



تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية وأهم المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين

حيدر حسين صالح¹

¹جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية

haider.hussein@uobaghdad.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2024/2/27

تاريخ القبول: 2024/3/24

تاريخ النشر: 2024/4/1

هذا العمل مرخص من قبل [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)



الملخص:

تتحدد المشكلة أن هناك تبايناً في مستوى القدرات البصرية بين اللاعبين والذي نتج عنه كثير من الأخطاء بالمهارات أثناء المواقف المتغيرة في المباراة ولم يكتفي الباحث بالملاحظة ولجأ الى استخدام الاختبار والقياس على عينة استطلاعية خارج العينة الرئيسية واطهرت النتائج ضعف في بعض القدرات البصرية واهم المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين لذا أراد الباحث إجراء تلك الدراسة ويهدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البصرية واهم المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين وتم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وان أهم الاستنتاجات هي ان للتمرينات الخاصة تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البصرية والمهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين واما التوصيات ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التمرينات البصرية في تطوير مهارات كرة القدم عامة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة ، القدرات البصرية ،المهارات الأساسية لكرة القدم .

The effect of special exercises on developing some visual abilities and the most important basic skills in youth football

Haider Hussein Saleh

University of Baghdad, College of Education Ibn Rushd for Human Sciences , Department of Student Activities

Abstract

The problem is determined by the fact that there is a discrepancy in the level of visual abilities between players, which resulted in many errors in skills during changing situations in the match. The researcher was not satisfied with the observation and resorted to using testing and measurement on a reconnaissance sample outside the main sample. The results showed weakness in some visual abilities and the most important basic skills for football. For young people, so the researcher wanted to conduct this study. The research aims to prepare special exercises to develop some visual abilities and the most important basic skills in football. The experimental method was used with two control and experimental groups, and the sample was chosen randomly. The most important conclusions are that special exercises have a positive effect in developing some visual abilities and skills. The basics for youth football. As for the recommendations, it is necessary to pay attention to activating the role of visual exercises in developing football skills in general.

Keywords: special exercises, visual abilities, basic football skills.

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

يعد البحث العلمي من المرتكزات التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات في شتى المجالات ومنها المجال الرياضي، في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي ، وبما يخدم علم التدريب الرياضي وذلك للوصول باللاعبين الى المستويات العالية وتحقيق الانجازات من خلال بناء الرياضي واعداده بصورة متكاملة وصحية بدنياً ووظيفياً وفنياً وخطياً وتربوياً ومعرفياً، إذ ان الآراء والنظريات الحديثة التي جاء بها المدربون والمختصون عن طريق بحثهم وابداعهم بشكل دائم ومستمر عن الطرائق والاساليب التدريبية الحديثة ، ادت الى تحسين المستوى الرياضي بشكل كبير .

والتمرينات الخاصة احد الاساليب التدريبية الحديثة في المجال الرياضي ، فهو يتكون من سلسلة متكررة بهدف تحسين القدرات البصرية الاساسية والمهارات الاساسية ، اذ يلاحظ ان هناك العديد من المتغيرات التي تؤثر في قدرة الرياضي على الاداء واحدى هذه المتغيرات هي المتغيرات البصرية للعين ، هذه المنطقة الصغيرة نسبياً في منظومة الاداء ولكنها كبيرة الاهمية، اذ لا بد من اعطائها اهتماماً عالياً وعدم تجاهل قيمتها وفوائدها في الاداء فهي ضرورية للرياضيين وفي جميع الالعاب الفردية والفرقية . وتعد كرة القدم من الالعاب الفرقية المشوقة المحببة للصغار والكبار لما تحمله من اثار وسرعة وتشويق نتيجة لتطوير مستوى اللاعبين (بدني, مهاري, خطي) مما جعل المعنيين يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة ولقد ظهرت مساعي عديدة لأيجاد بدائل واساليب تعليمية مختلفة للمهارات الحركية من قبل العديد من الباحثين تختص في العلاقة بين التعليم والتعلم في مواقع التربية الرياضية ومنهم من أتجه لتعليم المهارات ثم ممارستها اثناء اللعب ، ومنهم من اتجه الى وضع تمرينات خطية لبيئة تعليمية مبرمجة لتعليم استخدام المهارات بشكل مشابه لحالة اللعب ، أي بمعنى الانتقال من تعلم المهارات بالتسلسل الواحدة تلو الاخرى الى تعليمها عن طريق كيفية استخدامها في حالات مشابهة للعب وبناءً على ذلك وجب الاهتمام بالمهارات الاساسية كونها هي الاساس في تعلم أية لعبة واصبح من الضروري

التفكير في اعداد بعض تمرينات خاصة لتعليم بعض المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم كونها من الالعب المشوقة والمحبة لدى الناشئين .

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا سابقاً ومدرباً حالياً ومتابعاً للدوري العراقي لاحظ ان هناك تبايناً في مستوى القدرات البصرية بين اللاعبين والذي نتج عنه كثير من الأخطاء بالمهارات سواء الهجومية منها أو الدفاعية وعدم الربط و الانسيابية وانخفاض في مستوى القدرة البصرية المكانية وسرعة الاستجابة في المواقف المتغيرة وهذا ما يعكس وجود خلل في قدرة اللاعبين على استقبال المعلومات البصرية ومعالجتها بشكل صحيح وسريع ولم يكتف الباحث بالملاحظة في تحديد المشكلة بل لجأ الى استخدام الاختبار والقياس من خلال تطبيق الاختبار قيد البحث على عينة استطلاعية خارج عينة التجريبية الرئيسية وقد أظهرت نتائج الاختبارات ضعف في القدرات البصرية واهم المهارات الأساسية للاعبين بكرة القدم الناشئين لذا أراد الباحث اجراء تلك الدراسة.

3-1 اهداف البحث:

- 1) اعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البصرية واهم المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين.
- 2) معرفة تأثير التمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية وأهم المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين.

4-1 فرض البحث:

- 1) للتمرينات الخاصة تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البصرية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبون الناشئون في نادي الزوراء الرياضي للموسم (2023-2024).

2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الزوراء الرياضي.

3-5-1 المجال الزمني: المدة 2023/8/2 لغاية 2023/12/28.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: أختار الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث اللاعبون الناشئون في نادي الزوراء الرياضي للموسم (2023-2024) والبالغ عددهم (25) لاعبا واختيرت العينة بالطريقة العشوائية عددها (20) لاعبا قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

1-3-2 وسائل جمع البيانات :-

- المقابلات الشخصية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء.
- الاختبار والقياس .
- الملاحظة والتجريب .
- المصادر العربية والاجنبية .

2-3-2 أدوات البحث وأجهزة:-

- ملعب كرة قدم .
- كرات قدم قانونية عدد (10) .
- شريط قياس معدني بطول (10) امتار .
- ساعة توقيت عدد (2) .
- طباشير ملون .
- شريط لاصق ابيض بعرض (5) سم .
- شواخص بلاستيكية عدد (4) .
- صافرة عدد (2) .
- جهاز تصوير (Mp4) نوع (PMP) عدد (1) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية :-**1-4-2 تحديد بعض القدرات البصرية للاعبين الناشئين بكرة القدم:**

اطلع الباحث على العديد من المصادر العلمية الخاصة بما يتعلق بالقدرات البصرية المهمة التي يجب توافرها عند لاعب كرة القدم، واعد استمارة إستبانة، بغية ترشيح ما هو ملائم لأهداف البحث واتفق الخبراء على أربع قدرات ، كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين اتفاق الخبراء والمتخصصين لتحديد القدرات البصرية

ت	القدرات البصرية	يصلح	لا يصلح	ك2 المحسوبة	الدلالة
1.	القدرة البصرية المتحركة	11	0	11	معنوي
2.	رد الفعل البصري	6	5	0.09	غير معنوي
3.	التقدير البصري	4	7	0.81	غير معنوي
4.	القدرة البصرية الثابتة	11	0	11	معنوي
5.	حدة الابصار	5	6	0.09	غير معنوي
6.	الساحة البصرية	4	7	0.81	غير معنوي
7.	إدراك العمق	11	0	11	معنوي
8.	الذاكرة البصرية	5	6	0.09	غير معنوي
9.	سرعة رد الفعل البصرية	11	0	11	معنوي
10.	التوافق بين العين واليد	5	6	0.09	غير معنوي

2-4-2 تحديد اختبارات القدرات البصرية:

تعد الاختبارات من الوسائل المهمة لمعرفة مستوى الرياضي وهي المصدر الحقيقي للتعرف على الحالة التي وصل إليها الرياضي لان نتائج الاختبارات هي "وسيله مستخدمه من إصدار الإحكام على الأفراد" (مروان، 1999، ص28). لذا يجب الاهتمام بعملية الاختبارات، لما لها من أهميه في تحقيق الأهداف الموضوعية، بعد أن حددت القدرات البصرية على ضوء ما أفرزته الاستبانة الخاصة بها ، اطلع الباحث على الاختبارات المتوافرة في المصادر العلمية بعد عرضها على الخبراء والمختصين وتم الاتفاق بنسبة 100% والاختبارات هي (اختبار قياس القدرة البصرية المتحركة - اختبار قياس سرعة رد الفعل البصرية - اختبار قياس القدرة البصرية الثابتة - اختبار قياس إدراك العمق).

اولاً: اختبار القدرة البصرية المتحركة:

- اسم الاختبار: القدرة البصرية المتحركة (مازن جليل عبد, 2021).
- الهدف من الاختبار: قياس الدقة البصرية المتحركة.
- ادوات الاختبار: كرات قدم ملونة (ازرق - احمر اصفر - اسود- ابيض) عدد (5) - هدف قانوني مقسم الى خمسة اقسام (الاصفر- الاحمر- الاسود- اصفر- وفي المنتصف لون الشبكة الابيض) اشربة لاصقة ملونة - صافرة - ملعب كرة القدم قانوني.
- طريقة الاداء: يقف اللاعب على بعد (3) امتار من الكرات الملونة الموضوعة على بعد (16.30) متر من المرمى، ويقسم المرمى الى اربعة اقسام ملونة مشابهة للون الكرات (ازرق - احمر - اصفر - اسود- ابيض) ، وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب باتجاه الكرات وفي لحظة وصول اللاعب الى الكرات يقوم المدرب بذكر لون الكرة المراد تصويبها على المربع ذي اللون المشابه للكرة
- التسجيل:
 1. يعطى لكل مختبر عشر محاولات
 2. يتم احتساب درجة واحدة لكل محاولة صحيحة
 3. اقل درجة صفر و اعلى درجة ١٠ في الاختبار



شكل (1)

يوضح اختبار القدرة البصرية المتحركة

ثانياً: قياس قدرة رد الفعل البصري.

الهدف من الاختبار: قياس قدرة رد الفعل البصري.

الادوات المستخدمة: كرة قدم، صافرة، ساعة إيقاف، اقماغ عدد (3)

توصيف الاختبار : يقف اللاعب مواجهها بالظهر للكرة وعلى بعد (m1) ويوضع في المرمى (3) اقماغ بالوان مختلفة والمسافة بينهم (m2,44) م وعلى بعد (m10) من اللاعب، وعندما يقوم المدرب برفع احد الالوان الثلاثة يقوم اللاعب بالدوران وبسرعة ومناولة الكرة بباطن القدم للقمع الذي يحمل نفس اللون ولكل مختبر ثلاثة محاولات .

التسجيل : يتم حساب الزمن من لحظة اشارة المدرب الى مناولة الكرة وعبورها احد الاقماغ الثلاثة، وتضاف ثانية واحدة عند مناولة الكرة للون الخطأ



شكل (2)

يوضح اختبار قياس قدرة رد الفعل البصري

2-4-3 تحديد أهم المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين:

من أجل تحديد وأختيار أهم المهارات الأساسية لكرة القدم قام الباحث بعملية مسح ومراجعة دقيقة لمحتوى العديد من المؤلفات والدراسات العلمية في مجال كرة القدم ولغرض اختيار الأهم منها تم توزيع استمارة لاستطلاع آراء مجموعة من الأساتذة الخبراء والمختصين بلغ عددهم (11) خبيراً ومختصاً في مجالات التعلم الحركي والتدريب والاختبار والقياس وكرة القدم لتحديد أهميتها ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات وقد تم ترشيح المهارات التي حصلت على نسبة مئوية (54,54%) فما فوق أي على أهمية نسبية (60) فما فوق حسب تطبيق قانون الأهمية النسبية ونسبة القبول ، والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لاختيار المهارات الأساسية لكرة القدم

المهارات المرشحة	أهمية المتغيرات من (صفر-10)		المهارات	ت
	النسبة المئوية	الأهمية النسبية		
✓	%89.09	98	الدرجة	.1
✓	%92.72	102	المناوله	.2
x	%53.63	59	السيطرة على الكرة	.3
x	%37.27	41	ضرب الكرة بالرأس	.4
x	%48.18	53	المراوغة والخداع	.5
x	%38.18	42	مهاجمة الكرة	.6
✓	%73.63	81	الإخماد	.7
✓	%63.63	70	التهديف	.8
x	%37.27	41	المكافئة	.9
x	%31,81	35	الرمية الجانبية	.10

2-4-4 تحديد اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث:

بعد القيام بتفريغ نتائج الاستبيان الخاص باختيار أهم المهارات الأساسية قام الباحث بإعداد استمارات استبيان أخرى لاختيار أهم الاختبارات لقياس المهارات الأساسية (الملاحق) وتم عرضها على السادة المختصين والخبراء وعددهم (9) في مجال لعبة كرة القدم والاختبار والقياس والتعلم الحركي والتدريب الرياضي ، علماً أن نسبة القبول هي (55.55%) والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لاختيار الاختبارات مهارية لكرة القدم

ت	المهارات	الاختبارات المرشحة	أهمية المتغيرات من (صفر-10)	الأفضلية في
---	----------	--------------------	-----------------------------	-------------

الاختبار	النسبة المئوية	الأهمية النسبية			
	45.55%	41	أ- الدرجة بالكرة حول شواخص مرسومة على شكل (8).	الدرجة	1
نعم	70%	63	ب- اختبار الدرجة ذهاباً وإياباً (المعدل).		
	52.22%	47	أ- مناولة الكرة نحو دوائر مرسومة على الحائط بأقطار مختلفة مسافة (8) م.	المناولة	2
نعم	83.33%	75	ب- اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 22 م المعدل		
	53.33%	48	أ- السيطرة على الكرة وإخمادها داخل دائرتين المركز (2,1)م مسافة (10) م.	الإخماد	3
نعم	88.88%	80	ب- اختبار إيقاف (إخماد) حركة الكرة المعدل		
نعم	80%	72	أ- التهديد نحو هدف كرة قدم مقسم إلى مربعات من خط(18).	التهديد	4
	54.44%	49	ب- التهديد نحو دوائر معلقة في المرمى .		

5-2 التجربة الاستطلاعية:

ومن أجل الحصول على نتائج دقيقة وصحيحة وفقاً للطرق العلمية المتبعة، وللتعرف على المعوقات التي من الممكن أن تصادف الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية، وبعد استكمال الإجراءات المطلوبة، أجرى الباحث والفريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية ليومين بتاريخ (10-2023/8/11) على عينة مكونة من (4) لاعبين من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل ، وبعد مرور (5) أيام تمت إعادة التجربة على نفس الافراد بتاريخ (17-2023/8/18) والغرض من هذه التجربة الآتي:

- ◀ معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية .
- ◀ التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى ملاءمتها .
- ◀ معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار .
- ◀ التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة .

1-5-2 الأسس العلمية للاختبارات

1-1-5-2 صدق الاختبار :

يعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف بها الاختبار الجيد ، ويعرف الصدق على أنه "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله" (ليلى السيد فرحات، 2005، ص35) . ولاستخراج صدق الاختبار اعتمد الباحث صدق أو المضمون المحتوى عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين لاختيار الاختبار الأنسب لكل قدرة بصرية أو مهارة أساسية بكرة القدم قيد البحث ، وبهذا كانت الاختبارات المستخدمة صادقة فيما تقيس ويمكن الاعتماد عليها في البحث .

2-1-5-2 ثبات الاختبار :

يعبر ثبات الاختبار عن "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي الظروف نفسها" (خير الدين علي عويس، 1999، ص55) ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، إذ قام الباحث بتطبيق الاختبارات ، وتم إعادة الاختبارات على العينة نفسها بعد خمسة أيام من الاختبار الأول وتحت ظروف تطبيق الاختبار الأول وتم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الأول للاختبار والتطبيق الثاني ولكل اختبار ، وقد أظهرت نتائج

الاختبارات بان الاختبارات تمتاز بمعاملات ارتباط عالي أي بدرجة عالية من الثبات ، والجدول (4) يبين ذلك .

2-5-1-3 موضوعية الاختبار:

إن الاختبار الموضوعي " هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين إذا ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم" (محمد جاسم الياسري، 2010 ، ص77)، إذ قام الباحث بإيجاد معامل الموضوعية لكل اختبار من الاختبارات عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين الاثنين في التطبيق الأول الذي أجري خلال التجربة الاستطلاعية وكانت معاملات الارتباط عالية مما يدل على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث، والجدول (4) يبين ذلك .

الجدول (4) يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1.	الجري المتعرج بالكرة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا	*0.89	*0.91
2.	اختبار دقة المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض	0.83	*0.92
3.	إيقاف حركة الكرة (الإخماد)	*0.80	*0.88
4.	التهديف بدقة نحو هدف مقسم	*0.81	*0.89
5.	القدرة البصرية المتحركة	*0.86	*0.91
6.	القدرة البصرية الثابتة	*0.87	*0.89
7.	إدراك العمق	*0.84	*0.86
8.	سرعة رد الفعل البصرية	*0.85	*0.89

* معامل الارتباط معنوي عند مستوى دلالة (0.05).

2-6- الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية من قبل الباحث وفريق العمل المساعد على اللاعبين والبالغ عددهم (20) لاعبا بتاريخ 20-21 / 8 / 2023 وعلى ملعب نادي الزوراء الرياضي لاختبارات القدرات البصرية والمهارات الأساسية بكرة القدم .

2-6-1 التجانس والتكافؤ:

2-6-1-1 التجانس:

لغرض التأكد من إن الاختبارات والقياسات جميعها ملائمة للفئة العمرية قيد البحث ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج البحث من حيث الفروق الموجودة بين اللاعبين يتطلب تجانس العينة (ويتم تحقيق هذا التجانس عن طريق منحني التوزيع الطبيعي) (ناظم كاظم جواد، 2003)، إذ أستخدم قانون معامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي والاختبارات قيد البحث. إذ يوضح جدول (5) معامل الالتواء للاعبين إذ انحصرت قيم معامل الالتواء بين $(1 \pm)$ وهذا ما يدل على تجانس العينة .

الجدول (5) يبين تجانس أفراد العينة في المتغيرات (الطول, الوزن, السن, العمر التدريبي)

الاختبار	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	سم	170.62	170	2.35	0.66+

0.32+	3.83	68	68.42	كغم	الوزن
0,62-	7.80	214	212.38	سنة والأشهر	السن
0.96-	10.7	30	26.57	شهر	العمر التدريبي

يتبين من الجدول (5) قيم معامل الالتواء جميعها كانت بين (± 1) مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات أعلاه.

2-1-6-2 تكافؤ مجموعتي البحث:-

قبل البدء بتنفيذ التمرينات الخاصة ، لجأ الباحث إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المدروسة، وكما هو مبين في الجدول (6) .

الجدول (6) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات

الدلالة	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.513	0.34	0.90	8.42	1.00	8,31	درجة	القدرة البصرية المتحركة
غير معنوي	0.457	0.32	0.97	8.46	1.10	8.37	درجة	القدرة البصرية الثابتة
غير معنوي	0.556	0.44	0.96	11.52	0.80	12.26	درجة	إدراك العمق
غير معنوي	0.882	0.65	0.22	1.19	0.21	1.25	ثانية	سرعة رد الفعل البصرية
غير معنوي	0.807	0.17	1.84	3.26	1.97	3.88	درجة	الدرجة
غير معنوي	0.957	0.76	0.96	3.18	0.71	3.56	درجة	المناولة
غير معنوي	0.744	0.58	1.23	2.62	1.11	2.90	درجة	الإخماد
غير معنوي	0.816	0.22	0.68	3.20	0.73	3.33	درجة	التهديف

يبين الجدول (6) ، أن الفروق في اختبارات البحث بين المجموعتين قد ظهرت غير معنوية، إذ إن قيمة (sig) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

7-2 التمرينات الخاصة:

قام الباحث بإعداد منهج تدريبي لتطوير القدرات البصرية والمهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم ولمدة (8) أسابيع مراعيًا بذلك المرحلة العمرية والقابليات البدنية لعينة البحث ومعتمداً على المصادر والمراجع العلمية في التعلم وعلم التدريب في كرة القدم فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين في هذا المجال . حيث أشتمل المنهج التدريبي على (24) وحدة تدريبية وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد وأستغرق زمن كل وحدة تدريبية (90) دقيقة ، وأقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية والبالغ زمنها (30) دقيقة من أصل (90) دقيقة وتم العمل بالتجربة الرئيسة لعينة البحث بتاريخ (2023/8/23) والانتهاء منها بتاريخ (2023/10/22) على أفراد المجموعة التجريبية ، وتم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أقسام (تحضيري، رئيسي، ختامي) ، علماً إن عدد التمرينات الخاصة التي طبقها الباحث على عينة البحث هي (30) تمريناً وتتراوح وقت التمرينات من (3-5) دقائق لكل تمرين في الوحدة الواحدة، إذ أن تجربة البحث تبدأ في مرحلة الاعداد الخاص (التي تسبق المنافسات)، كما موضح في الجدول (7).

الجدول (7) يوضح أقسام الوحدة التدريبية الواحدة وأوقاتها والنسب المئوية خلال المنهج التدريبي لعينة البحث

ت	أقسام الوحدة التدريبية	الوقت خلال الوحدة التدريبيّة / د	الوقت خلال المنهج التدريبيّة / د	النسبة المئوية %
1.	القسم التحضيري	20 د	480 د	22.22 %
أ	الحضور	5 د	120 د	5.55 %
ب	الإحماء	15 د	360 د	16.66 %
2.	القسم الرئيس	60 د	1440 د	66.66 %
أ	المنهج المتبع للمدرب	30 د	720 د	33.33 %
ب	التمرينات الخاصة	30 د	720 د	33.33 %
3.	القسم الختامي	10 د	240 د	11.11 %
أ	لعبة صغيرة	8 د	192 د	8.88 %
ب	التمطية	2 د	48 د	2.22 %
	المجموع	90 د	2160 د	100 %

8-2 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (2023/10/24-23) من قبل الباحث وفريق العمل المساعد بعد اكمال المنهج التدريبي مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط من حيث المكان والزمان والأدوات والاجهزة وطريقة تنفيذ الاختبارات ، التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة.

9-2 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث نظام (spss) لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية .

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معادلة حسن المطابقة (كا2)..
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (T-test) للعينات المستقلة (الغير مرتبطة) متساوية العدد.
- اختبار (T-test) للعينات الغير مستقلة (المرتبطة).

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة:

الجدول (8) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة .

الدالة	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	1.68	0.80	9.48	1.00	8.31	درجة	القدرة البصرية المتحركة
معنوي	0.000	2.11	1.02	9.60	1.10	8.37	درجة	القدرة البصرية الثابتة
معنوي	0.000	1.94	0.49	13.70	0.80	12.26	درجة	إدراك العمق

سرعة رد الفعل البصرية	ثانية	1.25	0.21	1.15	0.16	0.84	0.000	معنوي
الدرجة	درجة	3.88	1.97	4.94	1.38	2.27	0.000	معنوي
المناوله	درجة	3.56	0.71	5.18	0.61	3.50	0.000	معنوي
الإخماد	درجة	2.90	1.11	4.27	0.98	3.18	0.000	معنوي
التهديف	درجة	3.33	0.73	6.22	0.57	3.61	0.000	معنوي

يبين الجدول (8) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولكل المتغيرات ومن خلال قيم (t) المحسوبة للمتغيرات وهي اكبر من قيم مستوى دلالة (0.05) عليه هنالك افضلية للاختبار البعدى.

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة .

الجدول (9) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة .

الدلالة	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	6.28	0.39	13.26	0.90	8.42	درجة	القدرة البصرية المتحركة
معنوي	0.000	5.18	0.77	12.59	0.97	8.46	درجة	القدرة البصرية الثابتة
معنوي	0.000	6.03	0.40	14.48	0.96	11.52	درجة	إدراك العمق
معنوي	0.000	2.19	0.11	0.83	0.22	1.19	ثانية	سرعة رد الفعل البصرية
معنوي	0.000	6.20	0.90	7.33	1.84	3.26	درجة	الدرجة
معنوي	0.000	5.29	0.51	7.82	0.96	3.18	درجة	المناوله
معنوي	0.000	5.66	0.44	6.85	1.23	2.62	درجة	الإخماد
معنوي	0.000	5.42	0.29	7.39	0.68	3.20	درجة	التهديف

يبين الجدول (9) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولكل المتغيرات ومن خلال قيم (t) المحسوبة للمتغيرات وهي اكبر من قيم مستوى دلالة (0.05) عليه هنالك افضلية للاختبار البعدى.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة .

الجدول (10) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة.

الدلالة	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	5.20	0.39	13.26	0.80	9.48	درجة	القدرة البصرية المتحركة
معنوي	0.000	4.10	0.77	12.59	1.02	9.60	درجة	القدرة البصرية الثابتة
معنوي	0.000	2.15	0.40	14.48	0.49	13.70	درجة	إدراك العمق
معنوي	0.000	1.88	0.11	0.83	0.16	1.15	ثانية	سرعة رد الفعل البصرية

معنوي	0.000	4.07	0.90	7.33	1.38	4.94	درجة	الدحرجة
معنوي	0.000	3.22	0.51	7.82	0.61	5.18	درجة	المناوله
معنوي	0.000	2.44	0.44	6.85	0.90	4.27	درجة	الإخماد
معنوي	0.000	2.51	0.29	7.39	0.57	5.22	درجة	التهدف

يبين الجدول (10) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولكل المتغيرات ومن خلال قيم (t) المحسوبة للمتغيرات وهي اكبر من قيم مستوى دلالة (0.05) عليه هنالك افضلية للمجموعة التجريبية.

4-3 مناقشة نتائج البحث :

من خلال الجداول السابقة للاختبارات في نتائجها فروقا معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرار اللاعبين والتزامهم بالحضور بالتدريبات وكذلك المنهج المتبع من قبل المدرب الذي كان لها الدور الواضح في القدرات البصرية والمهارات الاساسية بكرة القدم ويؤكد (حنفي محمود) " ان الاستمرار يلعب دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى الجيد من حيث الأداء والتكامل وتثبيت وألية الأداء العالي (حنفي محمود ، 1994 ، ص 54) كذلك يعزوه الباحث الى التدريبات العامة التي تضمنها المنهج الخاص بالمدرّب ، وأن الاستمرارية في مواصلة التدريب يمكن ان يساعد في تطوير القدرات البصرية من خلال ادراك المسافة والذي بدوره سوف يؤثر بصورة مباشرة في دقة إداء بعض المهارات المبحوثة ، وهذا ما يؤكد (باري سيلر) يذكره إن " لاعبي كرة القدم مثلهم مثل جميع الرياضيين ، لا يدركون في أغلب الاحيان إن القدرات البصرية يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها" (Barry Seiller, 2009 , p.279). وأظهرت النتائج أيضا هنالك فروق معنوية وأفضلية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث. ويعزو الباحث ظهور مثل هذه الفروقات الى استخدام واتباع المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة التي تؤثر بفاعلية في تطوير دقة المهارات الاساسية وبعض القدرات البصرية المتعلقة بها (قيد البحث) ولان البصر (كأداة حس) تدخل كعنصر مهم جداً وبشكل كبير في إداء المهارات الاساسية بكرة القدم ، ويجب الاهتمام بها وممارستها ، إذ أن التمرينات البصرية مهمة جداً بالنسبة للاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية ، اذ يجب ممارستها بدون استثناء وخاصة تدريبات العين وذلك للتغلب على الاجهاد البصري الذي يؤثر سلباً على وظائف الابصار مع مرور الزمن .

ويرى الباحث إن استخدام التمرينات الخاصة يسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البصرية، لان القدرة على اتخاذ القرار والاداء السليم يبني على رؤية جيدة ، فاللاعب ينقل ما يراه عن طريق المستقبلات الحسية (البصرية) الى المخ الذي يقوم بدوره بتنظيم الاداء في ضوء المعطيات التي حصل عليها من العين وبالتالي فالرؤية الخاطئة يتعامل معها المخ بطريقة تنعكس على الاداء بصورة غير جيدة داخل الملعب مما يؤثر على مستوى أداء الفريق ، لان لحاسة البصر دوراً مهماً في عملية اداء المهارات خاصة مهارتي التهدف والمناوله والايخماد مع تواجد المدافعين لتمثل عائقاً لحجب الرؤية ، والمناوله التي عند ادائها يستطيع اللاعب ادراك مكانه بالنسبة للمنافس وادراك تحركات المنافس عند محاولته قطع الكرة في ضوء هذه المتغيرات يستطيع اللاعب اتخاذ الموقف المناسب ، لذلك فان الفروق المعنوية التي ظهرت عند ادراك مجال الرؤية انعكس بشكل إيجابي على اداء مهارتي التهدف والمناوله بادراك مجال الرؤية . إن تنفيذ التمرينات الخاصة والتي تعتمد في أساسها على التدرج في التعلم قد أدت إلى تعزيز

التعلم ويتفق هذا مع ما أشار إليه (Schmidt, 1982) بأنه " لغرض الحصول على التعلم لا بد من إن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وان أهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه" (Schmidt, Arichard, 1982 , P.481).

إن فاعلية التمارين المستخدمة المتنوعة من خلال استخدام مثيرات ضوئية وبأوضاع مختلفة وتنوع المثيرات بالكرات الملونة وبتكرارات مستمرة ساعد على فهم الواجب الحركي والاستجابة السريعة عند ظهور المثير واتخاذ القرار بالتوقيت المناسب الذي يترافق مع سرعة اللاعبين إذ إن "تمتع اللاعب بسرعة تمكنه من حل المواقف الصعبة والمفاجئة والتي تتطلب منه السرعة في الإجابة ووضع الحل المناسب لها " (موفق اسعد ، 2010 ، ص47) فضلا عن فاعلية التمارين الخاصة إذ تركزت التمرينات على الترابط بين السرعة والدقة في الأداء وهو ما يؤكد (قاسم فاضل، 2021) بقوله " يجب التركيز على تدريب التوافق والترابط الحركي ووضعه في منهاج تدريبي " (قاسم فاضل ، 2021 ، ص93).

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

- 1) أن للتمرينات الخاصة بتأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات واهم المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين
- 2) أسهمت التمرينات بما يلي:
 - زيادة الوعي بالحركة والربط الحركي والانسيابية.
 - معرفة النقاط المؤثرة داخل منطقة الـ (18 ياردة) والعمل على تأمينها من خلال سرعة اتخاذ القرار المناسب وزيادة القدرة على الإدراك الحسي حركي لأداء المهارات.

2-4 التوصيات :

- 1) ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التمرينات البصرية في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم.
- 2) ضرورة تضمين التمرينات البصرية ضمن مفاهيم التدريب لدى مدربي كرة القدم وخصوصاً الفئات العمرية.

المصادر والمراجع العربية والاجنبية:

- 1) حنفي محمود : مدرب كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994.
- 2) خير الدين علي عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 3) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2005.
- 4) قاسم فاضل: علم التدريب الرياضي الحديث. مطابع دار الوفاء ، 2021 ..
- 5) محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .
- 6) مروان عبد الحميد إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. (عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ,1999.
- 7) ناظم كاظم جواد : محاضرات الإحصاء في التربية الرياضية ألقيت على طلبة الدراسات العليا، جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية ، الماجستير، 2003.
- 8) موفق اسعد محمود ، أساسيات التدريب الرياضي ، دمشق – سوريا ، دار العراب ودار نور للطباعة والنشر، 2010.
- 9) مازن جليل عبد الرسول : القدرات التوافقية والبصرية ونسب مساهمتها بالأداء المهاري وبحسب خطوط اللعب كمؤشر لانتقاء لاعبي لمدارس التخصصية بكرة القدم باعمار (12-13) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة كربلاء، 2021.
- 10) Barry Seiller Basic coaching manual , London .Eugene Gibne,
- 11) US youth_soccer , 3rd edition ,USA , 2009.
- 12) Schmidt, Arichard; Motor control and learning: (Human Kinetics Publishers, Champion.III,1982.

الملاحق

أولاً: اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 22 م المعدل.
الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة.
الأدوات المستخدمة:

كرات قدم عدد (5)، وهدف صغير أبعاده (100سم) عرض وارتفاع 60 سم.
طريقة الأداء:



يرسم خط للبداية بعرض (1م) وعلى مسافة (22م) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية على وفق ما موضح في الشكل أدناه، ويقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية.

طريقة احتساب الدرجة

تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو التالي:

- (5) درجات لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف.
- (3) درجات إذا مست الكرة القائم أو العارضة وتدخل الهدف.
- (1) في حال خروج الكرة عن الهدف الصغير.

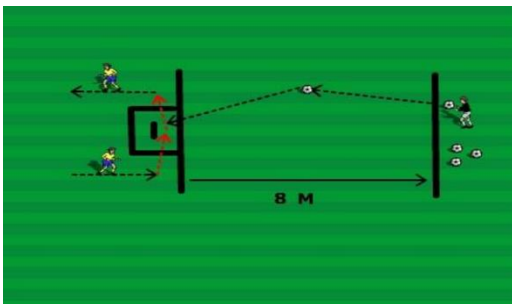
ثانياً: اختبار إيقاف (إخماد) حركة الكرة المعدل

الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بباطن القدم أو الفخذ أو الصدر.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، منطقة محددة للاختبار (3 x 3 م) على خط (ب) وفي الجهة المقابلة وعلى بعد (8م) على خط (أ).

طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف خط منطقة الاختبار المحددة ويقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ) بالجهة المقابلة، وتكون المسافة بينهما (8م)، وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي المدرب الكرة (كرة عالية) للمختبر الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم، ما عدا الذراعين، ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر المختبر المحاولات الخمس المتتالية، ويجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار إذا



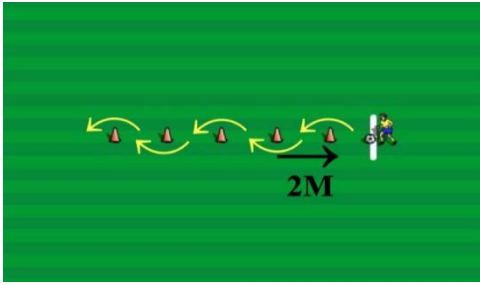
أخطأ المدرب في رمي الكرة من الأسفل تعاد المحاولة، وان تم رمي الكرة بحركة اليدين من الأسفل للأعلى، حيث تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :-

- إذا لم ينجح المختبر في إيقاف الكرة.
- إذا اجتاز أي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحدة.

إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.

طريقة احتساب الدرجة

تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة، تحتسب (5) درجات المجموع المحاولات الخمس.
ثالثاً: اختبار الدحرجة ذهاباً وإياباً (المعدل).
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإيقاع الحركي وتغيير الاتجاه.
الأدوات المستخدمة: كرة قدم، شواخص عدد (6) ساعة توقيت).
طريقة الأداء:



بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم بدحرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضاً باجتياز الشواخص والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت، يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار، وإذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب لا تحتسب محاولة علما ان المسافة بين الشواخص تبلغ 2م.

طريقة احتساب الدرجة

يعطى اللاعب محاولتين ويحتسب له أفضل زمن يسجله.

رابعاً: اختبار التهديف نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبين (المعدل).

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.
الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (3) ، شاخص شريط قياس منطقة التهديف للاختبار)



طريقة الأداء:
توضع (3) كرات امام المرمى وبمسافة تبعد (18م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة (المربعات) اذ يبلغ طول ضلع المربع المرسوم (80سم) على الهدف ويكون وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (1م).

طريقة احتساب الدرجة

تحتسب وكالاتي:

- (5) درجات عند التهديف في المجال المربع رقم (4).
 - (3) درجات عند التهديف في المربع رقم (3)
 - (2) درجتان عند التهديف في المربع رقم (2).
 - (1) درجة واحدة عند التهديف في منتصف الهدف (صفر) خارج حدود التهديف.
- يعطى المختبر محاولتين وتحسب واحدة