



بناء اختبار لمهارة الاخمام بالصدر لتطوير رشاقة تغيير الاتجاه الحركي لنصف دائرة ولدقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم بحث مقدم من قبل

م.د غادة محمود جاسم

أ.د عامر فاخر شغاتي

السيد ابراهيم كامل علوان

2015

1436

الملخص

بناء اختبار لمهارة الاخمام بالصدر لتطوير رشاقة تغيير الاتجاه الحركي لنصف دائرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم

م.د غادة محمود جاسم

أ.م.د. عامر فاخر شغاتي

السيد ابراهيم كامل علوان

الباب الاول : المقدمة والاهمية ، المشكلة ، الاهداف وفروض البحث .

المقدمة : أن التقدم الذي يشهده العالم في كافة مجالات الحياة جعل للتربية البدنية وعلوم الرياضة دور كبير في مختلف العلوم كالتشريح والفلسفة وعلم النفس الرياضي وعلم التدريب والاختبارات دور اساسي في بناء الشخصية الرياضية وتطوير المستوى الرياضي ، وشهدت لعبة كرة القدم في السنوات الاخيرة تطور كبيرا على نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والحركية والمهارية .

مشكلة البحث : من خلال الملاحظة المستمرة للعملية التدريبية للمؤسسة الاكاديمية ، والتدريبية للأندية العراقية ومتابعة فرق الاندية العربية والاجنبية في لعبة كرة القدم لاحظ الباحثون هناك ضعف لدى اغلب لاعبي كرة القدم ولا سيما اخمام الكرة على الصدر وتغيير الاتجاه سواء كان في جهة اليمين او اليسار مما دعى الى بناء اختبار لهذه المهارة وبالتالي يؤدي الى ضعف دقة التهديف لدى لاعبي الفرق الرياضية .

اهداف البحث: بناء اختبار رشاقة تغيير الاتجاه الحركي لنصف دائرة ودقة التهديف واعداد ترمينات خاصة لمهارة الاخمام بالصدر لدى افراد العينة .



فرض البحث : هناك فرض ذو دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد العينة .
الباب الثالث :

منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي عن طريق تنفيذ تصميم المجاميع التجريبية لملائمه مع طبيعة المشكلة .

عينة البحث: تكونت عينة البحث من مجموعة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الاولى والبالغ عددهم (50) طالبا ، ثم اختار الباحثون تجربتهم بالطريقة العمدية ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية ، وكان عددهم (20) طالبا يمثلون المجموعة التجريبية و(20) طالبا يمثلون المجموعة الضابطة وتمثل نسبتهم (27%) من مجتمع البحث .
اختبار البحث : (اختبار مهارة الاخمام بالصدر).

الباب الرابع : فقد اشتمل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

الباب الخامس : فقد اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات وفي ما يلي :
النتائج :

- 1- ان بناء الاختبار لمهارة الاخمام بالصدر له تأثير واضح في تطوير المجموعة التجريبية .
 - 2- ادت التمرينات الخاصة لمهارة الاخمام بالصدر الى تطوير رشاقة تغيير الاتجاه .
 - 3- ادت التمرينات الخاصة لمهارة الاخمام بالصدر الى تحسين دقة التهديف .
- التوصيات :**

1- استخدام الاختبار والتمرينات لمهارة الاخمام بالصدر لتطوير رشاقة تغيير الاتجاه الحركي لنصف دائرة ودقة التهديف .

2- اجراء دراسات مشابهة لهذه القدرة من الناحية الفسيولوجية وللفعاليات الرياضية ولكلا الجنسين .

الكلمات المفتاحية (تدريب , كرة قدم)



Abstract

Building a test of skill suppressions chest to develop the agility to change the Kinetic direction of a semi-circle and the accuracy of the scoring footballers.

O.m.d. Amer Luxury Hgati MD Ghada Mahmoud Jassem

Mr. Ibrahim Kamel Alwan

First section: Introduction and important, problem, objectives and hypotheses.

Introduction: that the progress that the world is witnessing in all areas of life make for Physical Education and Sports Science major role in various fields of science anatomy and physiology and sports psychology and science of training and tests a key role in the construction of sports and personal development of sports level, and has seen the game of football in recent years, a significant development on the scope of international widely in physical and Kinetic skills and aspects.

The research problem: through the ongoing process of training academic institution observation, and training Iraqi clubs and follow-up of Arab and foreign club teams in the game of football noted researchers there weakness in most football players in particular put down the ball on the chest and a change of direction, whether the left or right hand, which was called to build a test of skill and by following these leads to poor scoring accuracy with players sports teams.

Search objectives: building test agility to change the kinetic direction of a semi-circle and accuracy of the scoring and the preparation of a special skill suppressions chest with the sample exercises.

Search hypothes: There impose a statistically significant between the pre and post tests with the sample.

Second section :

Research Methodology: The researchers used the experimental method through the implementation of design to fit the experimental groups with the



nature of the problem. The research sample: The sample Search of a group of College Students of Physical Education and Sports Science first phase totaling 50 students, then the researchers chose to experience the way intentional, were divided into two groups (experimental and control group) randomly, and their number (20) students representing Group experimental and 20 students representing the control group and represents the percentage (27%) of the research community.

Test Search: (a skill test suppressions chest).

Four section: it included the results and analyzed and discussed.

Five section: it included the conclusions and recommendations in the following:

The results :

- 1- Building a test of skill suppressions chest have a clear impact in the development of the experimental group.
- 2- have led exercise special skill suppressions chest to develop the agility to change direction.
- 3- Have led exercise of special skill suppressions chest led to improved scoring accuracy.

Recommendations:

1. The use of test and exercise the skill suppressions chest to develop the agility to change the kinetic direction of a semi-circle and scoring accuracy.
2. conduct studies similar to this ability physiologically and sports events and both sexes.



1-المقدمة

شهدت لعبة كرة القدم في السنوات الاخيرة تطورا كبيرا على نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والمهارية والخطيطة والنفسية ، ولعبة كرة القدم كغيرها من الالعب اخذت نصيبها واصبحت اللعبة الرياضية الاولى في العالم بفضل ما يقدمه اللاعبون من امكانيات مختلفة معتمدين في ذلك على المهارات الاساسية المنسجمة مع قدراتهم البدنية والتوافقية والاعداد النفسي لها . لقد تطورت لعبة كرة القدم بمرور الزمن وهذا التطور لم يكن وليد المصادفة وانما كان نتيجة لاعتماد الاساليب العلمية في التعلم والتدريب ، ويعد التدريب الميداني اساس التقدم والتطور باللعبة على مر الايام ، والتقدم في اللعبة ناتج من التطور في ذكاء اللاعب والذي يعني في كرة القدم تحركات في اثناء المباراة سواء كانت هذه التحركات ذات هدف هجومي ام دفاعي يستدعي من لاعبي الفريق استخدامهم لمواطن قوتهم بذكاء ووعي ، سواء في تفكيرهم وتصرفهم او تحركهم مع وضع مواطن قوة الفريق المنافس وضعفه موضع الاعتبار .

ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال بناء اختبار لمهارة الاخمد بالصدر لتطوير رشاقة تغير الاتجاه الحركي لنصف دائرة ولدقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم .لتكون مهارة بدنية الى جانب المهارات الاساسية خلال المباراة والقريبة من المرمى .

أما مشكلة البحث من خلال الملاحظة المستمرة بالعملية التدريبية للأندية الرياضية العراقية ومشاهدة فرق الاندية العربية والاجنبية في لعبة كرة القدم وكون الباحثون احد الملمين والمتابعين والاكاديميين في مجال التربية الرياضية لاحظوا هنالك ضعف وعدم الاهتمام في مجالات التنفيذ والرباط بين المهارات والقدرات البدنية لدى اغلب لاعبي كرة القدم ولاسيما اخمد الكرة بالصدر وتغير اتجاه الحركة سوى كان في جهة اليمين او اليسار مما يؤدي الى ضعف دقة التهديد لدى لاعبي الفرق الرياضية .

لهذا فأن هذه الحالة دعت الباحثون واشغلتهم في التفكير لاكتساب مهارة الاخمد بالصدر لتطوير رشاقة تغير الاتجاه الحركي لها ، لذا ارتأى الباحثون بإيجاد وبناء اختبار لمهارة الاخمد بالصدر وتغير الاتجاه الحركي لنصف دائرة يميناً او يساراً وربطها مع دقة التهديد كقدرة بدنية حركية ليكون اختبار مصمم بين ايدي المدربين لإنجاح هذه المهارة خلال المباريات ومن هنا جاءت مشكلة البحث .



وجاءت أهداف:-

- التعرف على تأثير تمارينات خاصة في تطوير مهارة الاخمد بالصدر لتطوير رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة ولدقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم .
- بناء اختبار لمهارة الاخمد بالصدر لتطوير رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة ولدقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم .

فروض البحث :

- لا يوجد تأثير لتمرينات فوق معنوية بين الاختبار القبلي والبدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مهارة الاخمد بالكرة .
- لا يوجد فروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في مهارة الاخمد بالكرة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

(لتحقيق الأهداف والوصول الى حقائق علمية مبنية على أسس موضوعية استخدم الباحثون المنهج التجريبي عن طريق تنفيذ تصميم المجاميع المتكافئة التجريبية لملائمته مع طبيعة المشكلة ، اذ أن البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة) (1: ص67).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تعد عينه البحث " الذي يمثل مجتمع الاصلي الذي يجري الباحث مجمل محور عمله عليه" (10: ص303). وتكونت عينه البحث من مجموعة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الاولى والبالغ عددهم (50) طالب وكانت (5) استطلاعية ، (20) تجريبية (25) عينة تقنين، ثم اختار الباحثون تجربتهم على عينه البحث بالطريق العمدية من شعبي (b) (c) ، ثم تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بعد ان اختير منهم عينة بالطريق العشوائية وكان عددهم (20) طلاب يمثلون المجموعة التدريبية و(25) طلاب يمثلون المجموعة الضابطة وتمثل نسبتهم (27%) من مجتمع الاصل للبحث .

كما عمل الباحثون على تثبيت تجانس عينه البحث (الطول، الوزن، العمر) علما ان التجانس تم باستخدام معامل الاتواء وكما مبين في الجدول (1).



جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بالمتغيرات (الطول، الوزن، العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	165,33	0,409	165,0	0,830
الوزن	كغم	64,23	3,281	64,0	1,491
العمر	سنة	19,01	2,131	19	1,219

معامل الالتواء محصور بين (± 3) اذا العينة متجانسة .وكما قام الباحثون بأجراء التكافؤ لمجموعتي البحث لمتغيرات البحث (رشاقة تغير الاتجاه الحركي لنصف دائرة ودقة التهديف) .
وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية في المتغير الخاص بموضوع البحث لتكافؤ عينة البحث .

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1.رشاقة تغير الاتجاه لنصف دائرة	درجة	1,13	2,28	0,77	1,72	0,08	2,0	غير معنوي
2.دقة التهديف	درجة	1,01	1,28	1,27	1,58	0,55	2,0	غير معنوي

تحت مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-2) = 18

2-3 الادوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

❖ الملاحظة والتجريب

❖ الاختبار والقياس

❖ المصادر العربية والاجنبية



❖ شبكة المعلومات الدولية

❖ المقابلات الشخصية

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة :

❖ ملعب كرة قدم

❖ شريط قياس

❖ كرات قدم قانونية عدد(6)

❖ اسمنت ابيض لتحديد العلامات

❖ شواخص عدد(6)

❖ ميزان الكتروني

❖ صافرة

❖ حاسبة يدوية

❖ اشربة خاصة لتحديد الهدف اللون الاحمر

❖ ارقام من 1_5

❖ هدف كرة قدم قانوني

❖ استمارة تسجيل

2-4 تحديد اختبار البحث:

تم اختيار اختبار البحث بعد الاطلاع على المصادر العلمية الحديثة ومن ثم تحديد استمارة والاستعانة بمجموعة من اهم الآراء والاتفاق النهائي على هذا الاختبار من قبل الخبراء والمختصين في هذا المجال اذ تم الاتفاق على الاختبار الاتي:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية :

هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل ان يدخل الى اجراءات التجربة الرئيسية وذلك لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر خلال لقاءات التجربة الرئيسية. لذا تعد التجربة الاستطلاعية من الاجراءات الضرورية التي يجب ان يقوم الباحث بها (لأنها تعد تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً). (11:32p)

واجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين المصادف (2014/11/17) الساعة 9:30 صباحا (10) طلاب من خارج مجتمع البحث .



2-4-2 اختبار مهارة الاخماد بالصدر :

اسم الاختبار: اختبار مهارة الاخماد بالصدر.

الهدف من الاختبار: قياس رشاقة تغيير الاتجاه الحركي لنصف دائرة ودقة التهديف.

الادوات : كرات قدم قانونية , اسمنت ابيض , شواخص عدد2، هدف قانوني , شريط قياس , استمارة تسجيل , صافرة .

طريقة الاداء : بعد تحديد مربع (3×3) وخارج منطقة ال(18 ياردة) تم تحديد علامات مختلفة (نقاط مختلفة) ثم يقوم احد الخبراء ذو الخبرة المختصين بإعطاء مناولة عالية طويلة من مسافه تبعد عن منطقة ال(18 ياردة) (10م) ثم يقوم المختبر بإخماد بالصدر وتغيير الاتجاه واداء دقة التهديف على الهدف القانوني .

طريقة التسجيل : قام الباحثون بإعطاء (6) محاولات وتم احتساب النقاط من خلال دخول الكرة داخل الارقام المحددة في الهدف القانوني ، اما مهارة الاخماد فكان احتسابها عن طريق الخبراء والمختصين لطريقة الاداء للمختبر والتقييم كان وفق درجة .

ملاحظة: تم تقسيم الهدف الى ثلاثة اقسام (3,1,2) حيث ان رقم واحد الرؤية واضحة والمسافة واسعة , اما (3,2) فقد كانت الرؤية ضيقة والمسافة محددة وقد تم تقسيم وتوزيع ذلك من قبل الباحثون .

2-4-3 الاسس العلمية للاختبار المستخدم :

اولا: الصدق :

ان الصدق (بعد الاختبار صادقا اذا كان الاختبار يقيس ما اعد لقياسه بالفعل ولا يقيس شيئا اخر) (3: ص153). استخدم الباحثون الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث ولقد تم تطبيقه حسب القانون.

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$

وتبعا لهذا القانون يتبين ان الاختبارات المستخدمة في البحث جميعها هي اختبارات صادقة كما موضحة في الجدول(3) كما تم اجراء صدق المحتوى بالاختبارات بصورة اساسية على مدى امكانية تمثيل الاختبارات لمحتويات عناصرها والجوانب

التي تقيسها تمثيلا صادقا ومتجانسا وذات معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من اجله حيث يعتمد رأي الخبراء على مدى تحسن تمثيل الاختبارات للهدف المراد قياسه بالاتفاق مع رأي الخبراء والمختصين .



ثانيا: الثبات:

" يقصد بثبات الاختبار ان يعطي النتائج نفسها اذا ما استخدم اكثر من مرة تحت ظروف مماثلة لأفراد انفسهم" (2: ص134) ، ويعني لنا انه توافر الشروط دقة تطبيق اداء تقويم اكثر من مرة او على اكثر من فرد للحصول على نفس البيانات واذا ما اعيد الاختبار لمجموعة متكافئة للاختبار يعطي نفس النتائج تقريبا . لذا قام الباحثون باختيار طريقة الاختبار واعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات للاختبار المستخدم في الدراسة . وتم اجراء الاختبار يوم الاربعاء المصادف (2014 /11/19) ثم اعيد الاختبار للمرة الثانية بعد (5) ايام اي يوم الاثنين المصادف (2014/11/24) وكان عدد افراد العينة (50) طالبا مع مراعاة تثبيت الظروف جميعها التي تمت بها الاختبار في اليوم الاول وتم استخراج معامل ثبات الاختبار عن طريق معامل الارتباط البسيط بيرسون، بعد معادلة النتائج احصائيا تبين ان جميع الاختبار المستخدم في البحث تتمتع جميعها بدرجة عالية من الثبات.

ثالثا: الموضوعية :

ان الموضوعية (هي احدى الشروط المهمة الواجب توافرها في الاختبار المستخدم في البحث وتعرف بأنها تأثير الاحكام الذاتية لدى المجرى دون تحيز وكلما زادت درجة الذاتية على الاحكام للاختبارات قلت الموضوعية وكلما قلت تأثيرات الاحكام الذاتية وكلما زادت قيمتها الموضوعية). (9: ص225).

وجاءت نتائج الاختبارات بانها ذات موضوعية عالية من خلال اتفاق اراء الخبراء كما مبين في الجدول (3)

يبين الاسس العلمية للاختبار

ت	الاختبار	معامل الثبات	الصدق	الموضوعية
1	رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة ودقة التهديف	0,91	0,95	0,093

2-4-4 الاختبارات القبليّة :



تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في تمام الساعة 9:30 صباحا في يوم 2014/12/4 وسعى الباحثون الى تدوين الظروف المتعلقة بالاختبار جميعها من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة وجرى الاختبار على ملعب الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2-4-4 القدرة (القوة) التمييزية :

بعد جمع وتفريغ البيانات الخاصة بالاختبارات والمتغيرات المعنية بالبحث تم ترتيب الدرجات الخام الخاصة بالاختبار ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى اقل درجة ، وتذ اختير منها (27%) من الدرجات العليا والبالغة (7) طلاب للمجموعة العليا (7) طلاب للمجموعة الدنيا ، اذ تم حساب استخدام اختبار (ت) للعينات المتساوية المستقلة وبعد معالجة النتائج احصائيا ثبت ان الاختبار له قدرة على التمييز ، لكون قيمة (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية تحت درجة حرية (12) وبمستوى دلالة (0.05) والجدول (4) يبين القدرة (لقوة التمييزية للاختبار .

جدول (4)

يبين القدرة (القوة التمييزية) للاختبار

ت	المتغيرات	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة	
1	رشاقة	س	ع	4.237	معنوي	
	الاتجاه دائرة ودقة التهديد	س	ع			7.30

2-4-4 التجربة الرئيسية :

اعد الباحثون منهج تجريبي لمهارة الاخمام بالصدر ورشاقة تغيير الاتجاه الحركي لنصف دائرة ودقة التهديد ، واعتمدوا في ذلك على خبراتهم وأخذ آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب والاختبارات والقياس وكرة القدم وعلى المصادر العلمية وقد استغرقت مدة التنفيذ (4اسابيع) بواقع وحدتين تدريبيه في الاسبوع (الاثنين - الاربعاء) وبلغ عدد مجموع الوحدات التدريبية (8) وحدات تدريبيه، تم تطبيقهم في مدة من يوم الاثنين 2014/12/8 ولغاية الاربعاء 2015/1/7 استخدم الباحثون مجموعة من التمرينات وفق الهدف المراد والغرض منه وتمثلت برمي الكرة من قبل فريق العمل المساعد من مسافات واتجاهات مختلفة. وتنوعت التمرينات على وفق المسافات والاتجاهات سواء كانت من جهة



اليمين أو اليسار وداخل وخارج منطقة الجزاء وقد استخدم الباحثون التجربة الرئيسية وفق وحدات المنهج التجريبي وحسب النقاط الآتية :

1. عدد التمرينات (6) تكرر كل اسبوع ومختلفة الاهداف والغرض .
2. صعوبة الاداء المستخدمة كانت متوسطة وشبه قصويه وقصوي خلال تنفيذ المنهاج .
3. تأخذ مكونات الحمل حسب الشدة المستخدمة .
4. استخدم الباحثون مبدأ التدرج طيلة مدة تنفيذ المنهاج .
5. زمن التمرين يختلف بحسب صعوبة الاداء .
6. نفذت جميع التمرينات ضمن وحدات تدريبية مستقلة استقطعت من ضمن مواد الدروس.

2-4-6 الاختبارات البعدية :

بعد ان تم تطبيق المنهاج التجريبي المعد من قبل الباحثون اجروا الاختبارات البعدية وبشكل مشابه للاختبارات القبلية ضمن نفس الظروف المكانية والزمانى مع فريق العمل المساعد الساعة 10 صباحا يوم الاثنين بتاريخ 2015/1/12.

2-5 الوسائل الاحصائية :

❖ استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج اختبار رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة ودقة التهديف القبلية والبعدية لمجموعتي التجريبية والضابطة وتحليلها كما مبين في الجدول(4)



جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في متغيرات البحث لدى افراد العينة (للمجموعة التجريبية)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1.رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة	درجة	1,13	2,28	1,96	3,90	2,26	2,70	معنوي
2.دقة التهديف	درجة	1,01	1,28	0,79	3,60	2,26	2,30	معنوي

تحت مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 9

من خلال الجدول (4) تبين ان رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ (2,28) وبانحراف معياري (1,13) اما الاختبار البعدي قد بلغ الوسط الحسابي (3,90) وبانحراف معياري (1,96) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (2,70) في حين نجد قيمة (ت) الجدولية (2,26) وبما ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية مما يظهر لنا معنوية الفروق. اما في متغير دقة التهديف فقد بلغ الوسط الحسابي (1,28) وبانحراف معياري (1,01) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (3,60) وبانحراف معياري (0,79) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغ (2,30) في حين نجد قيمة (ت) الجدولية (2,26) وبما ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية مما يظهر لنا معنوية الفروق.

3-1-1 عرض نتائج اختبار رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة ودقة التهديف القبلي والبعدي

لمجموعتي والضابطة وتحليلها كما مبين في الجدول (5)



جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في متغيرات البحث لدى افراد العينة (للمجموعة الضابطة)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1.رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة	درجة	0,77	1,27	1,25	2,23	1,08	2,26	غير معنوي
2.دقة التهديف	درجة	1,27	1,58	1,78	2,13	0,28	2,26	غير معنوي

تحت مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 9

من خلال الجدول (5) تبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في متغير رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة قد بلغ (1,27) وبانحراف معياري (0,77) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (2,23) وبانحراف معياري (1,25) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (1,08) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (2,26) وبما ان قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمة (ت) المحسوبة مما يظهر لنا عدم معنوية الفروق . اما في متغير دقة التهديف فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1,58) وبانحراف معياري (1,27) . اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (2,13) وبانحراف معياري (1,78) اما قيمة (ت) المحسوبة (0,28) وقيمة (ت) الجدولية (2,26) وبما ان قيمة (ت) الجدولية اكبر من المحسوبة مما يظهر لنا عدم معنوية الفروق.

3-1-2 عرض نتائج اختبار رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة ودقة التهديد البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث لدى افراد العينة .

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1.رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة	درجة	1,69	3,90	1,25	2,23	0,02	2,0	غير معنوي
2.دقة التهديد	درجة	0,79	3,60	1,78	2,13	0,19	2,0	غير معنوي

تحت مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-2) = 18

من خلال الجدول (6) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبارات البعدية في متغير رشاقة الاتجاه لنصف دائرة قد بلغ (3,90) وبانحراف معياري (1,69) اما في المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (2,23) وبانحراف معياري (1,25) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (0,02) في حين نجد قيمة (ت) لجدولية (2,0) وبما ان قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمة (ت) المحسوبة مما يظهر لنا عدم معنوية الفروق. اما في متغير دقة التهديد فقد بلغ الوسط الحساب (3,60) وبانحراف معياري (0,79) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (2,13) وبانحراف معياري (1,78) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (0,19) في حين نجد قيمة (ت) الجدولية (2,0) وبما ان قيم (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على عدم معنوية الفروق .

3-1-3 عرض نسبة التطور بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لدى افراد العينة وتحليلها.

جدول(7)

يبين نسبة التطور بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لدى افراد العينة

المتغيرات	المجاميع	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	نسبة التطور
1- رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة	التجريبية	2,28	3,90	71,053-
	الضابطة	1,27	2,10	65,354-
2-دقة التهديف	التجريبية	1,28	2,90	126,563-
	الضابط	1,58	2,13	34,815

من خلال الجدول(7) تبين ان الوسط لحسابي القبلي (2,28) والوسط الحسابي البعدي (3,90) ونسبة التطور (71,053-) لمتغير رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة للمجموعة التجريبية . اما في المجموعة الضابطة لمتغير رشاقة تغيير الاتجاه لنصف دائرة قد بلغ الوسط الحسابي القبلي(1,27) والوسط الحسابي البعدي (2,10) وكانت نسبة التطور (-65,354) . اما متغير دقة التهديف تبين ان الوسط الحسابي القبلي (1,28) والوسط الحسابي البعدي(2,90) ونسبة التطور(-126,563) للمجموعة التجريبية . اما المجموعة الضابطة قد بلغ الوسط الحسابي القبلي (1,58) والوسط الحسابي البعدي (2,13) وبلغت نسبة التطور (34,815).

3-2 مناقشة النتائج :

يتبين من الجدول (4) الخاص للمجموعة التجريبية هناك فروق معنوية واضحة لدى المجموعة التجريبية . ويرى الباحثون ان هذه الفروق تعود لاستخدام التمرينات الخاصة بالكرة لمهارة الاخمد المواجه بالصدر وتعد هذه التمرينات وفق الاهداف التي تم تحسينها من خلال اختبار تغيير الاتجاهات والمسافات المستخدمة خلال المنهاج كما يعزو الباحثون ان نتيجة استخدام هذه التمرينات ساعدت على تطوير اختبار تطوير رشاقة تغيير الاتجاه وبالتالي حققت اعلى مستوى من الدقة على الهدف من قبل افراد



العينة . كما ان للتمرينات الخاصة وصعوبة اداء استخدامها وعدد تكراراتها ووحدات الراحة لها اظهر لنا نتائج ايجابية لمتغيرات البحث لدى افراد العينة . اما المجموعة في الجدول (5) الخاص بالمجموعة الضابطة فقد اظهرت ايضا نتائج ايجابية من خلال الاوساط الحسابية على الرغم من عدم معنوية الفروق لها وهذا يعود الى استخدام التمرينات الخاصة (بدرس كرة القدم) من قبل مدرس المادة .

اما الجدول (6) والخاص بالاختبارات البعدية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فكانت الفروق واضحة لدى افراد العينة التجريبية وهذا ما اكده الجدول (7) الخاص بنسبه التطور حيث كانت النتائج واضحة وايجابية لدى المجموعة التجريبية . اما راء الباحثون يلاحظون ان هذا التطور في منهجية البرنامج التدريبية ووحدة تنفيذه فضلا عن التدرج بصعوبة الاداء في التمرين , مما احدث التكيف نتيجة لاستجابة افراد العينة لتمرينات مهارة الاخمد المواجه بالصدر فضلا عن تغيرات الاتجاه . ويشير (علي البيك واخرون) " على المدرب ان يضع في اعتباره دائما العلاقة بين التدريب واستعادة الراحة حتى يتمكن من تحسين اداء اللاعبين ويهتم بضرورة العودة الكاملة لحالتهم الطبيعية بعد التعب الذي نتج عن التدريب". (6: ص57)

وهذا ما استخدمه الباحثون من خلال بناء الاختبار وعند تنفيذ الوحدات التدريبية لدى افراد العينة . كما يرى الباحثون ان سبب هذا التطور يعود الى فاعلية المنهج والاختبار و تطبيقه على افراد العينة , فضلا عن تدخل هذه التمرينات التي تحتوي على سرعة الاستجابة مع مواقف اللعب والقدرات البدنية المرتبطة في الاداء المهاري لأفراد العينة .

اما(عصام عبد لخالق) " ان التمرينات المواجهة من حيث تطوير حاله الرياضي الفنية تكون زيادة الحمل بالتدرج في ربط متطلبات التوافق وسرعة الاستجابة الحركية , مثل تغيير توقيت الحركة , وربط الحركة مختلفة وتغير الوضع الابتدائي , وتعلم حركات مركبة". (5: ص98)

الخاتمة

جاءت الاستنتاجات كما يلي

- ❖ ان التمرينات الخاصة لمهارة الاخمد بالصدر له تأثير واضح في تطوير المجموعة التجريبية .
- ❖ ادت التمرينات ادت التمرينات الخاصة لاختبار مهارة الاخمد بالصدر الى تطوير رشاقة تغيير الاتجاه .
- ❖ ادت التمرينات الخاصة لمهارة الاخمد بالصدر الى تحسين دقة التهديف.



❖ كان لمنهاج التدريب اثر واضح ومعنويا افضل من تمرينات الدرس وهذا ما اكده نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية .

وكانت التوصيات:

- ❖ استخدام تمرينات مهارة الاخمام بالصدر لتطوير اختبار رشاقة تغيير الاتجاه الحركي لنصف دائرة ودقة التهديف .
- ❖ ضرورة استخدام هذا الاختبار كونه مقنن من قبل الباحثون لدى لاعبي كرة القدم . ويتميز بمتغيرات جديدة بدنية تعتمد على القدرة الرياضية لذا تعده قدرة مركبة عند التنفيذ.
- ❖ اجراء دراسات مشابهة لهذه القدرة من الناحية الفسيولوجية ولفعاليات اخرى.
- ❖ اجراء دراسة مقارنة بين المرحلة الاولى والرابعة لمهارة الاخمام بالصدر ودقة التهديف.

المصادر العربية والاجنبية

1. جواد علي طاهر ؛ منهج البحث الادبي، ط7، بغداد مطبعة الديواني ، 1986.
2. جودت عزت عطوي؛ اساليب البحث العلمي مفاهيمه ادواته طرق احصائية : ط1، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002.
3. عبد الرحمن الكندي ومحمد احمد عبد الداين؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية : ط1، الكويت ، مكتبة فلاح للنشر والتوزيع، 1999،
4. عبد اللة حسين اللامي ؛ التدريب الرياضي ، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010.
5. عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيق: ط9، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999.
6. علي البيك (واخرون)؛ راحة الرياضي ، الاسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، 1995.
7. الفريد اونزة؛ كرة القدم ، ماهر البياتي وسليمان علي حسن ، دار الكتب ، الموصل ، 1981.
8. ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ اساسيات في التعلم الحركي ، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 .
9. وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993.
10. وجيه محجوب ؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001.



-Steveovett M.B.E The arunners guide .London : year book, coliling and grotten street,1987

ملحق (1)

يبين نموذج لوحدة تدريبية لمدة اسبوع من مفردات التجربة الرئيسية

اليوم والتاريخ	التمرينات	صعوبة الاداء	التكرار	الراحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع
الاثنين 2014/12/8	<p>1- من مسافة (10م) مناولة طويلة ،اخمد مواجه بالصدر والتغيير الى جهة اليسار والضرب بالرجل اليسار على الهدف المقسم (الرقم 1) .</p> <p>2- نفس التمرين والضرب بالرجل اليمين على الهدف المقسم (الرقم 1)</p> <p>3- من مسافة (5م) مع وجود خصم الضرب مع تغيير الاتجاه الى جهة اليسار على الهدف المقسم (الرقم 2)</p> <p>4- نفس التمرين والضرب بالرجل اليمين على الهدف المقسم (الرقم 3).</p> <p>5- نفس التمرين زمن نفس المسافة الضرب بالرجل اليمين , مكان الاتجاه الهدف (رقم 2)</p> <p>6- نفس التمرين ومن نفس المسافة الضرب بالرجل اليسار مكان الاتجاه الهدف (رقم 2).</p>	متوسط	2×10 مرة	30ثا	2	1د