

تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض مكونات التوافق الحركي على تطوير بعض
أداءات المهارة المركبة-المندمجة-للاعبي
كرة القدم الشباب

م.د. عامر عباس عيسى العبادي
قسم النشاطات الطلابية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

وتكمن أهمية البحث والحاجة اليه، في ان المهارات المركبة ذات أهمية كبيرة باعتبارها العائد النهائي لعمليات التعلم والتدريب في كرة القدم، حيث يعتبر التوافق الحركي جزء هام من المهارات الحركية المركبة، وان لمكونات التوافق الحركي دور هام في تنمية واكتساب الاداءات المهارية المركبة، كما ان الارتفاع بدرجة الاتقان للاداءات المهارية المركبة لا يرتبط فقط بعملية التدريب بل يرتبط ايضا بالقدرة على الانتباه والتركيز.

وكانت اهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام بعض مكونات التوافق الحركي على تطوير بعض الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
 - 2- التعرف على نسب التطور في بعض الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- وكانت اهم الاستنتاجات :** ان للبرنامج التدريبي باستخدام التوافق الحركي فاعلية كبيرة في تطور أداء بعض الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين كرة القدم الشباب.
- واوصى الباحث :** الاهتمام بتطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين كرة القدم وإتقانها وعدم إهمالها وخاصة عند تدريب اللاعبين الشباب .

Effect of training program using some components of motor compatibility on some developmentThe complex skill-integrated skills of the players

M.D. Amer Abbas Issa Abadi

The importance of research and the need for it is that complex skills are of great importance as the ultimate return of learning and training in football. Motor compatibility is an important part of complex motor skills, and kinetic compatibility components play an important role in the development and acquisition of complex skill performances. The degree of mastery of complex skillful performances is not only related to the training process but also to the ability to pay attention and concentration.

The research objectives were:

- 1 - To recognize the impact of the training program using some components of motor compatibility to develop some of the complex performances - integrated - in the young football players.
- 2 - to identify the rates of development in some of the performances complex - combined skills - in the young football players.

The most important conclusions: The training program using motor compatibility is very effective in the development of the performance of some complex performances - integrated - for young football players.

The researcher recommended: Pay attention to develop the level of skillful performances - complex - for the old football and mastery and not neglect, especially when training young players.

تحظى كرة القدم باهتمام كبير على المستوى المحلي والعربي والعالمي، وذلك لكونها من الألعاب الرياضية ذات المواقف المتعددة والمتغيرة حيث تتباين ظروف المنافسة بها نتيجة لاختلاف الاداءات المهارية المركبة، التي تمثل النسبة الاكبر من الاداءات الحركية داخل الملعب، حيث ان لكل جزء من اجزاء الملعب متطلبات خاصة من الاداءات المهارية والتي تختلف نسب تنفيذها وسرعتها، وقد لوحظ في الاونة الاخيرة بان الاداءات المهارية المركبة قد نالت الاهتمام الكثير من الباحثين في مختلف الفرق في كرة القدم باعتبارها تساهم بقدر كبير في الحكم على تحقيق النتائج الايجابية، حيث ان تحقيق الفوز في المباريات يعتبر من الدلالات التي توضح مدى قدرة اللاعبين على مواجهة اعباء المباراة بكرة القدم، لذلك فان امتلاك اللاعب لاشكال متنوعة من الاداءات المهارية المركبة بما يشابه متطلبات الاداء خلال المباراة يتيح اختيار افضلها بما يتناسب مع الموقف الذي يتعرض له وتساهم بشكل اكبر في تحسين قدرة اللاعب على الاداء المهاري وتنفيذ خطط اللعب في اتجاهات مختلفة حتى لا يفاجأ بموقف لم يتدرب عليه، ومن ثم تتحقق سرعة الاداء المتميز بالتوافق في تنفيذ الواجبات الخططية⁽¹⁾. ويعتبر التوافق الحركي احد اهم مكونات اللياقة البدنية التي ترتبط مباشرة بالاداء المهاري وتعلم واتقان المهارات الحركية للوصول بها الى المرحلة الالية، كما انه يعد من اهم صفات الاداء الرياضي خاصة بالنسبة للحركات المركبة، فكلما زادت الحركة المركبة تعقيدا زادت الحاجة الى التوافق الحركي بدرجة عالية، فالتوافق الحركي مرتبط بكثير من الصفات البدنية الاخرى مثل السرعة والرشاقة والدقة، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الاداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة في متطلبات الحركة من الناحية المكانية اي تحريك الجسم واجزائه بالدقة المطلوبة، وبناء على ذلك فان التوافق الحركي يعني الاداء الحركي السليم بالسرعة والرشاقة والدقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الاخطاء، لذا فان تنمية الاداءات المهارية المركبة في كرة القدم تتطلب توافق كلي لجميع اجزاء الجسم اثناء عملية الاداء⁽²⁾.

ويشير " محمد سعد " (1999) أن كرة القدم تحتاج إلى توافر عنصر التوافق نظراً لأهمية هذا العنصر للعبة حيث أنها من الألعاب التي تتطلب من اللاعب القدرة على المزج بين العديد من المهارات المختلفة على أن يتم تركيب المهارات بالانسيايية وحسن الأداء وتوفير الجهد، وهذا التوافق يظهر في توافق الأطراف العليا مع حركات الأطراف السفلى وكل منهما مع العينين. وتبرز صفة التوافق العصبى العضلى فى العديد من المهارات الحركية فى لعبة كرة القدم، فعند أداء مهارة كالتهديف أو المراوغة أو الاستقبال أو الركض بالكرة يتطلب نجاح الأداء هنا توفر تلك الصفة بدرجة عالية حتى يمكن اللاعب التحكم فى أدائه للمهارات لتحقيق هدفها خاصة انها تختلف اثناء الهجوم والدفاع لذلك فأن من الواجبات الاساسية للمدرب العمل على تنمية ملاحظة الكرة لدي لاعبيه باستمرار خاصة في المراحل الاولى للتدريب⁽¹⁾.

(1) مفتي ابراهيم: الجديد في الاعداد المهاري والخططي (القاهرة: دار الفكر العربي، 1994) ص.40

(2) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (القاهرة: دار المعارف، 1990) ص.144.

(1) محمد سعد: اثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الاداء المهاري للاعبين باعمار (12-13) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، 1999.

وتكمن أهمية البحث والحاجة إليه، في أن المهارات المركبة ذات أهمية كبيرة باعتبارها العائد النهائي لعمليات التعلم والتدريب في كرة القدم، حيث يعتبر التوافق الحركي جزء هام من المهارات الحركية المركبة، وأن لمكونات التوافق الحركي دور هام في تنمية واكتساب الاداءات المهارية المركبة، كما أن الارتفاع بدرجة الاتقان للاداءات المهارية المركبة لا يرتبط فقط بعملية التدريب بل يرتبط أيضا بالقدرة على الانتباه والتركيز. والتحكم في اداء اللاعبين المهاري المركب، كما أن استخدام التوافق الحركي في اتقان الاداءات المهارية المركبة يساهم في تقليل الجهد المبذول من قبل اللاعبين، ويمكنهم من استخدام انواع وبدائل من التكنيك في مختلف الواجبات الأخرى.

1-2 مشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي أحد مجالات الرياضة الذي تأثر بالثورة التكنولوجية للوصول باللاعبين إلى تحقيق الانجازات والبطولات المنشودة، إلا أنه وبالرغم من كل الجهود المبذولة والابحاث العلمية في مجال التدريب الرياضي، لا تزال هناك بعض المشكلات التي تتطلب البحث والدراسة لإيجاد الحلول لها على أسس علمية مدروسة من أجل الارتفاع بمستوى اللاعبين المهاري والبدني والخططي، وقد أشارت بعض الدراسات العلمية إلى أن استخدام مكونات التوافق الحركي تلعب دورا هاما في تحقيق النتائج الإيجابية والارتفاع بمستوى المهارات الحركية المركبة، فضلا عن تحسين مستوى اداء اللاعبين في كرة القدم، إلا أن الباحث ومن خلال متابعاته المستمرة لتدريبات ومباريات بعض الفرق الرياضية بكرة القدم في البصرة، لاحظ قلة الاهتمام مع اغفال الدور الرئيسي للتوافق الحركي في تدريب الاداءات المهارية المركبة-المندمجة-، وافتقار بعض اللاعبين إلى الاداء المهاري المركب بطريقة اقتصادية في الجهد المبذول، الأمر الذي يضعف ويؤثر بدرجة كبيرة على مستوى اداء المهارات المركبة-المندمجة- والذي ينعكس بالتالي على مستوى اداء اللاعبين، لذا ارتأى الباحث العمل على دراسة التوافق الحركي وربطه بالاداءات المهارية المركبة من خلال برنامج تدريبي يجمع بينهما للارتفاع بفعالية الاداء المهاري المركب - المندمج- للاعبين في كرة القدم.

1-3 هدف البحث :

- 1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام بعض مكونات التوافق الحركي على تطوير بعض الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على نسب التطور في بعض الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

1-4 فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي.

2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين في بعض الاداءات المهارية المركبة- المندمجة- للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

3-وجود نسب تطور في القياسات البعدية عن القبلية في اختبارات بعض الاداءات المهارية المركبة- المندمجة- بين المجموعتين التجريبية والضابطة اكبر لصالح المجموعة التجريبية .

1-5المصطلحات المستخدمة في البحث:

التوافق الحركي: هو احد الصفات البدنية المهمة اللازمة لاتقان المهارات الحركية المختلفة ، ويتشكل التوافق من عدة خصائص فسيولوجية وبدنية كالتوازن وسرعة رد الفعل والاحساس الحركي والقدرة على توجيه الجسم⁽¹⁾.

الاداءات المهارية المركبة-المندمجة-: عبارة عن عدد من الاداءات الحركية المنفردة والتي يتم دمجها بكيفية تجعل ادائها داخل اطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الاداء بحيث تكون احدى او بعض من هذه الاداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة⁽²⁾.

2-الدراسات السابقة:

2-1دراسة مصطفى عبد الحميد(2008)⁽³⁾:

عنوانها (استراتيجية التمرير لبعض الاداءات المهارية المركبة -المندمجة- للاعبين خط الوسط في كرة القدم). وتهدف الدراسة الى تحديد بعض المؤشرات المؤثرة في اداء لاعبي خط الوسط في كرة القدم من خلال تحديد نسب تنفيذ الاداءات المهارية المركبة- المندمجة- قيد البحث.

وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية من فرق امم اوربا وامم اسيا، وبلغ مجموعها (35) لاعبا .ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث،

-تباين نسب الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- للفرق عينة البحث.

-تباين سرعة الانتقال بالكرة وسرعة الاداء واقل زمن للاداء وفاعية تنفيذ الاداءات المهارية قيد البحث.

2-دراسة أمر الله البساطي (1994)⁽¹⁾:

(1) ابو العلا عبد الفتاح:مرجع سبق ذكره،1994،ص205.

(2) عصام عبد الخالق: مرجع سبق ذكره،1990.

(3) مصطفى عبد الحميد: استراتيجية التمرير لبعض الاداءات المهارية المركبة -المندمجة- للاعبين خط الوسط في كرة القدم، مجلة المؤتمر الرابع،كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،2008.

(4) أمر الله البساطي:دراسة تحليلية لانواع الاداءات الحركية المركبة-المندمجة-في بعض الالعاب الجماعية، اطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية،جامعة الاسكندرية،1994.

عنوانها(دراسة تحليلية لانواع الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- في بعض الالعب الجماعية خلال المباراة.

هدفت الدراسة الى التعرف على تحديد الاشكال المختلفة للاداءات الحركية المختلفة خلال زمن المباراة للاعبين كرة القدم.

وقد اشتملت عينة البحث على (72) لاعبا يمثلون المنتخبات العالمية في كرة القدم.

ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث، ان اغلب الاداءات المهارية المركبة - المندمجة- المنفذة خلال زمن المباراة الفعلية لفرق المستويات العليا كانت اداءات مهارية مركبة وليست منفردة في كرة القدم.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة(التجريبية والضابطة) لمناسبتها لطبيعة البحث المستخدم.

3-2عينة البحث:-قام الباحث بتحديد مجتمع البحث وهم لاعبو شباب نادي نفط الجنوب في البصرة والبالغ عددهم(30)لاعباً، وذلك لتوافر المستلزمات المطلوبة لأجراء البحث،وبعد أن استبعاد اللاعبين المصابين أصبح بذلك العدد المتبقي (28)لاعباً، بعدها قام الباحث بإجراء عملية القرعة لاختيار (20) لاعبا منهم بالطريقة العشوائية،وتم تقسيم هذه العينة على مجموعتين(تجريبية وضابطة) وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث،قام الباحث بإجراء عمليتي تجانس العينةفي متغيرات(الطول والوزن والعمر)وتكافؤ مجموعتي البحثفي الاختبارات المهارية وجرت معالجة هذه المتغيرات إحصائياً وكما مبين في الجدولين(2،3).

جدول (1)أفراد عينة البحث والنسبة المئوية لمجموعتي البحث

المجموعات	نوع الطريقة	العينة	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	الاداء المهاري	10	35,71%
المجموعة الضابطة	الطريقة المتبعة	10	35,71%
المجموع		20	71,42

جدول(2)يبين التجانس في متغيرات(الطول والوزن والعمر) للاعبين

التفاصيل/المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول/سم	165.50	2.17	0.76
الوزن/ كغم	66.32	2.45	1,03
العمر/ سنة	17	0.82	0.20

يتضح منجدول(2)الوسط الحسابي والانحراف المعياريومعامل الالتواءلعينة البحث حيث ظهر بان نتائج معامل الالتواء قد تراوحت بين (0,20-1,03) وهي اقل من (± 3) وهو ما يدل على تجانس عينة البحث متغيرات(الطول والوزن والعمر).

-تكافؤ عينة البحث: قام الباحث بعملية التكافؤ عن طريق تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة) ، ولإيجاد التكافؤ بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار (t) للعينات غير المترابطة ومتساوية العدد لمعرفة الفرق بين المجموعتين في متغيرات البحث وان الهدف من التكافؤ هو ضمان عدم وجود فروق بين مجموعات البحث في هذه الاختبارات وتحديد نقطة الشروع كما مبينه في الجدول (3) .

جدول(3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة/المتغيرات
		ع + _	س -	ع + _	س -	
غير معنوي	0.78	0.81	6,68	1,4	6,76	اخماد الكرة (درجة)
غير معنوي	0.66	0,59	3,47	0,55	3,68	دحرجة الكرة (ثانية)
غير معنوي	0.50	0,62	4,71	0,63	4,75	المناولة المرتدة على جدار لمدة (20) ثا
غير معنوي	0.95	1,28	15,48	1,23	15,57	تمرير الكرة نح ودوائر مرسومة على الأرض (درجة)

*قيمة (t) الجدولية = (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38).

يتضح من جدول (3) إن نوع الدلالة لكل المتغيرات كان غير معنوي لأن قيم (t) المحسوبة لكل المتغيرات كانت أصغر من قيمتها الجدولية التي تبلغ (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38).

3-3- الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:-

إن أدوات البحث هي التي تساعد الباحث في جمع بياناته وحل مشكلته وصولاً لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة⁽¹⁾ ، لذلك استعمل الباحث مجموعة من الوسائل والأدوات والأجهزة الآتية:- -المصادر العربية والأجنبية. -الاستبانة . -الملاحظة. -الاختبارات والقياس. -المقابلات الشخصية*. -شواخص خشبية عدد (6). -كرات قدم عدد (20). -ميزان طبي نوع (Acs-23) -ملعب كرة قدم قانوني. -شريط ممتري لقياس الطول. -حبل غير مطاط. -صفارة عدد (2). -ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (Casio). -شريط لاصق وطباشير ملون.

3-4- الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-اختبار اخماد الكرة:

الغرض من الاختبار : قياس ودقة إخماد الكرة

⁽¹⁾ وجيه محبوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، (بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)، ص179.

• أ.د احمد عبد العزيز. كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة
أ.د ذو الفقار صالح. كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة.

الأدوات المستخدمة ، شريط قياس ، بورك ، (5) كرات .

وصف الأداء : يرسم خطان موازيان المسافة بينهما (6) م يقف اللاعب خلف احد الخطين والمدرّب خلف الخط الآخر يقوم المدرّب برمي الكرة عالياً إلى اللاعب الذي يحاول إخمادها بأي جزء من الجسم ماعدا الذراعين .

طريقة التسجيل : ترمى لكل لاعب (5) كرات يجب إيقاف الكرة خلف الخط الذي يقف خلفه تعطى درجتان لكل محاولة ناجحة⁽¹⁾.

2- اختبار درجة الكرة بين (6) شواخص والتسديد على الهدف

الغرض من الاختبار / قياس القدرة على التحكم بالكرة .

الأدوات اللازمة : 5 كرات ، (6) شواخص ، ملعب ، ساعة توقيت ، شريط قياس

وصف الأداء : توضع (5) كرات على خط البداية الذي يبعد عن منتصف الملعب مسافة (10) م ، بالدرجة بين (6) شواخص أمام قوس الجزاء وبعد اجتياز الشاخص الأخير وقبل وصوله خط الجزاء يقوم بالتهديف على المرمى ثم يعود مباشرة إلى خط البداية بالكرة الثانية وهكذا لبقية الكرات (5).
إن الوقت المحدد للاختبار يتضمن الوقت المنجز زائداً وقت مكافأة ووقت عقاب التي تضاف إلى الوقت الكلي إذ تعطى مكافأة (3) ثا مطروحة من الوقت الكلي عند تسجيل كل هدف وتضاف عقوبة (3) ثا عند كل تسديدة خاطئة⁽²⁾.

3- اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثا.

الغرض من الاختبار : قياس سرعة ودقة المناولة .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف الخط وعند سماع البدء يقوم بركل الكرة على الجدار ويستمر بركلها بعد الارتداد من الجدار وهكذا حتى تنتهي (20) ثانية على أن لا يتم ركل الكرة المرتدة إلا خلف الخط ، وإذا خرجت الكرة عن سيطرة اللاعب يقوم بأخذ إحدى الكرات الأخرى الموجودة دون توقف ويمكن ركل الكرة بأي جزء من القدم سواء اليسرى أو اليمنى .

التسجيل : يسجل عدد ركلات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (20) ثانية⁽³⁾ .

4- اختبار تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الأرض.

الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة .

الأدوات اللازمة : ملعب كرة قدم ، (5) كرات قدم ، شريط قياس ، بورك .

⁽¹⁾ موفق اسعد محمود؛ مرجع سبق ذكره، ص61

⁽²⁾ حسام سعيد المؤمن ؛منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2002، ص71 .

⁽³⁾ حنفي مختار الاسس العلمية لتدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.

وصف الأداء : ترسم (3) دوائر متداخلة أقطارها على التوالي (2) و (4) و (6) يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاثة التي تكون بمسافة (20) م يقف اللاعب خلف خط البداية ويقوم بتمرير الكرات نحو الدوائر المرسومة على الأرض ويعطى لكل لاعب (5) محاولات متتالية .
التسجيل : تحتسب عدد الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس⁽¹⁾.

3-5- التجربة الاستطلاعية:-

تعدّ التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها⁽¹⁾، وقبل إجراء التجربة قام الباحث بتوفير الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات وتم اختيار (8) طلاب من مجتمع البحث، وتم تطبيق الاختبارات الموضوعية وذلك في يوم 2015/3/1 وبمساعدة فريق العمل المساعد⁽²⁾ وكان الهدف من هذا كله التوصل إلى:-

-استطلاع الظروف التي تجري فيها الاختبارات ومدى ملائمة المكان لتنفيذها.

-التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبارات.

-معرفة الوقت لتنفيذ كل اختبار.

-إطلاع فريق العمل المساعد على كيفية أداء الاختبارات وكيفية التسجيل.

-تحديد أهم المعوقات لغرض تلافيها عند إجراء التجربة الرئيسية.

3-6- الأسس العلمية للاختبارات:-

اعتمد الباحث على الأسس العلمية للاختبارات (الثبت والصدق والموضوعية) لتحديد مدى عملية الاختبارات المستعملة بالبحث، وكما يأتي:-

- **ثبات الاختبار:-** يقصد بثبات الاختبار "أنه لو أعيد على الأفراد أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها أو نتائج مقاربة في ظل ظروف متشابهة"⁽³⁾، وقد استعمل الباحث طريقة إعادة الاختبار على عينة من مجتمع البحث وبعدد (8) لاعبين، وقد تم إجراء الاختبارات للمرة الأولى في يوم 2015/ 3/1، في الملعب الرئيسي لنادي نفط الجنوب، وتم إعادة الاختبارات في المرة الثانية يوم 2015/3/7 في المكان، وكما هو مبين في جدول (4).

صدق الاختبار:- يعتمد صدق الاختبار على "مدى قياس الاختبار للمهارة أو الصفة المطلوب قياسها فالمقياس

يعد صادقاً عندما يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها"⁽¹⁾، وقد استعمل الباحث طريقة الصدق الظاهري وذلك بالاعتماد على مجموعة الخبراء والمختصين والتي عُرضت عليهم استمارات الاستطلاع، إذ تم

(1) حسام سعيد المؤمن: مرجع سبق ذكره.

(2) اسم حسن المندلوي (وآخرون). الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد : مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 107.

(*) فريق العمل المساعد :

- احمد عبد الرزاق احمد جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه

- حيدر مجيد دريو جامعة البصرة- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضه

- علي احمد هاشم جامعة البصرة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضه

(3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي، 2007 ، ص 299.

(4) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي، 2007 ، ص 299.

عرض استمارة الاستطلاع الخاصة بتحديد الاختبارات المهارية لعينة البحث ، بعد أن وضع الباحث عدة اختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين .^{*} وبعد فرز الاستمارات تم حساب نسبة الاتفاق وظهرت، كما هو مبين في الجدول (5).

- **موضوعية الاختبار:** - من الصفات المهمة للاختبار الجيد هو أن يكون موضوعياً في قياس الظاهرة التي أعد أصلاً لقياسها ، وان لا تكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه، إذ أن الموضوعية تعني "التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيها".⁽²⁾ فقد قام الباحث باحتسابها "عن طريق الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الأفراد في نفس الوقت".⁽³⁾، وذلك عند تطبيق الاختبارات المبحوثة إذ دلت النتائج بعد معالجتها إحصائياً أن جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يبين نسبة اتفاق السادة المختصين والخبراء وقيم معاملي الثبات والموضوعية

ت	الاختبار	نسبة اتفاق الخبراء	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1-	اخماد الكرة (درجة)	100%	0.93	0.90
2-	دحرجة الكرة (ثانية)	100%	0.91	0.89
3-	المناولة المرتدة على جدار لمدة (20) ثا	80%	0.89	0.87
4-	تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الأرض (درجة)	80%	0.90	0.89

3-7 الإجراءات الرئيسية:- تمثلت الإجراءات الرئيسية بالاتي:-

- **الاختبارات القبليّة:** - تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم 2015/3/8 ، وقد راعى الباحث وفريق العمل المساعد ملائمة جميع الظروف وطريقة التنفيذ وكذلك تسلسل الاختبارات.

- **تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التوافق الحركي:-**

بدأ الباحث بإعداد تمرينات التوافق الحركي لتطوير دقة بعض الاداءات المهارية المركبة - المندمجة - بكرة القدم بعد إطلاعها على العديد من المصادر العلمية المتوافرة ذات علاقة بموضوع البحث، كي يحقق البحث

*تم عرض المهارات على السادة الخبراء والمختصين:-

1- أ.د. يوسف لازم كماش - قسم النشاطات الطلابية - جامعة البصرة/التعلم الحركي/كرة القدم.
2- أ.د. احمد عبد العزيز - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة/تدريب/كرة القدم.
3- أ.د. ذو الفقار صالح - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة/التدريب الرياضي/كرة القدم.
4- أ.م.د. عقيل حسن صالح - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة/التدريب الرياضي/كرة قدم.
⁽²⁾ محمد حسن علاوي ومحمدة نصر الدين رضوان: مرجع سبق ذكره، ص 299.
⁽³⁾ مروان عبد المجيد . أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط1 ، عمان : مؤسسة الوراق ، 2000، ص 44.

أهدافه، لأن "الأساس منه الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة من التقدم في نشاطه التخصصي⁽¹⁾، وتضمنت المفردات الآتي:-

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات.

- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة.

- استغرقت مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع.

- استغرق وقت الوحدة التدريبية هو (80) دقيقة، إذ يتم تطبيق تمرينات التوافق الحركي في القسم الرئيسي

وبزمن (30) دقيقة، وأشتمل هذا القسم على التطبيقات العملية من تمرينات التوافق الحركي وتمرينات مهارية مركبة وتمرينات لتركيز الانتباه بكرة القدم⁽²⁾.

- كانت المجموعة التجريبية تطبق تمرينات التوافق الحركي التي أعدها الباحث والتي اشتملت على استخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات التوافق الحركي للمهارات الأساسية للاعبين.

ب- كانت المجموعة الضابطة تطبق مفردات البرنامج التدريبي لكرة القدم المعد من قبل مدرب النادي .

- الاختبارات البعدية:- بعد أن تمّ تطبيق وحدات البرنامج التدريبي باستخدام التوافق الحركي على مجموعة

البحث التجريبية وبعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية، أجرى الباحث الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة وباستعمال اختبارات المهارات المركبة قيد البحث التي تم اختبارها في القياس القبلي

وبنفس الشروط وذلك بتاريخ 2015/5/10، إذ اتبع الباحث الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وكذلك تم

مراعاة الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبارات وأدواتها.

- الوسائل الإحصائية:- استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية:-

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - النسبة المئوية. - معامل الالتواء. - الارتباط البسيط. -

اختبار t-test لوسطين مرتبطتين. - اختبار t-test لوسطين مستقلين⁽¹⁾.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4-1- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق

⁽¹⁾ أمر الله البساطي . قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية: مطبعة المعارف، 1988، ص 53.

⁽²⁾ وديع ياسين وحسن محمد.: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل: دار الكتب والطباعة والنشر)، 1999، ص37،

في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية	تكرار صحيح	4.74	0.62	4.76	0.60	1.23	غير معنوي
تمرير الكرة نحو دوائر المرسومة على الأرض	درجة	13.78	1.28	13.82	1.21	0.88	غير معنوي
الدحرجة وركل الكرة نحو الهدف	درجة	5.89	0.49	6.10	0.80	2.30	معنوي
الإخماد	ثانية	3.35	1.52	3.40	0.71	0.65	غير معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) = 1.83

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار المناولة المرتدة على الجدار ولمدة (20) ثا، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.23) وفي اختبار تمرير الكرة على دوائر مرسومة على الأرض كانت قيمة (t) المحسوبة (0.88) وكما بلغت قيمة (t) في اختبار الإخماد (0.65) وهي جميعها اصغر من القيمة الجدولية وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بينهما. فيما ظهر وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار الدحرجة بين الشواخص والتسديد على الهدف فقد بلغت قيمة (t) (2.30) وهي اكبر من القيمة الجدولية وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق

في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية	تكرار صحيح	4.95	0.72	5.25	0.69	5.12	معنوي
تمرير الكرة نحو دوائر المرسومة على الأرض	درجة	16.31	1.28	16.88	1.18	6.33	معنوي
الدحرجة وركل الكرة نحو الهدف	درجة	6.85	0.51	7.15	0.64	4.56	معنوي
الإخماد	ثانية	3.91	0.66	3.80	0.59	4.40	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) = 1.83

يتبين من الجدول (6) وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المناولة المرتدة على الجدار ولمدة (20) ثا، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (5.12) في حين بلغت في اختبار تمرير الكرة على دوائر مرسومة على الأرض كانت قيمة (t) المحسوبة (6.33) وكما بلغت قيمة (t) في اختبار الدحرجة بين الشواخص والتسديد على الهدف (4.56)، وفي اختبار الإخماد بلغت قيمة (t)

المحسوبة (4.40) وهي جميعها اكبر من القيمة الجدولية وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

جدول (7)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	الدلالة
		س	+ ع	س	+ ع		
المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية	تكرار صحيح	5.25	0.69	4.76	0.60	2.80	معنوي
تمرير الكرة نحو دوائر المرسومة على الأرض	درجة	16.88	1.18	13.82	1.21	7.40	معنوي
الدحرجة وركل الكرة نحو الهدف	ثانية	7.15	0.64	6.10	0.80	7.13	معنوي
الإخماد	درجة	3.80	0.59	3.40	0.71	3.49	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) = 1.73

من اجل التوصل إلى معرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية بين مجموعتين البحث في الاختبارات البعدية لجأ الباحث إلى اختبار (t) للوقوف على نتائج الأوساط الحسابية وقيمها ثم معالجتها إحصائياً ومعرفة أي مجموعة أفضل .

حيث تبين من الجدول (7) وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المناولة المرتدة على الجدار ولمدة (20) ثا، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (2.80) ، وفي اختبار تمرير الكرة على دوائر مرسومة على الأرض كانت قيمة (t) المحسوبة (7.40) ، وبلغت قيمة (t) في اختبار الدحرجة بين الشواخص والتسديد على الهدف (7.13)، وفي اختبار الإخماد بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.49) وهي جميعها اكبر من القيمة الجدولية وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

4-2 مناقشة النتائج :

يتبين من الجدول (7) إن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند نسبة خطأ (0.05%) في نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين المجموعتين التجريبية والضابطة وتبين إن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مهارة المناولة المرتدة على جدار لمدة (20) ثا، للاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمارين التوافق الحركي وتطبيق

التمرينات الخاصة بالأداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين وتطبيق التمارين المركبة التنافسية بكثرة في هذه المهارة.

وظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الأرض، ويعزو الباحث هذا التقدم الحاصل إلى تأثير استخدام البرنامج التدريبي باستخدام التوافق الحركي واستخدام الأدوات المساعدة كالشواخص والتمارين التنافسية التي كان لها الأثر الفعال في تطوير دقة الأداء الخاص بالأداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين.

كذلك ظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة الدرجة بين الشواخص والتسديد على الهدف ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث هذا التقدم الحاصل هو تأثير استخدام البرنامج التدريبي باستخدام التوافق الحركي من قبل المجموعة التجريبية واستخدام الأدوات المساعدة كالشواخص والتمارين التنافسية التي كان لها الأثر الفعال في تطوير دقة الأداء والتهديف من الحركة بعد اجتياز الشواخص ودخول عامل المنافسة باستخدام الأهداف الصغيرة والتي ساهمت بشكل فعال في تطوير دقة الأداء الخاص بالأداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين. أما في مهارة الإخماد فقد تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى وجود تأثير في استخدام التدريب باستخدام التمارين التوافقية والتأكيد في هذه المهارة على الممارسة والتكرار ومن خلال المشاهدة (لبعض الحركات للإخماد) من خلال عرض الأفلام الخاصة لهذه المهارة.

ويعزو الباحث هذا التطور في نتائج الاختبارات المهارية بكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تطبيقهم لتمرينات التوافق الحركي في إنشاء الوحدات التدريبية مع التمارين الخاصة بتطوير دقة الأداءات المهارية المركبة بكرة القدم التي تم إدخالها في الوحدات التدريبية من البرنامج التدريبي ، اذ دلت هذه التمرينات على فاعليتها ودورها في دقة اداء المهارات ، وقد بات واضحاً تأثيرها الايجابي والفعال في تنفيذ المهارات قيد البحث التي تعد من المهارات المهمة في كرة القدم والتي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي بين العين والكرة والرجل الضاربة وأيضاً تحتاج دقة وانتباه جيدين من قبل اللاعب، لذلك فإن ممارسة وتطبيق اللاعبين تمرينات التوافق الحركي قد اثر بشكل ايجابي على إيجاد توافق عضلي عصبي عن طريق تركيز الانتباه والتصور لتكرار المهارة مرة بعد أخرى، ويزداد الإحساس الحركي بالمهارة دقة مع التكرار المستمرة لها وان الزيادة في تكرار المهارة وممارستها سيعطي أفضلية في تحديد دقة الحركة وتقليل نسبة أخطائها وهذا ما أشار إليه في أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية".⁽¹⁾

¹ حمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 1987، ص115.

ويرى الباحث إن تأثير استخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات التوافق الحركي والاستمرار في تطبيق التمرينات الخاصة بالاداءات المهارية المركبة -المندمجة- واستخدام الأدوات المساعدة كالشواخص والتمارين التنافسية والصور وافلام الفيديو التي كان لها الأثر الفعال في تطوير دقة الأداء الذي يعود اللاعبين في اكتساب الخبرة وإتقان هذه المهارات من أجل حل المشكلات التي تواجههم في المباريات أي الوصول إلى حالات اللعب .كذلك فإن التطور الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية جاء نتيجة الرغبة والدافعية للاعبين، إذ أن تولد الرغبة والدافعية لدى اللاعب تجعله يصل إلى دقة من الأداء الجيد إذ توجد تمارين متنوعة ومختلفة لإثارة دوافعه نحو الفعالية أو اللعبة للتدريب على مهاراتها وممارستها والتي تساعد على تسهيل عملية التدريب ووضوح الهدف المناسب للتدريب على المهارة وتطويرها ،فضلا عن التوازن في إشباع حاجاته. يشير محمد كشك وأمر الله البساطي(2000) الى ان طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام اشكال مركبة وكثير للمهارات المختلفة بها المهارات المركبة -المندمجة- وهي تمثل شكلا من البناء يتكون من عدة مهارات مندمجة، والاتجاه الحديث في تدريب مهارات كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة-مندمجة- تتناسب مع طبيعة الموقف خلال المباريات⁽²⁾

وقد لاحظ الباحث من خلال تطبيقه للبرنامج التدريبي بان استخدام تمرينات التوافق الحركي باعتباره احد العناصر المهمة في عملية التدريب والذي يستطيع عن طريقه أن يحقق انجازاً في التدريب يقوم على أسلوب التنويع بالمدخلات من أجل زيادة الحافز لعملية التعلم والتدريب لذلك فان استخدام تمرينات التوافق الحركي تساهم بزيادة دافعية اللاعبين نحو التعلم والتدريب أكثر مما هو عليه في العناصر الاخرى والاستمرار في تطبيق التمرينات الخاصة بالاداءات المهارية المركبة -المندمجة- من خلال معرفة اللاعب لمستواه خلال مدة تطبيق البرنامج.

يشير جلال عبد الوهاب (1985) يحتاج لاعب كرة القدم الى عنصر التوافق لاكتساب واتقان اداء المهارات الاساسية حيث تحتوي كل مهارة على مجموعة مركبة من الحركات، مما يتطلب تنمية التوافق في الاداء المهاري المركب ووضع برنامج للتدريب يهدف الى تنمية تلك المهارات بكرة القدم⁽³⁾ كما يعد مبدأ التكرار في التدريب من المبادئ الأساسية وصولاً إلى الإتقان في أداء المهارات المركبة والذي يعني تحديد عدد التكرارات حسب مستوى أداء اللاعبين، وعلى هذا الأساس يتم إعطاء اللاعبين ضعفي الأداء وعدد التكرارات أكثر في الأداء.

ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية (مجموعة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التوافق الحركي) استجابة إلى التعليمات والتوجيهات التي تعطى إلى اللاعب من قبل الباحث تسهل عملية التدريب من خلال

(2) محمد كشك وأمر الله البساطي: كرة القدم (الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة، 2000) ص 77.

(3) جلال عبد الوهاب: اللياقة البدنية (بيروت: دار المتنبى، 1985)، ص 132.

التمرينات التنافسية وزيادة كمية ونوعية التغذية الراجعة والتي هي مجموعة من المعلومات التي يمكن الحصول عليها من مصادر مختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية أو كلاهما معاً وتعطى هذه المعلومات قبل أو أثناء أو بعد إتقان الأداء الحركي أو أو المهاري ، ويكون هدف التغذية الراجعة تعديل الاستجابات الحركية وصولاً إلى تحقيق استجابة مثالية تساعد في عملية إتقان دقة الأداء الحركي والمهاري .

يؤكد وجيه محجوب (1982) على ان أكثر المصادر والبحوث العلمية الحديثة قد ركزت على إن التغذية الراجعة واحدة من العمليات المهمة التي تساعد اللاعبين في اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري وربطها بالمخرجات التي تصدر من خلال التحكم في آلة موجودة في المخ والتي بدورها تعمل على تنظيم الاليعازات الخارجة برد فعل سلبي يؤدي إلى زيادتها عند الأداء التي يقع فيها أفراد العينة الأمر الذي يسهل عملية تصحيح الأخطاء إن الدور الكبير في اكتشاف الخطأ المبكر في الأداء الرياضي وتصحيحه مما يقضي على الخطأ كلما كان تصحيح الخطأ مبكراً كلما كان احتمال النجاح كبيراً⁽¹⁾.

نسبة مقدار التطور:

من اجل التوصل إلى معرفة نسبة مقدار التطور الذي بلغته الاختبارات وواقع الفروق ودلالاتها الإحصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث لذا استخدم الباحث قانون نسبة التطور للوقوف على نتائج الأوساط الحسابية وقيمها ثم معالجتها إحصائياً للمجموعتين الضابطة والتجريبية. معيار الدلالة مستوى التطور : من صفر - 10 % قليل . من 11 - 20 % متوسط . من 21% فأكثر كبير .

جدول (8)

يبين التطور بين الأوساط الحسابية لاختبارات (القبلية والبعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	الأوساط الحسابية لاختبارات القبلية	الأوساط الحسابية لاختبارات البعدية	نسبة التطور
المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20ثا)	ثانية	التجريبية	4.65	5.20	55%
		الضابطة	4.74	4.76	2%
تمرير الكرة نحو دوائر	درجة	التجريبية	16.31	16.88	57%

⁽¹⁾ وجيه محجوب ؛ علم الحركة(بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1989) ، ص239 .

مرسومة على الأرض		الضابطة	13.78	13.82	4%
دحرجة الكرة بين شواخص والتسديد على الهدف	الثانية	التجريبية	6.85	7.15	30%
		الضابطة	5.89	6.10	11%
الإخماد	درجة	التجريبية	3.91	3.80	11%
		الضابطة	3.35	3.40	5%

يتبين من جدول (8) إن نسبة مقدار التطور لمجموعة التجريبية لمهارة المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثا بلغ (55%) وهي اكبر من نسبة التطور للمجموعة الضابطة التي بلغت نسبتها (2%) وعند مقارنة تطور المجموعة التجريبية بمعيار مستوى دلالة التطور نجدها تقع ضمن مستوى التطور الكبير الذي بلغ 21% فأكثر ولصالح المجموعة التجريبية .

بينما نجد إن تطور مهارة (تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الأرض) إذ بلغت نسبة تطور المجموعة التجريبية (57%) بينما بلغ نسبة المجموعة الضابطة (4%) لذا نجد إن نسبة التطور كبيرة عند مقارنتها بمعيار مستوى الدلالة ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في مهارة دحرجة الكرة بين الشواخص والتسديد على الهدف، نجد إن نسبة التطور بلغت (30%) للمجموعة التجريبية، بينما المجموعة الضابطة بلغت نسبتها (11%) مما يدل على إن هناك تطوراً كبيراً للمجموعة التجريبية ،وعند مقارنة التطور للمجموعة التجريبية بمعيار مستوى التطور نجده كبير ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في مهارة الإخماد، نجد إن نسبة التطور بلغت (11%) للمجموعة التجريبية بينما المجموعة الضابطة بلغت نسبتها (5%) مما يدل على إن هناك تطوراً كبيراً للمجموعة التجريبية ،وعند مقارنة التطور للمجموعة التجريبية بمعيار مستوى التطور نجده متوسط ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي جميع الاختبارات التجريبية نجد نسبة التطور فاقت عند مقارنتها بمعيار مستوى دلالة التطور وهذا ما يدل على إن نسبة التطور للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة .

ومن خلال ما تقدم وعلى وفق النتائج جدول (8) الخاصة بنسبة مقدار التطور بين المجموعتين الضابطة والتجريبية يتضح بان البرنامج التدريبي باستخدام التوافق الحركي كان له الأثر الايجابي في تطور بعض الاداءات المهارية المركبة - المندمجة- بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية .وان المهارات قيد البحث بشكل عام، تحتاج من اللاعب التوافق والتصور العالي والناجح للأداء، إذ أن المسارات الحركية التي تحدد هذه المهارات كثيرة ولهذا تختلف المسارات فيها ،ومن خلال التمرينات المهارية وتمرينات التوافق الحركي والتي طبقها اللاعبون فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها هذه المهارة مثل السرعة في الحركة والتوافق الجيد بين هذه العناصر طبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، فضلاً عن ذلك كان العمل بها

من السهل إلى الصعب، ومن الثبات إلى الحركة، مع التأكيد على الأداء الصحيح في أثناء ممارسة المهارة ، جعل التقدم لدى اللاعبين واضحاً في تطوير بعض الاداءات المهارية المركبة - المندمجة- بكرة القدم⁽¹⁾

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1- الاستنتاجات :

1- ان للبرنامج التدريبي باستخدام التوافق الحركي فاعلية كبيرة في تطور أداء بعض الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين كرة القدم الشباب.

2- إن استخدام تمرينات التوافق الحركي ضمن برنامج تدريبي مصحوبة بالتكرارات والتغذية الراجعة لها تأثير ايجابي في عملية تدريب اللاعبين الشباب بكرة القدم .

3- ظهور تطور في مستوى الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- اللاعبين لمهارات (المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثا، تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الأرض،درجة الكرة بين الشواخص والتسديد على الهدف،والإخماد) لدى افراد المجموعة التجريبية بنسبة اكبر بكثير مقارنة بافراد المجموعة الضابطة .

4- كان أفضل تطور لدى المجموعة التجريبية في مهارة تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الأرض إذ بلغ نسبة (57%)، عند مقارنتها بمعيار مستوى دلالة التطور 21% فأكثر، وقل تطور في مهارة الاخمد اذ بلغ نسبة (11%)، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغ افضل تطور لها في مهارة درجة الكرة بين شواخص والتسديد على الهدف بنسبة (11%)، وقل تطور في مهارة المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20 ثا) بنسبة (2%)

5-2- التوصيات :

1- الاهتمام بتطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين كرة القدم وإتقانها وعدم إهمالها وخاصة عند تدريب اللاعبين الشباب .

2- ضرورة الاهتمام بالوحدات التدريبية وتطويرها من خلال تضمينها على تمرينات التوافق الحركي واحتواءها على أكثر من هدف من اجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين .

3-حدث المدربين على تدريب الاداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين كرة القدم في ظروف مشابهة لظروف اللعب من اجل التكيف والتعامل معها بشكل ايجابي وسليم

4-الاهتمام باستخدام التغذية الراجعة والتكرار وتشجيع اللاعبين اجل الاندفاع نحو عملية التدريب والارتقاء بمستوى التطور لديه .

المراجع:

⁽¹⁾ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم، الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم)، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 1997 (ص21.

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية (القاهرة: دار الفكر العربي، 1997).
- أمر الله البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، (الإسكندرية: مطبعة المعارف، 1988).
- أمر الله البساطي: دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة-المندمجة-في بعض الالعب الجماعية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 1994.
- جلال عبد الوهاب: اللياقة البدنية (بيروت: دار المتنبي للنشر، 1985).
- حسام سعيد المؤمن ؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، 2002.
- حنفي مختار: الاسس العلمية لتدريب كرة القدم، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1998).
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (القاهرة: دار المعارف، 1990).
- قاسم حسن المندلأوي (وآخرون). الاختبار والقياس والتقييم في التربية الرياضية، بغداد: مطابع التعليم العالي، 1990.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1987).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة: دار الفكر العربي، 2007).
- محمد سعد: اثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الاداء المهاري للاعبين باعمار (12-13) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، 1999.
- -محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم. الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997).
- محمد كشك وأمر الله البساطي: كرة القدم (الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة، 2000).
- مصطفى عبد الحميد: استراتيجيات التمرير لبعض الاداءات المهارية المركبة -المندمجة- للاعبين خط الوسط في كرة القدم، مجلة المؤتمر الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2008.
- - موفق اسعد محمود ؛ الاختبارات والتكنيك في كرة القدم (عمان: دار دجلة ، 2007).
- مفتي ابراهيم: الجديد في الاعداد المهاري والخططي (القاهرة: دار الفكر العربي، 1994).
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه (بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1982).
- -وجيه محجوب. التعلم الحركي (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
- وديع ياسين وحسن محمد.. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل: دار الكتب والطباعة والنشر، 1999).

ملحق (1) نموذج من الوحدة التعليمية

1. تنمية القدرات التوافقية		(1) المرحلة العمرية : شباب (2) عدد اللاعبين : 10		2. تنمية مهارتي الدرجة والمناولة	
		(5) زمن الوحدة : 90 دقيقة (6) رقم الوحدة : 1-2-3			
ت	أقسام الدرس	الزمن	الطرق والوسائل والتمارين المستخدمة في الوحدة التعليمية	التكرار	التنظيم
1	القسم الإعدادي	15 دقيقة			١. التأكيد على الحضور ٢. التأكيد على ارتداء الزي الرياضي ٣. تطبيق الاحماء من قبل جميع اللاعبين 4. تنفيذ التمارين البدنية والمهارية بصورة صحيحة
	الإحماء (بدني) الإحماء (مهاري)	5 دقيقة 10 دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الوحدة التعليمية - هرولة حول الملعب مرتين - تمارين استطالة العضلات العامة - تمارين مرونة عامة - ركض متدرج (30م) × 5 مرات - تمارين احساس بالكرة في نصف الملعب		
2	القسم الرئيس	40 دقيقة	وقوف اللاعبين على شكل مستطيل ناقص ضلع . شرح وعرض المهارات من قبل المدرب ثم عرضها من قبل نموذج من اللاعبين		١. الانتباه الى شرح وعرض المدرب اثناء تنفيذ المهارات . 2. الانتباه للنموذج اثناء أداء المهارة
	- تنمية القدرات التوافقية ومهارة الدرجة - تنمية القدرات التوافقية ومهارتي الدرجة والمناولة - تنمية القدرات التوافقية مع لعبة صغيرة مهارة	8 دقيقة	- ت 1 يقف المختبر على خط البدء وعند إعطاء الإشارة يبدأ المختبر بدرجة الكرة بين الشواخص ذهابا وإيابا - ت2 تخطط منطقة الاختبار بوضع 5 شواخص يبعد أحدهما عن الآخر بمسافة متساوية 9 قدم ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية 9 قدم أيضا، يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البدء وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بالكرة (درجة) بالقدم بين الشواخص ذهابا وإيابا.	10 مرة	١. تطبيق المهارات بصورة صحيحة . 2. تطبيق التمارين بصورة صحيحة
		8 دقيقة	- ت3 يقف اللاعب على بعد (10م) من المدرب ، وعند الإشارة يستلم اللاعب الكرة منه ويبدأ بدرجة الكرة بالاتجاه المعاكس ولمسافة (15م) ، ثم يرجع ليناول الكرة إلى المدرب ويستلمها منه مرة أخرى	10 مرة	
		8 دقيقة	- ت4 نفس التمرين السابق ولكن بوجود شواخص بالاتجاه المعاكس	10 مرة	
		8 دقيقة	- ت5 أربعة لاعبين يمررون الكرة بينهم و لاعب واحد بالوسط يحاول قطع الكرة		
		8 دقيقة			
3	القسم الختامي	5 دقيقة	- تمارين تهدئة وارتخاء للرجوع للحالة الطبيعية - اعطاء بعض التوجيهات ثم الانصراف		