

# تأثير تـمـرـيـنـات خـاصـة بـأسـلـوب الـلـعـب فـي تـنـمـيـة بـعـض الـصـفـات الـحـركـيـة والمهارات الأساسية بكرة القدم

طالب الدكتوراه – م.م عادل عباس ذياب

## ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة ابواب وتضمن الباب الأول الى اهمية الأساليب العلمية والتربوية لتعلم وإتقان مبادئ لعبة كرة القدم البدنية والحركية والمهارية وغيرها وعليه تكمن أهمية البحث من خلال إعداد مجموعة تـمـرـيـنـات خـاصـة بـأسـلـوب الـلـعـب تساعد وتطور الصفات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم للطالبات، اما الباب الثاني فتطرق الباحث الى التعلم والتعلم الحركي والى التمرينات الخاصة بأسلوب اللعب والى اهم المهارات الاساسية المختارة في البحث ، اما في الباب الثالث فقد اهتم الباحث باختيار منهج البحث والى الوسائل والادوات المستخدمة في البحث والى كيفية اختيار الصفات الحركية والمهارات الاساسية واختباراتها اما في الباب الرابع فتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والنتائج التي توصل اليها الباحث ونسبة التطور، اما في الباب الخامس فكانت من اهم الاستنتاجات بأن للتمرينات الخاصة بأسلوب اللعب تأثيراً ايجابياً في اكتساب بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية لطالبات المرحلة الرابعة – كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى بكرة القدم ، ويوصي الباحث تطبيق هذه التمرينات بأسلوب اللعب المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج كليات التربية الرياضية للطالبات بخماسي كرة القدم .

# **Impact exercises special style to play in the development of some kinetic qualities and basic football skills**

**Researcher: Adel Abbas Diab**

## **Research Summary**

A search on the five-door and ensure the door first to the importance of scientific methods and educational to learn and master the principles of the game of football physical and kinetic skill and others it is the importance of research through the preparation of group exercises special style play helps develop qualities kinetic private and basic skills football for students, Part II Vttriq Researcher to learning and motor learning and to exercise special way to play and to the most important basic skills selected in the search, either in Part III has cared researcher to choose the research methodology and to the means and tools used in the search and to how to choose the qualities kinetic and basic skills and Achtbarathma either in Part IV Vtm Results and analysis and discussed the findings researcher and rate of evolution, either in Part V was the most important conclusions that the exercises own way to play a positive effect on the acquisition of some motor skills and basic skills for students fourth stage - Physical Education College / University of Diyala football, and researcher recommends applying this exercise style toys used in this research within the Platform for colleges of physical education for students futsal.

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن التطور الرياضي الحاصل في مختلف المجالات ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية ساهمت في تقدم الانجاز الرياضي تقدما واسعا على جميع الأصعدة الرياضية.

وكرة القدم واحدة من الألعاب التي استخدمت مختلف الأساليب العلمية والتربوية لتعلم وإتقان مبادئ اللعبة البدنية والحركية والمهارية وغيرها ، لذلك يجب على المرين والمدربين الإلمام والمعرفة بأحدث الطرق والأساليب التي تمكن من استخدام استراتيجيات متعددة في التعلم بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل ، ومن هذه الأساليب الحديثة هي التمرينات بأسلوب تمارين اللعب وهذا ما أكدته (شروق 2010م) "كلما زاد استخدام تمرينات مشابهة للعب كلما حقق نتائج أفضل في تطوير المهارات الأساسية"<sup>(1)</sup>.

وتعد الصفات الحركية هي الأساس لتعلم المهارات الأساسية لكرة القدم لذا وجب الاهتمام بها إذ إن " هناك ربط قوي بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهاري فالرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات الحركية "<sup>(2)</sup>.

وعليه تكمن أهمية البحث من خلال إعداد مجموعة تمرينات خاصة بأسلوب اللعب تساعد وتنمي الصفات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة القدم.

#### 2-1 مشكلة البحث:

بما إن وقت تعلم المهارات الأساسية بالأسلوب التقليدي من حيث تأكيد المدرسين في الدروس العملية وبشكل خاص المراحل الأولى على التسلسل المنطقي للتعلم من

(1) شروق كاظم مهدي، حسام محمد هيدان ؛ تأثير استخدام تمرينات مشابهة لحركات اللعب في تطوير بعض المهارات الهجومية لكرة اليد، مجلة علوم الرياضة ، العدد1، 2010، ص104.

(2) ليث ابراهيم جاسم ، التدريب الرياضي اساسيات منهجية: (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، المطبعة المركزية، 2010م)، ص75.

حيث الابتداء من السهل إلى الصعب مما يعني هذا الأسلوب لا يتناسب مع الوقت المخصص لتعلم المهارات، وعليه يعد تدريبات اللعب الأسلوب الأكثر فاعلية في اكتساب وإتقان المهارات الأساسية من خلال مجموعة من تدريبات اللعب.

ومن خلال متابعة الباحث وخبرته المتواضعة كونه لاعبا وتدرسياً في مجال كرة القدم لاحظ بأن الأسلوب التقليدي لا ينمي الصفات الحركية والمهارية بصورة كبيرة ، لذا أرتأى الى اعداد تدريبات خاصة بأسلوب اللعب التي تجعل من الطالب يعيش لحظة مشابهة أو موقف مشابه لحالات اللعب وهذا ما ينمي قدراته العقلية والحركية والمهارية في مجال اللعبة .

### 3-1 أهداف البحث:

- التعرف على مدى تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب اللعب في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.

- التعرف على مدى تأثير تدريبات اللعب في تطوير بعض الصفات الحركية الخاصة بكرة القدم لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.

### 4-1 فروض البحث:

- للتدريبات الخاصة بأسلوب اللعب تأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بكرة القدم

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 3 /10 /2012 ولغاية 23 /12 /2012.

3-5-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.

## 1-6 تحديد المصطلحات:

■ **التمرينات:** هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدةً على الأسس التربوية والعلمية (1).

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

#### 2-2 الدراسات النظرية:

##### 2-1-1 التعلم والتعلم الحركي :

أن اساس العملية التعليمية هو التعلم، فهو مفهوم شامل وواسع جداً، وقد تناول الباحثون التعلم على وفق الاتجاهات العملية والمجال الذي يتعامل معه الباحث حيث حددت مفاهيمه أستناداً الى علم النفس والتربية والتعلم الحركي، فقد أشار Gales ( 1972 ) الى أن التعلم هو " تغير في الاداء أو تعديل في الاسلوب عن طريق النشاط وأن هذا التعديل يحدث في أثناء إشباع الرغبات وبلوغ الاهداف " (1) ، وأضاف ( أحمد 1995 ) أن " التعلم بمفهومه الواسع يعني كل مايسعى اليه الفرد من اكتساب معلومات وأفكار ومعارف وقدرات واتجاهات وعادات وميول مختلفة ومهارات بمختلف أنواعها سواء أكانت عقلية ام حركية ام وجدانية ام عاطفية وسواء تم هذا الاكتساب بطريقة هادفة أو عفوية " (2) . أما ( يوسف 1998 ) فيعرفه عن ( كرونباخ ) بأنه " أي تغير دائم نسبياً في السلوك ناتج عن استثماره أو نتيجة للخبرة " (3) . ويذكر ( Schmidt 1999 ) بأن " التعلم هو حالة حاسمة من وجودنا وينتج عن تفاعل بين الخبرة والتمرين وان الطرق التي يتعلم فيها الاشخاص هي

(1) نبيلة خليفة وآخرون ؛ الأسس العلمية والفنية للتميز والتميزات . = ( مصر ، دار الفكر العربي ، ص 342 ب ت .

(2) أحمد زكي صالح ؛ علم النفس التربوي ، ط 1 : ( بيروت ، عالم الكتب للطباعة والنشر ، 1995 ) ص 142

(3) يوسف قطامي ؛ سيكولوجية التعلم والتعلم الصفي : ( الاردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1998 ) ص 15

أستطاعتهم وتمكنهم من أكتساب معرفة جديدة ومهارات جديدة تقودنا الى حالة قوية ممتعة في التعلم. " (4)

## 2-1-2 التمرينات

"هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدةً على الأسس التربوية والعلمية .

أما ( علي الديري ) فيعرف التمرينات بأنها ( عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات أما مرة واحدة أو مرات متتالية في سلاسة وسهولة وجمال ودقة بحيث تتناسب وطبيعة التكوين الجسماني للإنسان" (1) .

## 2 - 1 - 3 الصفات الحركية :

إن الصفات الحركية صفات " يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل الرشاقة والتوازن والتوافق والدقة الحركية والانسائية ، أي القدرة على الحركة تأتي عن طريق التمرين والممارسة.

## 2 - 1 - 3 - 1 التوافق :

تتضح أهمية التوافق في أداء الفرد الحركات اليومية وتبرز هذه الأهمية خلال ما يقدمه الفرد من مهارات خاصة بحسب كل مهنة فعن طريق التوافق يمكن للفرد تفادي الحوادث، وهناك معنى عام متفق عليه لتعريف التوافق " وهو مقدرة الفرد

(4) Schmidt , A. Richard , and Tiothy , D.Lee : Motorcontrol and learning : ( 3 rded , Human kinetics , 1999 ) . P 264 .

(1) نبيلة خليفة وآخرون؛ المصدر السابق ، ص343.

على دمج حركات من أنواع مختلفة في إطار محدد ، وكلما زاد تعقيد المهمة الحركية ازدادت الحاجة إلى مستوى أعلى من التوافق "(2).

ويشير ( لارسون ويوكم ) "إن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معا في عمل واحد ، حيث يتعين إرسال إشارات عصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ، وقد يستلزم أداء الحركة أن يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة بالصورة المناسبة ، وعلاوة على ذلك فإن هذه الإشارات العصبية يجب إن تصل بسرعة إلى العضلات حتى تتم الحركة في الوقت المناسب ، كما يجب أن تتسم هذه الإشارات بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة في الاتجاه المطلوب ، أما أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة "(1).

## 2-1-4 المهارات الأساسية بكرة القدم(2):

"المهارات الأساسية بكرة القدم هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها، كما يؤكد على ضرورة أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً".

## 2-1-4-1 الدرجة :-

تعد الدرجة من اساسيات كرة القدم ، والمقصود بها :-

"هي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان الى مكان اخر في الملعب"(1).

(2) قاسم لزام صبر ؛ المصدر السابق . (2005) ص 96 .

(1) علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : ( جامعة القادسية و 2004 ) ص 146 .

(2) حنفي مختار ؛ مدرب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 ) ، ص 93 .

(1) زهير قاسم الخشاب ( وآخرون ) ؛ المصدر السابق ، ص 144 – 154 .

(2) زهير قاسم الخشاب ( وآخرون ) ؛ المصدر السابق ، ص 144 .

وقد عرفها (قاسم لزام 2005) على أنها:

"التحرك بالكرة الى الامام بدفعها خفيفة بقدم اللاعب وتستخدم الدرجة من قبل اللاعب كوسيلة للوصول الى غاية معينة بيتغيها "

"وتستخدم الدرجة عندما لا يستطيع اللاعب اعطاء مناوله لاحد زملائه لضغط الخصم عليه لذا يحتاج اللاعب الدرجة بطول الملعب وعرضه، الغاية منها اعطاء مناوله للزميل ويجب على اللاعب أن يقوم بالدرجة بأقصى سرعة ويراقب تحركات زملائه لاعطاء مناوله بالوقت المناسب واللاعب يتحرك بدون الكرة اسرع بكثير من الكرة لذلك وجب عدم القيام بالدرجة الا في الحالات الضرورية والتي لا يمتلك اللاعب امكانية اعطاء مناوله ويكون الاحتفاظ بالكرة يؤدي الى تأخير الهجوم" .

## 2-2 الدراسات المشابهة:

### 2 - 2 - 1 دراسة ( ضياء منير فاضل ، 2006 )

(تأثير تمارينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في التعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب).

#### هدفت الرسالة إلى :

- 1 - التعرف على تأثير التمارينات الخطية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب .
  - 2 - التعرف على تأثير أسلوب تعليم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمارينات الخطية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقويم الأداء .
  - 3 - التعرف على أسلوب التعلم بالتمارين الخطية والأسلوب المعتمد في تعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض مهارات كرة القدم .
- عينة البحث :



تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (55) طالبا من شعبتين (هـ ، و) من طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / الدراسة الصباحية - جامعة بغداد والبالغ عددهم (192) طالبا .

### استنتج الباحث ما يلي :

- 1- إن أسلوب تعلم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمرينات الخطئية بأسلوب اللعب قد حقق تأثيرا ايجابيا في الاحتفاظ بتعلم بعض مهارات كرة القدم .
- 2- تفوق أسلوب التعليم عن طريق التمرينات الخطئية التعليمية بأسلوب اللعب في تطوير مستوى أداء اللعب وبشكل متميز في الحالات الملائمة .
- 3- ظهور تقارب في التأثير بين حالات تنفيذ أداء المهارة أثناء اللعب لان الأسلوبين يهدفان إلى تعليم المهارات ولكن بأسلوب مختلف .

## الباب الثالث

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهجية البحث:

واعتمد الباحث المنهج التجريبي.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى والبالغ عددها (20) طالبة اختيرن بالطريقة العمدية من اصل 50 طالبة.

#### 3-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

##### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية
- المقابلات الشخصية
- استمارة تفرغ البيانات
- استمارة استبانة لتحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم .
- القياسات والاختبارات .

- فريق العمل المساعد.

### 3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد(20).
- شواخص عدد(20).
- ساعة توقيت الكترونية Sony.
- أهداف كرة قدم صغيرة.
- شريط قياس.
- جهاز قياس الطول والوزن معا.

### 3-4 تحديد الصفات الحركية والمهارات الأساسية واختباراتها:

تم تحديد الصفات الحركية التي يكون للتمرينات الخاصة أكثر تأثير من غيرها من خلال عرضها على الخبراء المختصين وبعد تفرغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح الصفات الحركية والمهارات الأساسية واختباراتها التي حصلت على نسبة(70%) فأكثر.

### 3-5 مواصفات الاختبارات

اولا: اختبارات الصفات الحركية :

#### التوافق الحركي :

اسم الاختبار : اختيار الدوائر المرقمة (1) .

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين .

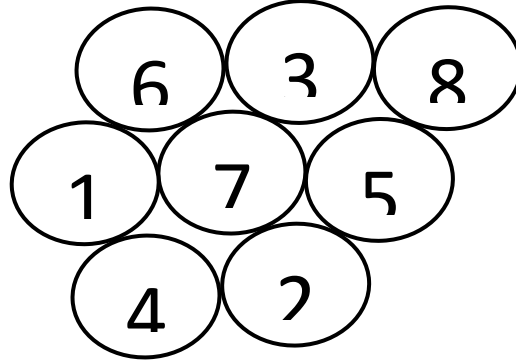
الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، رسم على الارض قطر كل دائرة(60 سم) صافرة .

اجراء الاختيار:

يقف المختبر بدائرة رقم ( 1 ) وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم ( 2 ) وبالتعاقب الى دائرة رقم ( 8 ) ويتم ذلك باقصى سرعة.

(1) قيس ناجي بسطويسي أحمد ، مصدر سبق ذكره ( 1984 ) ، ص 150/149 .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر الثمانية.



شكل (1)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة

ثانيا: مواصفات اختبارات المهارات الأساسية:

&الدرجة:

اسم الاختبار : الدرجة بين ( 5 ) شواخص ذهابا وإيابا

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

الأدوات المستخدمة: يحدد خط على بعد ( 2 م ) من الشاخص الأول وأربعة

شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر ( 1.5 م ) ، كرات قدم ، ساعة توقيت ،

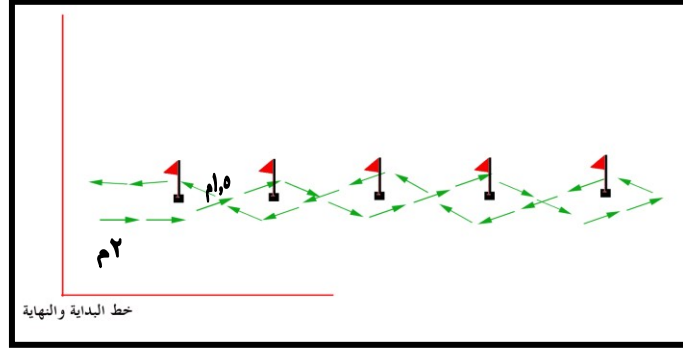
صافرة .

إجراء الاختبار:

بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة واجتياز

الشواخص الخمسة والعودة أيضا والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت .

التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب 100/1 من الثانية.



الشكل ( 2 )

يوضح اختبار الدرجة بين ( 5 ) شواخص ذهاباً واياباً

### 3-5 التجربة الاستطلاعية :

وهي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث<sup>(1)</sup>

لذا قام الباحث مع فريق العمل بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الاثنين الموافق 5 / 10 / 2012 وذلك في تمام الساعة (9) صباحاً من خارج عينة البحث وهم من مجتمع البحث وهم طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى والمؤلفة من ( 6 ) طالبات، وذلك للتعرف على :

- مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
- مدى سلامة الأدوات المستعملة وصلاحيتها.
- مدى كفاءة فريق العمل المساعد\*.
- معرفة الوقت المستغرق.

### 3-6 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات الحركية والمهارية، وذلك للتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفرغ البيانات والتي جرت في يوم الموافق 6 / 10 / 2012، وذلك على ملعب كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.

(1) نوري الشوك و رافع الكبيسي؛ المصدر السابق،ص89

### 3-7 التجربة الرئيسية :

ان الهدف من التجربة الرئيسية هو تطبيق المنهج المخصص بحيث تم إجراء التمرينات الخاصة في الوحدة التعليمية (5-6) تمرين من خلال الدخول على القسم الرئيسي من الوحدة تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم 8 / 10 / 2012 والانتهاه في يوم 22 / 12 / 2012 ولمدة (8 اسابيع) بواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع.

### 3-8 الاختبارات البعدية :

جرت الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء الموافق 23 / 12 / 2012 على عينة البحث بنفس ظروف الاختبارات القبالية.

### 3-9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية .

## الباب الرابع

### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث .

### الجدول (1)

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

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		ع	س-	ع	س-		
الرشاقة	زمن ثا	4,8	5,66	3,2	4,60	1,06	% 13,83

يتضح لنا من الجدول ( 1 ) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدى للصفات الحركية قيد البحث .

إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة الرشاقة (5,66) والانحراف المعياري (4,8) ، في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لصفة الرشاقة (4,60) والانحراف المعياري (3,2). وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة (1,06) ونسبة التطور في هذه الصفة كان (13,83 %). ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات الحركية قيد البحث ، استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول ( 2 ) .

## الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات الحركية .

الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	مج ح 2 ف	(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 (19) .

يتضح لنا من الجدول (2) 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 لاختبارات الصفات الحركية قيد البحث.

إن قيمة الوسط الحسابي للفروق في صفة الرشاقة (0,6) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (3,1) وقيمة (T) المحسوبة (6,6) وقيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) هي (2,09) ، وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق ذات

دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في صفة الرشاقة .

#### 4 - 2 مناقشة نتائج الصفات الحركية :

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 ألبعدي .

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات والتي أدخلت في المنهج التعليمي لطالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، في تطوير بعض الصفات الحركية المهمة التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم ، ومنها صفة الرشاقة لكونها صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى ، وهذا ما أكده (ضياء منير 2008)<sup>(1)</sup> "إن 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".

ويرى الباحث إن التمرينات الخاصة بأسلوب اللعب ساهمت في زيادة قدرة الطالبات على الأداء المهاري الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (ضياء منير 2008) " 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 أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة " (2)

#### 4 - 3 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية لعينة البحث ، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارات ، استخدم

(1) ضياء منير فاضل شوكت ؛ المصدر السابق ، 84.

(2) ضياء منير فاضل شوكت؛ المصدر نفسه ، ص 77.

الباحث القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول (3) .

### الجدول ( 3 )

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي و الفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الأساسية .

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		ع	س-	ع	س-		
الدرجة	زمن ثا	1,33	15,77	1,40	14,40	1,37	8,3 %

يتضح لنا من الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية قيد البحث ، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الدرجة (15,70) والانحراف المعياري (1,33).

في حين كان الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبارات البعدية (14,40) والانحراف المعياري (1,40).

إما فروق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد كان لمهارة الدرجة (1,37) ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية قيد البحث ، استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول (4) .



#### الجدول ( 4 )

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية .

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	مج ح 2 ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
1	الدرجة	زمن ثا	2,9	50,6	8,05	2,09	معنوي

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

يتضح لنا من الجدول (4) 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 لاختبارات المهارات الأساسية 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 القبلية والبعدي لمهارة الدرجة.

#### 4-4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المهارات الأساسية المختارة ولصالح الاختبار البعدي .

كما يعزو الباحث أسباب تطور مهارة الدرجة إلى استخدام الوسائل المساعدة أثناء تأدية التمرينات ومنها الشواخص ، إلى إن التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة المتاحة من جانبي اللاعب بسرعة.

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 : الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث فقد استنتج ما يلي :

1- ان للتمرينات الخاصة بأسلوب اللعب تأثيرا ايجابيا في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية لطالبات المرحلة الرابعة – كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى بكرة القدم .

2- ان للوسائل التعليمية المستخدمة في اثناء تأدية التمرينات الاثر الايجابي الكبير في اكتساب بعض الصفات والمهارات الاساسية للطالبات بكرة القدم.

3- ان تكرار بعض التمرينات ادى الى تطوير بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها .

#### 2-5 : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي :

1- تطبيق تمرينات أسلوب اللعب المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج كليات التربية الرياضية للطالبات بخماسي كرة القدم .

2- تطبيق تمرينات أسلوب اللعب في العاب اخرى للطالبات والطلاب لمختلف المراحل .

## المصادر

- أحمد زكي صالح ؛ علم النفس التربوي ، ط 1 : ( بيروت ، عالم الكتب للطباعة والنشر ، 1995 ).
- حنفي مختار ؛ مدرب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 ) ، ص 93 .
- شروق كاظم مهدي، حسام محمد هيدان ؛ تأثير استخدام تمارينات مشابهة لحركات اللعب في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد، مجلة علوم الرياضة ، العدد 1، 2010.
- ضياء منير فاضل شوكت ؛ تأثير تمارينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، 2006.
- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي، ط1: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر 1988).
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : ( جامعة القادسية و 2004 ).
- ليث ابراهيم جاسم ، التدريب الرياضي اساسيات منهجية : (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، المطبعة المركزية، 2010م).
- نبيلة خليفة وآخرون ؛ الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمارين . = ( مصر ، دار الفكر العربي).
- يوسف قطامي ؛ سيكولوجية التعلم والتعلم الصفي : ( الاردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1998 ) .

- Schmidt , A. Richard , and Tiothy , D.Lee : Motorcontrol and learning : ( 3 rded , Human kinetics , 1999 ) . P 264 .
- Gates , A . E , Educational psychology : ( New york , Macmillan co. 1972 ) P.5.