ذلك

الجدول (2)  
يبين اختبارات الرشاقة المعتمدة في البحث

الاهمية النسبية	الموافقين	عدد الخبراء	الصفة
92,3%	12	93,3%	اختبار الجري المتعرج بين الشواخص

**2-4-2 تحديد مهارة الدرجة (باطن القدم ، خارج القدم ) بكرة القدم:**

تم تحديد أهم مهارات الأساسية بكرة القدم وهي مهارة الدرجة (باطن القدم ،خارج القدم ) التي يكون تمرينات تداخل الأسلوب العشوائي الموزع أكثر تأثير من غيرها وعلى النحو المبين في الجدول (3)

جدول (3)  
يبين الصفة بكرة القدم المعتمدة في البحث

الاهمية النسبية	الموافقين	عدد الخبراء	الصفة
92,3%	12	93,3%	الدرجة

**1-2-4-2 تحديد اختبارات مهارة الدرجة (داخل القدم ،خارج القدم ) بكرة القدم:**

بعد تحديد مهارة الدرجة بخماسي كرة القدم (للصالات) , تم ترشيح الاختبارات التي أعدها الباحث لهذه مهارة الدرجة بكرة القدم والتي بلغ عددها (3) اختبارات , وتم اختيار انسبها والجدول (4) يبين ذلك .

جدول (4)  
يبين الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث

الاهمية النسبية	الموافقين	عدد الخبراء	الصفة
92,3%	12	93,3%	اختبار الجري المتعرج بين الشواخص

## 5-2 مواصفات الاختبارات. 1-5-2 اختبار الرشاقة لكرة القدم 1-1-5-2 الرشاقة :

اسم الاختبار : الجري المتعرج بين شواخص ( 2 : 223 )

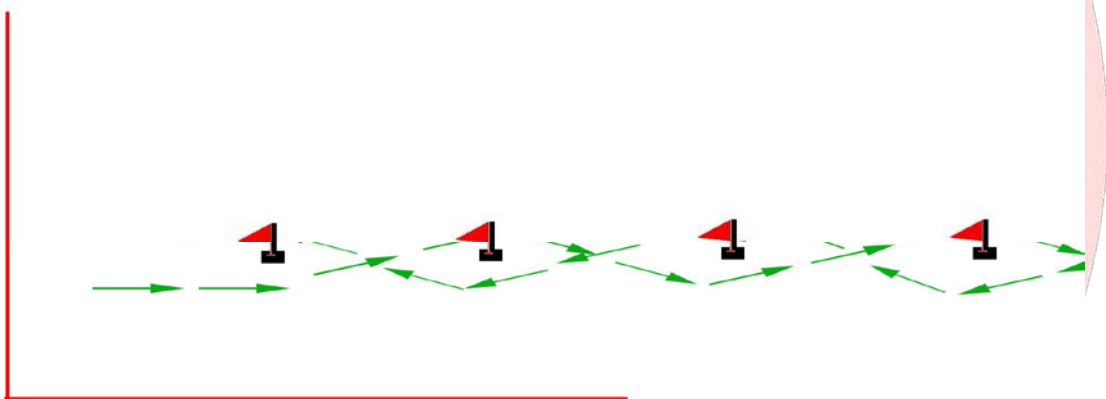
الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة : أربعة شواخص, ساعة توقيت , شريط مقياس شريط لاصق , صافرة .

إجراء الاختبار :-

من الوقوف عند خط البداية بعرض (1م) والذي يبعد عن أول شاخص ( 3 أمتار) وعند سماع إشارة البداية ينطلق المختبر بين الشواخص الأربعة والتي مسافتها (1م) بين شاخص وآخر وحسب ما موضح في الشكل (1)

التسجيل : يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلا لمؤشر الرشاقة .



خط البداية والنهاية

شكل (1)

يوضح اختبار الجري المتعرج بين الشواخص

## 2-5-2 اختبارات مهارة الدرجة بكرة القدم:

### 1-2-5-2 الدرجة بتغيير الاتجاه:

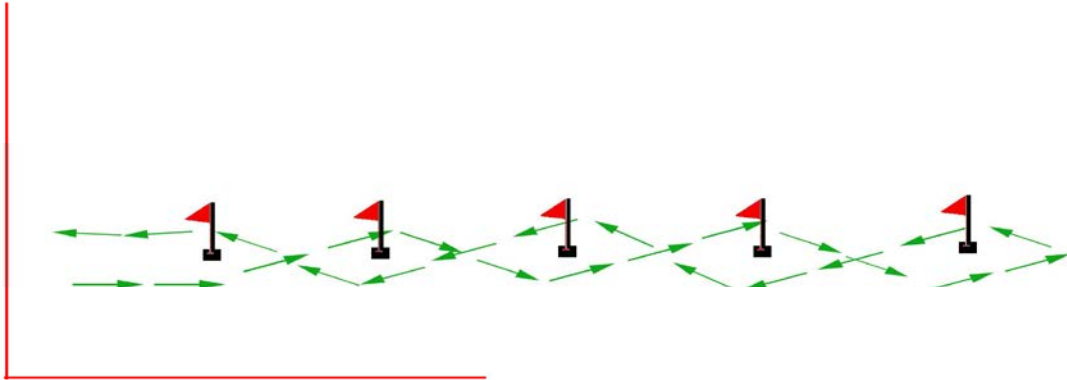
اسم الاختبار: الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا . ( 5 : 140 )

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه .

الأدوات المستخدمة : يحدد خط على بعد (3م) من الشاخص الأول وأربعة شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر (1م) , كرات قدم (خماسي) , ساعة توقيت , صافرة .

إجراء الاختيار :

بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم المختبر بدرججة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضا والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت .  
التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب 1/100 من الثانية .



خط البداية والنهاية

شكل (2)

يوضح اختبار الدرجة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً

## 2-6 التجربة الاستطلاعية .

التجربة الاستطلاعية الأولى :-

قام الباحث بأجراء هذه التجربة للاختبارات الموضوعية للصفات الحركية ومهارة الدرجة بكرة القدم على عينة مكونة من (4) لاعب من مجتمع البحث وذلك بتاريخ 2014/11/8.

- ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى مايلي :
- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
  - 2- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .
  - 3- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .

## 2-7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

سعى الباحث إلى الأسس العلمية في الاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة إي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها .





## 2-7-1 صدق الاختبار :-

يقصد بصدق الاختبار " هو إن يقيس الاختبار ما موضوع لقياسه بمعنى إن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم إن يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها " (7 : 89,99). وقد قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي .

## 2-7-2 ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار يعني "إذا اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية " (3 : 5) . وقد استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة لأنها من انسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار.

### الجدول (5)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1-	اختبار ( الجري المتعرج ) لقياس الرشاقة	%87	%93
2-	اختبار الدرجة بين 5 شواخص ذهاباً وإياباً لقياس القدرة على الدرجة بتغيير الاتجاه	%84	%91

## 2-7-3 موضوعية الاختبار :

بما إن الاختبارات التي تم استخدامها الباحث في البحث بعيدة عن التصميم الذاتي والانحياز فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات وقياس واضحة وذلك لان نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات الزمن ثا، درجة/وقت محدد، درجة/ حساب مكان الكرة) الأمر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية .

## 2-8-1 إجراءات البحث:

## 2-8-1 الاختبارات القبليّة:-

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2014/11/9 وعلى ملعب كرة القدم (للصالات) , وقد قام الباحث بتثبيت الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة .



## 2-8-2 التجربة الرئيسية :

اشتمل المنهج على (10) وحدات تعليمية ولمدة (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة , إذ تعمل المجموعة التجريبية مع مدرب كرة القدم في نادي الشعلة الرياضي, واستخدام اسلوب المتداخل العشوائي والموزع في اعداد التمارين واشتملت التمارين متنوعة لهذه المهارات وكما مبين في الجدول (6) ويوضح الملحق (1) بعض التمارين

## جدول (6)

يبين أقسام الوحدة التعليمية الواحدة وأوقاتها والنسب المئوية خلال المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الوقت خلال الوحدة التعليمية/د	الوقت خلال المنهج التعليمي/د	النسبة المئوية %
1	القسم التحضيري	15 د	120 د	16,66%
	- الحضور	3 د	24 د	3,33%
	- الإحماء	12 د	96 د	32,13%
	1- عام	4 د	32 د	4,44%
	2- خاص	8 د	64 د	8,88%
2	القسم الرئيسي	70 د	560 د	77,77%
	- الجانب التعليمي	20 د	160 د	22,22%
	- الجانب التطبيقي	40 د	320 د	44,44%
	- لعب تعليمي	10 د	80 د	11,11%
3	القسم الختامي	5 د	40 د	5,55%
	- لعبة صغيرة	4 د	32 د	4,44%
	- الانصراف	1 د	8 د	1,11%
	المجموع	90 د	720 د	100%

## 3-8-2 الاختبارات البعدية :

تم جراء الاختبارات البعدية لعينة في يوم الاثنين الموافق 2015/1/7 , وقد اتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها.

## 2-9 الوسائل الإحصائية

اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية عن طريق (الجدولية):

## 3- عرض النتائج وتحليل ومناقشتها

## 3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الرشاقة في الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث .

## 4- الجدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات الصفات الحركية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		ألبعدى		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		س -	ع	س -	ع		
الرشاقة	زمن ثا	7,66	3,8	6,60	4,2	1,06	13,83 %

يتضح لنا من جدول(7) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدى للصفات الحركية قيد البحث .

إذا كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة الرشاقة (7,66) والانحراف المعياري(3,8) , في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار ألبعدى لصفة الرشاقة (6,60) والانحراف المعياري (4,2).

وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى لصفة الرشاقة (1,06) ونسبة التطور في هذه الصفة كان (13,83 %).

ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في الرشاقة قيد البحث , استخدم الباحث

القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين فيالجدول (8)

## جدول(8)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة ( T ) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات الرشاقة

الاختبارات	وحدة القياس	س -	مج ح 2	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
الرشاقة	زمن ثا	0,6	3,1	6,6	2,09	معنوي

قيمة(T) الجدولية (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8) .



يتضح لنا من الجدول (8) والذي يبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في صفة الرشاقة .

### 2-3 مناقشة نتائج الرشاقة :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات الصفات الحركية ولصالح الاختبار البعدي . وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات والتي أخلت في المنهج التعليمي للاعبين الناشئين في تطوير بعض الرشاقة المهمة التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم , ومنها صفة الرشاقة لكونها توضع صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى , وهذا ما أكده (قاسم لزام وفرات جبار 2004,46) "إن معظم الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة..... وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب".

ولنجاح لاعب كرة القدم في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه , وهذا ما أشار إليه (6 : 6) "يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية , ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه".

ويرى الباحث إن التداخل ساهم في زيادة قدرة اللاعبين على الأداء الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي , وهذا يتفق مع ما أشار إليه (8 : 146) " إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في إحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة".

### 3-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات مهارة الدرجة بكرة القدم الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الدرجة بكرة القدم الأساسية لعينة البحث , ومعرفة نسبة التطور في تلك مهارة الدرجة بكرة القدم , استخدم الباحث القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول (9).





## جدول (9)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات مهارة الدرجة بكرة القدم الأساسية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		س -	ع	س -	ع		
الدرجة	زمن ثا	17,77	1,35	16,40	1,73	1,37	7,7 %

يتضح لنا من الجدول (9) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية قيد البحث , إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الدرجة (17,77) والانحراف المعياري (1,35) .  
في حين كان الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبارات البعدية (16,40) والانحراف المعياري (1,73) .

إما فروق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي , فقد كان لمهارة الدرجة (1,37) ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الدرجة بكرة القدم قيد البحث , استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول (10) .

## جدول (10)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات مهارة الدرجة بكرة القدم

الاختبارات	وحدة القياس	س -	مج ح 2	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
الدرجة	زمن ثا	2,9	6'50	8,05	2,09	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19)

يتضح لنا من الجدول (10) والذي يبين لنا القيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات مهارة الدرجة بكرة القدم قيد البحث.

إن قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار مهارة الدرجة (2,9) فيما كانت قيمة (T) المحسوبة لمهارة الدرجة (8,05) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) , وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة الدرجة .

### 3-4 مناقشة نتائج اختبارات مهارة الدرجة بكرة القدم :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارة الدرجة بكرة القدم المختارة ولصالح الاختبار البعدي . وهذا يظهر مدى تأثير تمرينات التداخل والتي أدخلت في المنهج التعليمي للاعبين الناشئين في تطوير بعض الدرجة بكرة القدم المهمة في لعبة كرة القدم ومنها مهارة الدرجة , وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح بالترج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي , إذ يذكر (1 : 17) "يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار , وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره".

كما يعزو الباحث أسباب تطور مهارة الدرجة إلى استخدام هذا الأسلوب يحفز العمليات العقلية وتوليد أكثر من برنامج حركي ويكون على أساسها اللاعب مستعد إلى أداء أغلب الحركات , والمهارة الرياضية على وفق نظرية البرامج تمثل مجموعة من الإيعازات العصبية المرتبة والمنسقة بشكل يؤدي إلى تحقيق الهدف من أداء حركي معين وعن طريق التكرار والممارسة والتعلم والتدريب يبنى هذه الإيعازات العصبية وتنسيقها وصولاً إلى مستوى الإتقان وان لكل مهارة برنامجاً حركياً خاصاً بها مخزون في الذاكرة الحركية يتم استدعائه وتنفيذه من الدماغ عند أداء هذه المهارة" (9 : 9) ، إذ يشير (4 : 24) إلى إن " التدريب بالأسلوب العشوائي والموزع يعطي اللاعب الإحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة المتاحة من جانبي اللاعب بسرعة "

#### 4-الخاتمة

حيث استنتج الباحث في ضوء النتائج التي توصل إليها إن للتداخل بين الأسلوبين تأثيراً إيجابياً في اكتساب الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين وإن للوسائل التعليمية المستخدمة في إثراء تادية التمرينات الأثر الإيجابي كما إن تكرار بعض التمرينات أدى إلى تطوير بعض الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم وبالتالي تثبيتها وتطويرها وأوصى بتطبيق التداخل للأسلوبين المستخدمين في هذا البحث ضمن فترات الاعداد للاعبين الناشئين وتطبيق أساليب جدولة التمرين في العاب أخرى ولمراحل عمرية أخرى بكرة القدم .



## المصادر

- 1- طه اسماعيل وآخرون؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 ).
- 2- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : ( جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1984 ).
- 3- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ( الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير ) : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ) ، ص5.
- 4- هرغودويلر ؛ كرة القدم ، ترجمة يورغنشلأيف ؛ ( ألمانيا ، لايبزج ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، 1988 ).
- 5- مجيد خدا يخش أسد . بناء بطاريتي اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12) سنة ، ط1 ، عمان ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2011 م .
- 6- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ).
- 7- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: بغداد 1999.
- 8- علي سلوم جواد كاظم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، 2004.
- 9- سامر يوسف متعب : تأثير منهج تعليمي لتصميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصريف الحركي للأشبال ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004



ملحق (1)  
نموذج لوحدة تعليمية

			30د	القسم الرئيسي
- التأكيد على فهم الطلبة لورقة الواجب.	X XXXXXX		5د	الجزء التعليمي
- التأكيد على فهم الطلبة للمهارة .	XX X XXXXXX	يقسم الطلاب إلى مجاميع: التمرين الاول الدرجة بالقسم العلوي للقدم (10) مرات يقسم المتدربين الى ثلاث مجاميع زيادة التكرارات للضعفاء		
- التأكيد على تقسيم الطلبة إلى أزواج.	XX Δ		20د	الجزء التطبيقي
		التمرين الثاني :درجة الكرة بخارج القدم ذهاباً وإياباً لمسافة 10 متر. (10 مرات) يقسم المتعلمينم التقاطع مع المناولة للزميل والدرجة ف والتهديث الى ثلاث		
- التأكيد على الأداء الصحيح .	Δ X XXX			
- التأكيد على إن الطالب الملاحظ يقوم بدوره الصحيح.	XXX			
- في حالة وجود خطأ على المدرس إبلاغ اللاعب الملاحظ به.	Δ X XXX	التمرين الثالث :درجة الكرة بداخل القدم والمناولة الطويلة ثم القطع والتهديف		
- عند انتهاء كل مجموعة تقوم بالانتقال إلى مكان المجموعة الأخرى .	Δ X XXX XXX	التمرين الرابع : درجة بين الشواخص قصيرة ثم درجة طويلة بوجود مدافع سلبي ثم المناولة والاستلام من الزميل ثم التهديف	5د	القسم الختامي
- التأكيد على النظام وعدم التعرض للإصابات .	Δ X XXX XXX X XXXXXX XX Δ	مباراة صغيرة 20د - تمارين تهدئة واسترخاء ثم الانصراف بالصيحة (رياضة - نشاط).		