



تأثير تمارين التوازن بالكرة في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم الشباب

بحث تقدم به
م . د محمد شاكر علي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على مدى تأثير تمارين التوازن بالكرة في بعض الصفات البدنية والمهارات ،والباحث استخدم المنهج التجريبي ، وطبقت التجربة على اكااديمية المثني للشباب بالرياضي للموسم (2018 – 2019) وكان عددهم (20) لاعب ، وتم اختيارهم عمدا وقسموا الى مجموعتين عشوائيا الى (تجريبية وضابطة) وكل مجموعة عددها (10) لاعب، وجانس الباحث العينة في (الطول ،العمر، الكتلة) واجري التكافؤ لمجموعتي البحث في الصفات البدنية والمهارات الاساسية واستخدم التصميم التجريبي ، وكانت الوسائل الاحصائية التي استخدمها الباحث هي (الانحراف المعياري، الوسط الحسابي معامل الالتواء ، ، معامل الاختلاف، النسبة المئوية ، اختبار (T) للعينات المستقلة والمرتبطة ، وحصلت المجموعة التي نفذت تدرجات التوازن بالكرة تطورا في اغلب الصفات البدنية وكذلك المهارات باستثناء السرعة الانتقالية القصوى وذلك للنتائج التي تم الحصول عليها للمقارنة بالاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التي تدربت على تمارين التوازن بالكرة، حصلت المجموعة التي تدربت مع المدرب تطور في متغير الرشاقة وقوة مميزة بالسرعة وحصلت على تطور في مهارت لعب الكرة بالراس بعد المقارنة لنتائج كل المتغيرات القبلية مع البعدية، وتطورت العينة التجريبية أفضل من العينة الضابطة في كل الصفات البدنية وجميع المهارات باستثناء صفة السرعة الانتقالية القصوى للمقارنة ما بين النتائج التي حصلوا عليها بالاختبارات البعدية.

الكلمات المفتاحية: تمارين التوازن ، المتغيرات البدنية والمهارية.

Abstract

The effect of ball balancing exercises in a number of physical and skill) variables for young football players)

M . Dr. Mohamed Shaker Ali El Mawla

The objective of the research is to identify the extent of the effect of ball balancing exercises in some physical characteristics and skills. The researcher used the experimental method. The experiment was applied to the Muthanna Sports Youth Academy for the season (2018 - 2019). The number was 20 players, (10), and the researcher of the sample in (length, age, mass) and the equivalence of the two groups of research in physical



characteristics and basic skills and use experimental design, and the statistical means used by the researcher is (standard deviation, , The difference coefficient, the percentage, the T test for the independent and related samples, and the group that carried out the ball balancing exercises developed in most physical qualities as well as the skills except the maximum transitional speed for the results obtained for comparison with the tribal and remote tests of the group, With the ball, the team that trained with the trainer got a development in the variable fitness and the strength of the characteristic speed and got an evolution in the skill of playing the ball with the head after comparing the results of all the tribal variables with the dimension, and developed the experimental sample better than the control sample in K Physical attributes and all skills except recipe transitional maximum speed for comparison between the results obtained posteriori tests.

Keywords: Balance exercises, physical and skill variables.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور والتداخل المستمر بين العلوم الرياضية يعد من العوامل الرئيسية والمهمة التي جعلت الرياضة تسير دائماً نحو التقدم من اجل تحقيق الانجازات الرياضية الكبيرة، ولعل علم التدريب الرياضي من العلوم التي تسعى دائماً للوصول باللاعبين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية وفي حدود ما تسمح به قدراتهم العقلية والبدنية والمهارية والخططية، وهذا كله يأتي من خلال التكامل في إعداد اللاعبين بمختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية، وتعد لعبة الكرة القدم من الألعاب التي تطورت تطوراً كبيراً وأخذت تبذل جهود كبيرة في سبيل الحصول على مراكز متقدمة فيها وان ذلك لم يأتي بشكل تقليدي وإنما اسند إلى البحث والدراسة والنقد والتحليل للوصول إلى المشكلات التي تواجه اللعبة، فهي لعبة فرقية منظمة يمارسها الكثير من اللاعبين وأصبحت لها قاعدة شعبية كبيرة في الآونة الأخيرة في جميع أنحاء العالم وأن الأعداد البدني لها يعلب الدور الرئيس والحيوي في تكوين الفورمة الرياضية العالية للاعب والتي توّله إلى الاشتراك في المنافسات أو المباريات، ويعد عنصر التوازن العضلي المتحرك أحد عناصر الأعداد البدني الهامة التي يحتاجها اللاعب في أداء جميع المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، ويؤكد (حسين والخياط، 2005)، بأنه يجب تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن المتحرك والذي

يعد م عنصر هاماً والذي بدوره يؤثر في تحسين مستوى الأداء المهاري والبدني للاعبين (حسين والخياط، 2005، 44)، كما أن تنوع مهاراتها يجعل لها متعة خاصة اثناء الاداء المتميز ، ومهارات كرة القدم تحتاج الى مستوى عالي عند اتقانها وتنفيذها خلال المباراة حتى يمتلك اللاعب القدرة تطبيق الواجبات الخطئية والتحركات السريعة والاحتكاكات الصعبة والتي تساعده بالتفوق على خصومه ، واغلب هذه الاداءات تكون مع الاداة (الكرة) ، فضلا عن القدرة على تنفيذ الواجب الدفاعي والهجومى بدون تكلف ، كما أن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب يعد الهدف الأساسي للمدرب لارتباطه بالأداء الخطئي السليم.

وبناء على ما سبق تحددت أهمية البحث الحالي في تصميم تمارينات التوازن مع الكرة لكونها اكثر واقعية وخصوصية مع الفعالية ومدى تأثيرها على بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم حتى يتسنى للعاملين في مجال التدريب أيجاد السبل التي بواسطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من مؤشرات الاتزان الحركي لتحسين مستوى اللاعبين من الناحية المهارية.

1-2 مشكلة البحث :

ان لعبة كرة القدم حالها كأي لعبة فرقية تحتاج فيها الى اعداد اللاعبين في اغلب الجوانب النفسية والخطئية والبدنية والمهارية ، لكي يتمكنوا في توظيف طاقاتهم بالشكل الامثل لتحقيق افضل مستوى خلال المباراة ، ونظرا لخصوصية هذه اللعبة وما تتمتع به من اداء مهاري الذي يعتمد بشكل كبير على المستوى البدني، فضلا عن كثرة تحركات اللاعبين وسرعة الدوران وتغيير الاتجاه والتوقف المفاجئ وكثرة الاحتكاكات الشديدة بين اللاعبين للحصول على الكرة في المهارات الهجومية والدفاعية ، وعنصر التوازن العضلي المتحرك احد العناصر البدنية الذي اتخذه الباحثان مع الكرة لتكون التدريبات اكثر واقعية وخصوصية مع الفعالية والذي نريد معرفة مدى تأثيره على الجانب المهاري ، والذي ربما يكون له دور كبير في الأداء المهاري ويعيين اللاعبين سواءً بالكرة وبدونها ، وهذا ما جعل الباحثان يخوضون في هذا المجال لرؤيتهم الكثير من المدربين يركزون اهتمامهم على تدريب جميع الصفات دون اعتبار للتوازن بالكرة وبدونها ، على الرغم ان المصادر تشير الى " ضرورة ان يعمل المدرب على الارتقاء بهذا العنصر البدني عند كل للاعب " (البيك، 2008، 128)، ومن هذا المنطلق تكمن مشكلة البحث في تسليط الضوء في معرفة هل ان تمارينات التوازن بالكرة تؤثر في بعض الصفات البدنية والمهارات؟.

1-3 هدفا البحث :

- 1- التعرف على تأثير تدريبات التوازن بالكرة في بعض الصفات البدنية والمهارية.
- 2- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية وكذلك بعض المهارات بين الضابطة والتجريبية .

4-1 فرضيتا البحث :

1- هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة التجريبية .

2- هناك فروق في الاختبارات البعدي ذات دلالة احصائية في بعض الصفات البدنية والمهارية بين مجموعتي البحث.

5-1 مجال البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي اكااديمية المتنى للأعمار (16 - 19) سنة.

2-5-1 المجال المكاني : ملعب الأكااديمية .

3-5-1 المجال الزمني : للمدة من (1 / 2 / 2019) الى (9 / 4 / 2019)

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه ملائماً مع البحث .

2-2 عينة البحث : تم اختيار العينة عمدياً من لاعبي (اكااديمية المتنى لكرة القدم للشباب) وبلغ عددها (22) لاعب، واختير منهم (20) لاعبين مثلوا العينة التجريبية في البحث وتم تقسيمهم عشوائياً بالقرعة وكانت كل مجموعة عددها (10) ، واستبعد حراس المرمى وكان عددهم (2) وجدول (1) يبين ما ذكر .

جدول (1)

النسب المئوية	الاعداد	العينة
100%	22	العينة الكلية للبحث
90.90%	20	العينة الفعلية للبحث
9.09%	2	المبعدين من العينة الكلية

2-3 وسائل جمع البيانات والمعلومات : تم استخدام الادوات الاتية في البحث (الاستبيانات، المقابلات الشخصية ، الاختبارات والقياسات، تحليل محتوى المصادر).

2-4 الصفات البدنية والمهارات والاختبارات:

بعد القراءة والتحليل للدراسات العلمية ومحتوى مصادرها في كرة القدم لأجل اختيار اهم الصفات البدنية والمهارات واختباراتها ، وكذلك استعان الباحث بكثير من الخبراء والمتخصصين لخدمة هدف البحث.

2-5 الاختبارات التي استخدمت في البحث:

2-5-1 اختبارات الصفات البدنية :

- عدو (30) متر من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية (الحكيم، 2004، 112-113).
- القفز من الثبات العمودي لقياس (القوة الانفجارية) للرجلين (حسانين وحمدى، 1997، 117).
- جري الزكزاك بطريقة بارو (3×4.5) متر لقياس الرشاقة الكليية للجسم. (ابو زيد، 2005، 406-407).
- الحجلاتا لثلاث لكل رجل ابعده لقياس (قوة مميزة بالسرعة) للرجلين. (عبد الجبار وبسطويسي، 1987، 346).

2-5-2 اختبارات المهارية :

- اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (10) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (2) مترين ذهاباً واياباً لقياس القدرة على التحكم بدرجة الكرة. (الخشاب وآخران، 1990، 278)
 - اختبار التمريرة القصيرة من مسافة (15) متراً على (4) اهداف باتساع متر، و (8) كرات لقياس دقة التمريرات القصيرة. (الخشاب وذنون، 2005، 84-85).
 - اختبارالتهديف البعيد (5) كرات من قوس خط (18) يارد، على الهدف يوجد فيه هدف كرة يد (الراوي، 2001، 69) .
 - اختبار ضرب الكرة بالرأس لقياس القدرة على ضرب الكرة (النطح) بدقة وبقوة الى أبعد مسافة ممكنة . (الدليمي وعبد الحق، 1997، 144 . 147)
 - اختبار ايقاف الكرة (الإخماد) داخل دائرتين من مسافة (10) أمتار لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص او الكتم. (الخشاب وذنون، 2005، 56-57).
- 2-6 التجانس في عينة البحث :من خلال (الطول ،العمر، الكتلة) تم التجانس في عينة البحث ، وجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

(معامل الالتواء)	عينة البحث		وحدات القياس	متغيرات الجسم
	ع ₊	ع ₋		
0.108	4.762	171.120	سم	الطول
0.076	0.688	18.500	سنة	العمر
-0.473	6.192	67.850	كغم	الكتلة

يبين الجدول ان القيم كانت محصورة ما بين (+ -1) ويدل هذا على تجانس العينة في (الكتلة ، الطول ، العمر) ، إذ أن اعتدالية توزيع العينة يكون من خلال معامل الالتواء اذا كان محصوراً ما بين (+ -1) يدل هذا ان العينة موزعة بالشكل الطبيعي.

7-2-التكافؤ بين مجموعتي البحث : اجري الباحث التكافؤ في الصفات البدنية والمهارات بين الضابطة والتجريبية

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وكما في الجداول (3) .

جدول (3)

قيم الاحتمالية 1	(T) المحسوبة	(الضابطة)		(التجريبية)		وحدات القياس	المتغيرات الصفات البدنية والمهارات
		ع	س	ع	س		
0.48	0.61	0.14	2.55	0.16	2.56	سم	القوة الانفجارية
0.96	0.14	0.37	3.83	0.37	3.80	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
0.52	0.66	0.70	5.58	0.58	5.37	متر	قوة مميزة بالسرعة
0.29	0.75	1.44	21.51	3.38	20.53	ثانية	الرشاقة
0.71	1.08	2.03	21.43	1.94	22.51	ثانية	الدرجة
0.19	0.74	1.24	2.87	1.28	2.75	درجة	التمريرة القصيرة
0.14	0.44	2.49	5.75	1.98	6.25	درجة	التهدف
0.44	0.85	3.62	8.62	1.99	7.37	متر	لعب الكرة بالراس
0.75	0.16	16.42	61.25	14.88	62.50	درجة	الاخماد

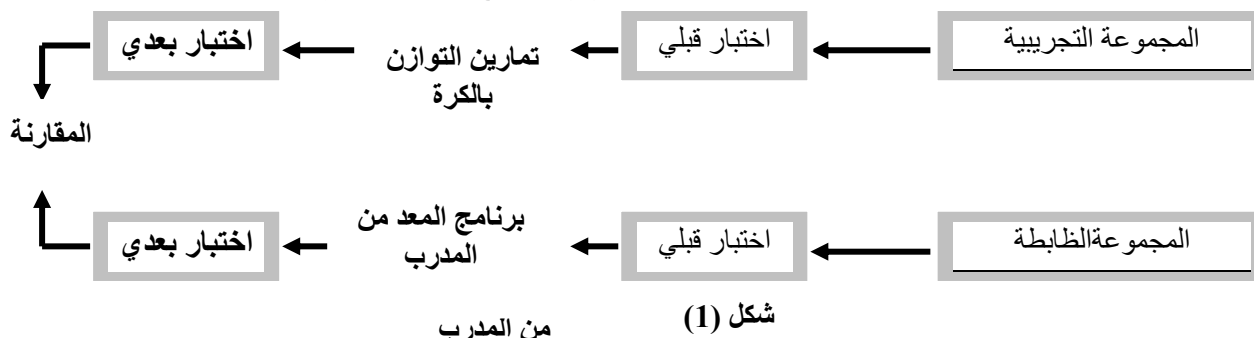
مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

تبين من الجدول (3) هناك تكافؤ ما بين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية والمهارات لان كل القيم (T) المحسوبة كانت جميعها اكبر من (0.05) اي الفروق لم ترتقي الى المعنوية .

2 - 8 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

أداة توازن عدد (5) ، قطع اسفنجية استخدمت في تدريب التوازن ابعادها (40x30) سم ارتفاع (30) سم، وادوات توازن مختلفة ، ميزان الكتروني، مسطرة عدد (1) ، ساعة توقيت عدد (4) ،كرات قدم عدد(10) ، ساعة ايقاف عدد (2) ، شواخص مختلفة الارتفاعات عدد(50) ، اداة قياس (شريط) عدد(1).

3- 9 التصميم البحث(التجريبي) : استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة العشوائية هذا ما يطلق عليه، الشكل (1) يوضح هذا التصميم.





2 - 10 متغيرات التي استخدمت في البحث :

2-10-1-10-1 المستقل :- (تمارين التوازن بالكرة).

2-10-2-2-10-2 التابع :- (الصفات البدنية والمهارات)

2-10-11-11-2 الاجراءات التي استخدمت في الميدان :-

- التجربة الاولى(الاستطلاعية): حددت فيها تمارين التوازن بالكرة وتم معرفة كيفية الاداء وكشف

جميع الاخطاء التي ممكن ان تؤثر على سير التمارين وكذلك والوقوف على ازمان التمارين.

- التجربة الثانية(الاستطلاعية): بينت قدرة الفريق المساعد ومدى قدرتهم وفهمهم للاختبارات التي تم

اختيارها وكذلك كيفية التسجيل وهذا ساعد في عملية توزيع الاختبارات بيومين .

- التجربة الثالثة (الاستطلاعية): حيث هدفت هذه التجربة الى التعرف على ازمان الراحة البيئية

ما بين التكرارات والمجاميع بواسطة مؤشر النبض، اضافة الى ذلك معرفة عدد التكرارات والمجاميع

الملائمة للعينة.

2-12 تصميم تمارين التوازن بالكرة المستخدمة في التجربة

بعد القراءة للمصادر والدراسات العلمية وتحليلها وكذلك الاستعانة (بالأنترنت) تم تصميم

التمارين الخاصة بالتجربة (الملحق 1) .

2-13 الاختبار القبلي للصفات البدنية والمهارات :

تم تنفيذ الاختبارات قبل التجربة للمدة من (2019/2/3) ولغاية (2019/24/5) وقد راعى الباحث

تسلسل الاختبارات كالآتي

(السرعة الانتقالية القصوى ،القوة الانفجارية ،الأخمد)اليوم الاول و (قوة مميزة بالسرعة ، التمرير

،الدحرجة)اليوم الثاني (الرشاقة ،التهديف ،اللعب بالرأس)اليوم الثالث.

2-14 تطبيق تمرينات التوازن بالكرة المستخدمة في التجربة :

بعد اجراء جميع الاختبارات القبلي تم تطبيق تمارين التوازن بالكرة ، وطبقها المجموعة

التجريبية اما المجموعة الضابطة طبقت برنامج المدرب من (2019/2/6) والى (2019/4/6) ،

وراعى الباحث الملاحظات الآتية عند تطبيق تمارين التوازن بالكرة :

تم تطبيق تمارين التوازن لغرض الابحاث العلمية.

- حيث تبدأ العينة(الاحماء العام) في جميع الحصص التدريبية لتهيئة الجسم ثم (الأحماء

الخاص) ..

- طريقة التدريب التكراري استخدمت مع تمارين التوازن بالكرة .

- اعد البرنامج ل(8) دورات صغرى (اسبوع لكل دورة صغرى) ودورتين متوسطتين .

- تكونت الدورة المتوسطة من (4) اسابيع وكل اسبوع تكون من ثلاث حصص تدريبية حيث

يكون المجموع الكلي للحصص التدريبية (24) حصة وكانت ايام الحصص التدريبية (الاحد /الثلاثاء /الخميس).

- استخدمت تمارين التوازن بالكرة في الجزء الرئيسي من الحصة التدريبية .
 - (3 : 1)تموج حركة الحمل لكل دورة متوسطة .
 - تم التغير بالحمل بواسطة الحجم من خلال (التكرار) .
 - حددت فترات الراحة ما بين التكرارات والمجاميع من خلال طريقة التدريب التكراري ، تم استخدام مؤشر النبض بعودة النبض الى(90) ن/د.
 - اعتمد الوسط الحسابي لزمان جميع تمارين التوازن بالكرة الذي توصلنا اليه بالتجارب الاستطلاعية .
 - اجرت عينة البحث التهدئة في نهاية كل حصة تدريبية لعودة الجسم الى وضعه الشبة طبيعي .
- 2- 15الاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارات :** اجرت العينة وبنفس التسلسل الاختبارات القبالية
- الاختبارات البعدية للفترة من (2019/4/7) والى (2019/4/9) وبنفس تسلسل الاختبارات القبالية
- 3- 16 الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحث الحقية الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج بياناته وكانت الوسائل هي:(الانحراف المعياري ، الوسط الحسابي، معامل الالتواء ، اختبار (T) للعينات المرتبطة والمستقلة ، النسبة المئوية).

الفصل الرابع

4- عرض النتائج ومناقشتها

جدول (4)

المتغيرات	وحدة القياس	(القبلي للمجموعة الضابطة)		(البعدي للمجموعة الضابطة)		المستوى الاحتمالية)
		ع	س	ع	س	
القوة الانفجارية	سم	٢.٥٥	٠.١٤	٢.٥٤	٠.٢١	٠.٩٣
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٣.٨٣	٠.٣٧	٣.٦٠	٠.٠٨	٠.٢٥
قوة مميزة بالسرعة	متر	٥.٥٨	٠.٧٠	٦.١٥	٠.٦٤	٠.٠٥
الرشاقة	ثانية	٢١.٥١	١.٤٤	٢٠.٧٨	٠.٤٦	٠.٠٣
الدرجة	ثانية	٢١.٤٣	٢.٠٣	٢١.٠٢	١.١٧	٠.٦٢
التمريرة القصيرة	درجة	٢.٨٧	١.٢٤	٤.٥٠	١.٣٠	٠.٩١
التهديف	درجة	٥.٧٥	٢.٤٩	١٣	٢.٨٢	٠.٧٤
لعب الكرة بالراس	متر	٨.٦٢	٣.٦٢	١٣.٦٢	٢.٨٧	٠.٠٤
الاخماد	درجة	٦١.٢٥	١٦.٤٢	٧٠	١٦.٩٠	٠.٦٢

اعتمد الباحثون مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

الجدول (4) يبين: الفروق اغلبها ارتقت بالمعنوية في الصفات البدنية والمهارات في الاختبارات البعدية للمجموعتين ، حيث كانت قيمة (T) المحسوبة لأغلب الصفات البدنية هي (3.19، 6.60، 3.37) وكان مستوى احتماليتها (0.05، 0.03، 0.00) اما (السرعة الانتقالية القصوى) لم ترتقي الى المعنوية حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (1.76) وكانت مستو باحتماليتها (0.06). اما المهارات الاساسية جميعها ارتقت الى المعنوية (الدرحة ، الإخماد ، لعب الكرة بالراس ، التهديف ، التمرير القصير) فكانت قيمة (T) المحسوبة (3.93، 3.05، 11.06، 12.33، 7.20) ومستوى احتماليتها (0.01، 0.02، 0.001، 0.00، 0.05). وجميع القيم التي ارتقت الى المعنوية كانت اكبر ويساوي (0.05) .

جدول(5)

المتغيرات الصفات البدنية والمهارات الاساسية	وحدة القياس	قبلي للمجموعة التجريبية		بعدي للمجموعة التجريبية		المعد (T) النسبة الاحتمالية	مستوى (الاحتمالية)
		ع	س	ع	س		
القوة الانفجارية	سم	2.56	2.16	2.76	2.06	2.67	0.001
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	3.80	0.37	3.6	0.12	0.11	0.50
قوة مميزة بالسرعة	متر	5.37	0.58	6.82	0.43	2.42	0.005
الرشاقة	ثانية	20.53	3.38	19.68	0.79	3.34	0.004
الدرجة	ثانية	22.51	1.94	19.81	0.74	2.47	0.001
التمريرة القصيرة	درجة	2.75	1.28	7	1.06	2.47	0.005
التهديف	درجة	6.25	1.98	15.50	0.92	2.37	0.000
لعب الكرة بالراس	متر	7.37	1.99	17.2	0.83	3.30	0.0001
الاخماد	درجة	62.50	14.88	86.25	10.60	2.30	0.002

المتغيرات الصفات البدنية والمهارات	وحدات القياس	البعدي (ضابطة)		البعدي تجريبية		المحتسبة (T)	مستوى (الاحتمالية)
		ع	س	ع	س		
القوة الانفجارية	سم	2.54	0.21	2.76	0.06	3.19	0.005
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	3.60	0.08	3.61	0.12	1.76	0.006
قوة مميزة بالسرعة	متر	6.15	0.64	6.82	0.43	6.60	0.003
الرشاقة	ثانية	20.78	0.46	19.50	0.53	3.37	0.000
الدرجة	ثانية	21.02	1.17	19.81	0.74	3.93	0.004
التمريرة القصيرة	درجة	4.50	1.30	7	1.06	7.20	0.000
التهديف	درجة	13	2.82	15.50	0.92	12.33	0.000
لعب الكرة بالراس	متر	13.62	2.87	17.12	0.83	11.06	0.003
الاخماد	درجة	70	16.90	86.25	10.60	3.05	0.012

جدول(6)

مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظتنا للجدول (6) والذي يبين الفروق والدلالة الاحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالاختبارات البعدية وبعد المعالجات الاحصائية يظهر لنا ان هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية المهارية قيد الدراسة ويعزو الباحثان سبب هذا التطور على حساب المجموعة الضابطة الى ان التمرينات التي كانت تؤدي على ادوات التوازن وتكرارها تعمل على تطوير فاعلية السيطرة الحركية والقدرة على الحفاظ على مركز ثقل الجسم ضمن قاعدة الاتزان اثناء الاداء على ادوات التوازن ،هذا ما اشار اليه ويشير (نزار الطالب ومحمود السامرائي 1981) ان الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم لدى لاعب كرة القدم سيكون صعبا من جراء الحركة وعليه فان قابلية الفرد على تغيير اتجاه حركة الجسم ككل او جزء وبدقة وسرعة بدون ان يفقد توازنه سيدرج تحت صفة (الرشاقة) والذي هو ناتج السرعة مع التوازن (الطالب والسامرائي ،1981،127) ،وهذا يتفق ما يؤكد (صائب عطية وسمير مسلط 1991) على ان حالة التوازن تتحقق عندما يسقط اشعاع مركز ثقل الجسم في وسط مساحة منطقة التوازن ، اما في حالة التقلبات فان الاشعاع يبتعد عن منطقة التوازن (عطية و مسلط ،1991، 178) ،كما ان قدرة لاعبي كرة القدم في التحكم بحركاتهم الارادية نحو هدف معين تكون اكبر واعقد وذلك بسبب المتغيرات الكثيرة في هذه الفعالية ومنها القدرة على تغيير الاتجاه واجتياز الخصم وكذلك التهديف بانواعه المختلفة من وضع الطيرن او على الارض ، (محمد صبحي حسانين 1987) الى ان الدقة هي القدرة على توجه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وهي مرتبطة بالتوازن، كما يرى الباحثان التوازن العضلي يظهر بشكل واضح عند تطبيق جميع الحركات التي تتطلبها المهارات الأساسية في كرة القدم وكل هذا يتطلب حركات توافقية بين الرجلين والذراعين والجذع وان التوازن يعتبر من أهم مكونات القدرة الحركية العالية(حسانين،1985، 447) ويؤكد ذلك (حسانين،1985) بقوله "أن القدرة على التحكم في حركات الجسم تتضمن التوقيت والإيقاع والتوازن ويعني ذلك الإدراك بالمكان واتجاه الحركة" (حسانين، 1985، 125)، كما أن متطلبات الأداء في هذه اللعبة والضوابط والصعوبات التي وضعها القانون أمام اللاعبين وطبيعة اللعبة في مساحة صغيرة كل هذا يحتاج إلى إمكانية عالية من التوازن الحركي لتأدية الجوانب الأخرى ويشير (هيرست) بهذا الخصوص بان التوازن الحركي مهم وضروري خاصة للرياضات التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع تغير في مسار الحركة والتي قد يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة (الفضلي،2001، 2)، وان تميز لعبة كرة م بتأثيرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة بما يضمن التناسق والتكامل في الحركة أثناء أداء المهارات الأساسية المختلفة يعتمد على الأداء الماهر وعلى مقدرة اللاعب على تشكيل أوضاع جسمه في الفراغ وقدرته في استخدام القوة بالمقدار المناسب والصحيح لنوع الحركة "وان تميز اللاعب بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين



وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في اغلب النشاطات الرياضية" (علاوي ورضوان، 1982، 150)، ويرى الباحثان بأن لاعبي عينة البحث يمتلكون مستوى جيد من التوازن العضلي والذي كان له دور بارز في إتقان المهارات الأساسية ويؤكد ذلك (خاطر، 1979) بأن المستوى المتقدم في نمو التوازن يتيح للفرد إمكانية إتقان النواحي الفنية لأنواع الحركات الرياضية وتأديتها بسهولة وعلى مستوى عالي (خاطر، 1979، 155).

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

- 1- ان التمرينات المستخدمة في هذا البحث على ادوات التوازن وبالكرة لها تأثير وفاعلية في تطوير التوازن لدى اللاعبين عند تنفيذ الاداء للمهارات قيد الدراسة .
- 2- ان تنوع تمرينات التوازن بالكرة كان له تأثير في تطوير جميع المهارات الاساسية وبعض الصفات البدنية قيد البحث.
- 3- ان تطور قدرة التوازن ساهم بشكل فعال وكبير في تطور مستوى الاداء المهاري في لعبة كرة القدم.
- 4- هناك افضلية للتمرينات التوازن بالكرة للمجموعة التجريبية في تطوير الدرحة والتمرير والاحماد والتهديف ولعب الكرة بالراس و لصالح (المجموعة التجريبية) مقارنة (بالمجموعة الضابطة) .

4-2 التوصيات :

- 1- التأكيد على استخدام الاجهزة والوسائل المساعدة اثناء الوحدة التدريبية .
- 2- ضرورة اعتماد تمرينات التوازن باستخدام الكرة لتطوير المهارات الاساسية .
- 3- التوازن من القدرات الحركية لذا يجب اعطاء الاهمية الكبيرة في تدريبات كرة القدم .
- 4- اجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة .

المصادر

1. حسين، علي يوسف والخياط ، عمر عبد الرزاق (2005): تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة اداء المهارات الأساسية بالتنس مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بغداد العدد الثاني، المجلد السابع.
2. حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم، حمدي (1997): الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
3. حسانين، محمد صبحي (1985): نموذج الكفاءة البدنية.

4. الحكيم، علي سلوم جواد (2004): "الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي"، الطبقة للطباعة، جامعة القادسية، العراق.
5. البيك، علي فهمي (2008): "أسس اعداد لاعبي كرة القدم والالعب الجماعية"، دار المعارف، الاسكندرية، مصر.
6. خاطر، احمد (1979): "القياس في المجال الرياضي" ، ط3، دار المعارف، القاهرة.
7. حسانين، محمد صبحي (1979): "التقويم والقياس في التربية الرياضية"، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة
8. الخشاب،زهيرقاسم وآخران (1990): "تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم"،بحث منشور،المؤتمر العلمي السادس لكليات واقسام التربية الرياضية.
9. الخشاب،زهير قاسم وذنون،معتز يونس (2005): "كرة القدم – مهارات – اختبارات – قانون"،دار ابن الهيثم للطباعة والنشر،الموصل.
10. الراوي،مكي محمود حسين (2001): "بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعب شباب محافظة نينوى (دراسة عملية)".
11. علاوي،محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1982) : "اختبارات الاداء الحركي"،ط1، دار الفكر العربي،مصر .
12. علاوي، محمد حسن ورضوان، نصر الدين (1989): اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. صائب عطيه ، سمير مسلط ، موفق مجيد(1991) : "الميكانيكا الحيوية التطبيقية".
14. محمد صبحي حسانين(1987) : التقويم والقياس في التربية الرياضية،ج2 ،دار الفكر العربي،القاهرة.
- 15-مجيد،ريسان خريبط (1989): موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية /ج1، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- 16- الفضلي، صريح عبد الكريم (2001): علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى اداء ركض الموانع، العدد الرابع، المجلد العاشر، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 17- نزار الطالب، محمود السامرائي (1981): مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية،دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل.

(ملحق 1)

تمريبات التوازن التي استخدمت بالبحث :

التمرين الاول :

الوقوف على اداة التوازن قطعة من الاسفنج ابعادها (40x30)سم ارتفاع (30) سم او قطعة مطاطية بشكل دائري نصف قطرها (60) سم واخرى قطرها (40) سم الوقوف على قدم واحدة واستلام من الزميل الكرة بالهواء والتسليم الى الزميل بداخل القدم و يكون العمل بكلتا القدمين .

التمرين الثاني :

الوقوف على اداة التوازن وعلى قدم واحدة واستلام الكرة من الزميل والتسليم بالرأس الى الزميل ويكون العمل بكلتا القدمين .

التمرين الثالث :

الوقوف على الأرض وبقدم واحدة استلام الكرة من الزميل والاحماد بالصدر ثم الاحماد بالفخذ ثم التسليم الى الزميل بداخل القدم ويكون العمل بكلتا القدمين .

التمرين الرابع :

مربع من الشواخص (1x1)م يقف اللاعب في المنتصف وعلى قدم واحدة وتحريك القدم الحرة على اربع اتجاهات (الشواخص) ولمسها بالقدم ثم استلام الكرة من الزميل والتسليم الى الزميل بالهواء بداخل القدم والعمل يكون بكلتا القدمين .

التمرين الخامس :

مربع من الشواخص (1x1)م يقف اللاعب في المنتصف وعلى قدم واحدة وتحريك القدم الحرة على اربع اتجاهات (الشواخص) ثم استلام الكرة من الزميل والتسليم بالرأس والعمل يكون بكلتا القدمين .

التمرين السادس :

القفز من فوق المانع ارتفاع (40) سم ثم الهبوط على اداة التوازن ثم استلام الكرة من الزميل والتسليم الى الزميل ويكون ارجاعها بالرأس.

التمرين السابع :

الانتقال من اداة توازن الى اخرى ثم أستلام الكرة من الزميل تسليم الزميل الكرة بالهواء بداخل القدم والعمل يكون بكلتا القدمين .

التمرين الثامن :

الوقوف على اداة التوازن ووجود شريط مطاطي اسفل القدمين ونهاية الشريط من كل جهة يمسك باليدين ثم الأستلام والتسليم الكرة بالهواء وبالراس وعند اللعب بالرأس يكون الارتكاز على قدم واحدة .

التمرين التاسع :

الوقوف على اداة التوازن ويكون خلفه خصم يحجز الخصم ثم يستلم الكرة من الزميل ويسلم الكرة بالهواء للزميل وبداخل القدم ويكون العمل بكلتا القدمين .

الدورة الصغرى الاولى والرابعة

اليوم	التمريبات المستخدمة	زمن الأداء	التكرار	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع (دقيقة)	زمن الراحة بين تمرين واخر	زمن أداء التمرين الكلي	زمن التمارين في الوحدة التدريبية (دقيقة)
		(ثانية)				(دقيقة)		(دقيقة)	(دقيقة)



				(دقيقة)					
د(38.09)	د(12.56)	د (5)	د(4)	ثا(25)	2	8	ثا (8)	تمرين (1)	السبت
	د(12.70)			ثا(25)	2	8	ثا (9)	تمرين (2)	
	د (12.83)			ثا (25)	2	8	ثا (10)	تمرين (3)	
د(42.45)	د (16.66)	د (5)	د(4)	ثا (50)	2	8	ثا (20)	تمرين (4)	الأثنين
	د (12.96)			ثا (25)	2	8	ثا (11)	تمرين (5)	
	د (12.83)			ثا (25)	2	8	ثا (10)	تمرين (6)	
د(42.40)	.12	د (5)	د(4)	ثا(25)	2	8	ثا (10)	تمرين (7)	الخميس
	د(15.1)			ثا (25)	2	8	ثا (11)	تمرين (8)	
	د (12)		د(4)	ثا(25)	2	8	د (10)	تمرين (9)	

الدورة الصغرى الثانية والثالثة والخامسة والثامنة

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن الأداء (ثانية)	التكرار	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات (دقيقة)	زمن الراحة بين المجموع (دقيقة)	زمن الراحة بين تمرين واخر	زمن أداء التمرين الكلي (دقيقة)	زمن التمارين في الوحدة التدريبية (دقيقة)
السبت	تمرين (1)	ثا (8)	9	2	ثا(25)	د(4)	د (5)	د(13.11)	د(38.09)
	تمرين (2)	ثا (9)	9	2	ثا(25)			د(13,26)	
	تمرين (3)	ثا (10)		2	ثا (25)			د (13.41)	
الأثنين	تمرين (4)	ثا (20)	9	2	ثا (50)	د(4)	د (5)	د (17.83)	د(44.8)
	تمرين (5)	ثا (11)	9	2	ثا (25)			د (13.56)	
	تمرين (6)	ثا (10)	9	2	ثا (25)			د (13.41)	
الخميس	تمرين (7)	ثا (10)	9	2	ثا(25)	د(4)	د (5)	د(13.41)	د(40.38)
	تمرين (8)	ثا (11)	9	2	ثا (25)			د (13.56)	
	تمرين (9)	د (10)	9	2	ثا(25)	د(4)		د(13.41)	

الدورة الصغرى السادسة والسابعة

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن الأداء (ثانية)	التكرار	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات (دقيقة)	زمن الراحة بين المجموع (دقيقة)	زمن الراحة بين تمرين واخر	زمن أداء التمرين الكلي (دقيقة)	زمن التمارين في الوحدة التدريبية (دقيقة)
السبت	تمرين (1)	ثا (8)	10	2	ثا(25)	د(4)	د (5)	د(13.66)	د(41.49)
	تمرين (2)	ثا (9)	10	2	ثا(25)			د(13.83)	
	تمرين (3)		10	2	ثا (25)				



	د (14)						ثا (10)		
د(47.16)	د (19)	د (5)	د(4)	ثا (50)	2	10	ثا (20)	تمرين (4)	الأثنين
	د (14.16)			ثا (25)	2	10	ثا (11)	تمرين (5)	
	د (14)			ثا (25)	2	10	ثا (10)	تمرين (6)	
د(42.16)	14	د (5)	د(4)	ثا(25)	2	10	ثا (10)	تمرين (7)	الخميس
	د (14.16)			ثا (25)	2	10	ثا (11)	تمرين (8)	
	د(14)		د(4)	ثا(25)	2	10	د (10)	تمرين (9)	

الصفحات من ص (239) إلى (254) - 9465 - 2074 P-ISSN:

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الرابع - العدد التاسع عشر (2019/12/30)

