

الأنشطة الترويحية وأثرها على التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية
بكرة القدم للاعبين الناشئين

م.د. اكرم عبد الحسين جياذ
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث الى التعرف على اثر الانشطة الترويحية على التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة ، الدرجة ، اخماد الكرة) لدى اللاعبين الناشئين في المدرسة الكروية في محافظة القادسية للأعمار من (14-16) للموسم الرياضي 2019-2020، أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وباختبارين قبلي وبعدى ، وتم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الناشئين في المدرسة الكروية لمحافظة القادسية (نادي النجمة الرياضي) للأعمار من (14-16) والبالغ عددهم (50) لاعب وتم اختيار عينة من (40) لاعب ناشئ تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة (20) لاعب ومجموعة تجريبية (20) لاعب ، تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث ، تم تطبيق النشاط الترويحي على عينة البحث اللاعبين الناشئين بتاريخ 2020/3/1 الموافق يوم الاربعاء حيث كانت الفترة الكلية لتنفيذ النشاط (8 اسابيع) واجمالي عدد الوحدات (16) وحدة بواقع وحدتين اسبوعيا وزمن الوحدة (60) دقيقة ، وتوصل الباحث الى اهم الاستنتاجات وهي للأنشطة الترويحية اثر ايجابي واضح على التوافق الحركي ومهارة الدرجة والمناولة والاخماد في كرة القدم و ظهرت ايضا فروق احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية ، اما اهم التوصيات كانت الاهتمام بإجراء بعض الدراسات المشابهة على فئات سنية اخرى ، الاهتمام بنشر الوعي الرياضي لأهمية البرامج الترويحية في المحافظة على الحالة المهارية للاعبين الناشئين وانشطة الترويح يجب أن تكون جزء لا يتجزأ من برامج الإعداد المهاري وإضافته في مناهج التدريب ، وان الانشطة الترويحية مناسبة وبشكل فعال في تحسين التوافق الحركي لفئة الناشئين .

Recreational activities and their impact on motor coordination and some basic football skills for young players

Assistant Lecturer Akram Abdul Hussein Chiyad

Akram.201080@gmail.com

Research Summary

The research aims to identify the effect of recreational activities on motor compatibility and some basic football skills (handling, rolling, damping the ball) among emerging players in the football school in Qadisiyah governorate for ages (14-16) for the 2020-2019sports season , The researchers used the experimental method for its suitability to the research problem in the manner of equal groups and with two tests before and after, and the research community was identified, which are the emerging players in the football school of Qadisiyah Governorate (Najma Sports Club) for ages (14-16) of (50)

players, From (40) junior players, they were divided into two groups: a control group (20) players and an experimental group (20) players, homogeneity and parity between the control and experimental research groups were carried out according to the variables that were adopted in the research. The recreational activity was applied to the research sample. 1/3/2020 corresponding to Wednesday, when the total period for the implementation of the activity was (8 weeks) and the total number of units was (16) by two units per week and the unit time was (60) minutes. Rolling Handling and suppression in football. There were also statistical differences between the control and experimental groups in the study variables and in favor of the experimental group. As for the most important recommendations, the interest in conducting some similar studies on other teams, the interest in spreading sports awareness of the importance of recreational programs in maintaining the skillful state of emerging players and recreation programs should be an integral part of the skills preparation programs and to add it in the training curricula, and that the recreational activities are appropriate and effectively in improving the movement compatibility of the junior group.

1-1 مقدمة البحث :

الترويح يتضمن العديد من الألعاب والأنشطة الترويحية التي تخضع إلى قوانين متغيرة من حيث المساحة والإمكانيات والأزمنة من مجتمع لآخر ومن سن إلى آخر وهي مرتبطة دائماً بعامل السعادة والسرور هذا بجانب تشكيل وتقوية جسم الفرد وتنمية جميع وظائفه الحيوية والبدنية بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي حيث تسهم في ترقية التوافق العصبي العضلي وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والمرونة والتحمل العضلي وتقوية مجموعة كبيرة من العضلات. (صبحي سراج 2003 ، 18) . النشاط الترويحي انه مجموعة من الأنشطة الترويحية المتنوعة والتي تعد في شكل منظم بما يتناسب وخصائص المستفيدين ليختاروا من بينها ما يتلائم مع احتياجات واهتمامات المشاركين وذلك تحت إشراف مختص ترويحي قادر على متابعة تنفيذها بما يحقق الأهداف المرجوة، يعتبر الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني الذي يمارس في وقت الفراغ حيث تتوقف قيمة الترويح للفرد أو للمجتمع على مدى ما يسهم به في الرقي بالأفراد والمجتمعات ، فالترويح يهيئ الفرص لمقابلة الاحتياجات الإنسانية المهمة لإسعاد الفرد ، فالإنسان هو ذلك المخلوق الذي يعشق المخاطرة والرومانسية والإثارة ويسعى لتحقيق السعادة . ويعد التوافق الحركي من القدرات البدنية التي متى ما اكتسبها الرياضي توفرت له الامكانيات الحركية التي هي حاصل جمع ونماذج مكونات اللياقة البدنية المختلفة ولا يمكن لأي رياضي ان يؤدي المهارات المطلوبة منه الا اذا كان يمتلك توافقا بين عمل الجهاز العصبي من جهة والعضلات العاملة من جهة اخرى ، ونرى المدربين والباحثين يتفانون من اجل أيجاد الطرق والوسائل التي تحقق التطور المهاري بنسبة أعلى من المتبع في المجال الرياضي، وبشكل أكثر خصوصية فأن المهارات الأساسية بكرة القدم وهي موضوع البحث نجد أن اللاعب المتمكن من تأدية المهارات بشكل جيد يكون مصدر قوة للفريق ونقطة ضعف على المنافس لذا يعتبر قوة ضاربة على الفرق الأخرى وتكون فرصة تحقيق الفوز ، ومتى ما اصبح الرياضي لديه التوافق بصورة عالية

والية كان لديه اقتصاد في العمل العضلي وسهولة في الاداء مما يسهل على الرياضي الاداء المهاري والحركي بصورة سهلة وعدم بذل جهد في الاداء ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في اجراء دراسة علمية تجريبية للأنشطة الترويحية مبنية على اسس علمية مصحوبة بتمرينات التشويق والاثارة ومدى تفاعل الناشئ معها، كون التوافق احد الاعمدة الرئيسية في بناء الاداء الحركي والمهاري الصحيح ولا يمكن تجاهله في جميع الحالات ، حيث تكمن مشكلة البحث في ضعف التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (قيد الدراسة) لدى اللاعبين الناشئين مما زاد اهمية البحث هو قلة البحوث والدراسات العلمية التي تطرقت الى هذه المشكلة .

1-2 هدف البحث :

يهدف البحث للتعرف على اثر الانشطة الترويحية على التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة ، الدحرجة ، اخماد الكرة) لدى اللاعبين الناشئين في المدرسة الكروية في محافظة القادسية للأعمار من (14-16) للموسم الرياضي 2019-2020

1-3 فرض البحث :-

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للأنشطة الترويحية في التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية، بالإضافة الى وجود فروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

1-4 مجالات البحث :-

المجال البشري: اللاعبين الناشئين في المدرسة الكروية لمحافظة الديوانية للموسم الرياضي 2019 - 2020
المجال الزمني : الفترة من 2020/2/2 الى 2020/8/1 .

المجال المكاني : ملعب المدرسة الكروية في محافظة القادسية (نادي النجمة الرياضي) .

2- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث : أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وبأختبارين قبلي وبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الناشئين في المدرسة الكروية لمحافظة القادسية (نادي النجمة الرياضي) للموسم الرياضي 2019 - 2020 للأعمار من (14 - 16) والبالغ عددهم (50) لاعب وتم اختيار عينة من (40) لاعب ناشئ تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة (20) لاعب ومجموعة تجريبية (20) لاعب و (10) لاعبين للتجربة الاستطلاعية .

2-2-1 تجانس وتكافؤ العينة :

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث، والتي شملت على (التوافق الحركي ، مهارة الدحرجة ، مهارة المناولة ، مهارة الاخماد) فضلا عن

مواصفات العينة في (الطول، الوزن) والجداول (3,2,1) تبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس و التكافؤ.

جدول (1) يبين تجانس افراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الاختلاف	الحالة
1	الطول	سم	166.45	5.853	166.5	3.51	متجانس
2	الوزن	كغم	58.350	4.711	58.300	6.904	متجانس
3	القفز على الدوائر	ثانية	5.11	0.53	5.05	3,221	متجانس
4	الدحرجة	ثانية	12.221	0.722	12.355	5.807	متجانس
5	المناولة	درجة	7.818	0.783	8.021	10.016	متجانس
6	الاخماد	درجة	5.647	1.566	6.420	27.476	متجانس

جدول (2) يبين تجانس افراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الاختلاف	الحالة
1	الطول	سم	167.283	5.632	168.010	3.245	متجانس
2	الوزن	كغم	57.073	4.680	56.502	6.976	متجانس
3	القفز على الدوائر	ثانية	4.91	0.26	4.97	2,768	متجانس
4	الدحرجة	ثانية	12.053	0.411	12.015	3.499	متجانس
5	المناولة	درجة	7.631	1.835	8.030	11.967	متجانس
6	الاخماد	درجة	5.478	1.322	5.500	23.487	متجانس

الجدول (3) يبين تكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدالة
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
1	الطول	سم	166.45	5.853	167.283	5.632	0.697	0.495
2	الوزن	كغم	58.350	4.711	57.073	4.680	0.611	0.549
3	القفز على الدوائر	ثانية	5.11	0.53	4.91	0.26	0.603	0.998
4	الدحرجة	ثانية	12.221	0.722	12.053	0.411	1.427	0.171
5	المناولة	درجة	7.818	0.783	7.631	1.835	0.236	0.816
6	الاخماد	درجة	5.647	1.566	5.478	1.322	0.142	0.889

بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19 هي (2,093)

2-3- وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

* الاستبانة. ساعة توقيت اليكترونية عدد 2

* شريط قياس بطول 30م ، 50م استمارة جمع البيانات

* أقلام حبر ورصاص جهاز قياس الوزن والطول

* شواخص عدد (15) صافرة

* المقابلات الشخصية المقاييس والاختبارات.

2-4 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم :

لغرض تحديد المهارات الأساسية في كرة القدم ، استعان الباحث بالمراجع والمصادر الخاصة في كرة

القدم ومن ثم وضعها في استمارة استبيان خاصة وتم عرضها على الخبراء والمختصين في كرة القدم وفي

الاختبارات والقياسات لغرض التعرف على المهارات الأساسية الخاصة بالناشئين ممن هم بعمر (14 - 16)

سنة ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم قبول المهارات التي حصلت على نسبة (52,08 %) وكما

مبين في الجدول (4)0

جدول (4)

يبين المهارات الأساسية حسب رأي الخبراء و المختصين وأهميتها النسبية

ت	المهارات الأساسية	عدد الخبراء	عدد النقاط	الأهمية النسبية	الملاحظات
1	الدرجة	24	90	76.731	يعتمد
2	المنولة	24	82	67.677	يعتمد
3	الإخماد	24	86	74.34	يعتمد

2-5 تحديد أهم الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية

بعد أن تم تحديد المهارات الأساسية من قبل (الخبراء والمختصين) كان لزاماً تحديد الاختبار الخاص

بكل مهارة ، فقد استعان الباحث بالمصادر والمراجع الخاصة بكرة القدم أذ تم وضع لكل مهارة ثلاثة اختبارات

في استمارة الاستبيان وعرضها على الخبراء والمختصين في الاختبارات والقياس وكرة القدم ، وبعد جمع

الاستمارات وتفرغ البيانات فقد تمت معالجتها إحصائياً من خلال قيمة كا 2 وتم قبول الاختبارات التي كانت

قيمة كا 2 المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية المقابلة لها ومقدارها 3,84 في درجة حرية 1 وتحت مستوى

خطا (0,05) وبذلك فأن دلالاتهما الاحصائية معنوية لصالح الموافقين ، وكما مبين في الجدول (5) .

جدول (5)

يبين صلاحية الاختبارات للمهارات الأساسية لكرة القدم

ت	المهارات	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق	قيمة كا2	الدلالة
			لا يصلح	يصلح			
1	الدرجة	الدرجة بشكل متعرج بين 5 شواخص المسافة بينهما 9 قدم ذهابا وايابا	5	15	75	5	معنوي
		الدرجة بالكرة بين 6 شواخص المسافة بينهما 2م ذهابا وايابا .	6	14	% 70	3.3	غير معنوي
		الركض المتعرج بالكرة بين 10 شواخص بينهم متر	13	7	% 65	1.7	غير معنوي
2	المناولة	تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الارض لمسافة 20م .	3	17	85	9.8	معنوي
		تمرير الكرة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20م .	7	13	% 65	1.8	غير معنوي
		المناولة نحو دائرة مرسومة على الارض نصف قطرها (2)م .	14	6	% 70	3.1	غير معنوي
3	الاخماد	ايقاف حركة الكرة داخل مربع 2x2م من مسافة 6م	4	16	80	7.3	معنوي
		اخماد الكرة القادمة من مسافة 6م بكل اجزاء الجسم	8	12	%40	0.7	غير معنوي
		ايقاف الكرة بمختلف اجزاء الجسم داخل مربع 4م ويبعد 2م .	9	11	% 45	0.3	غير معنوي

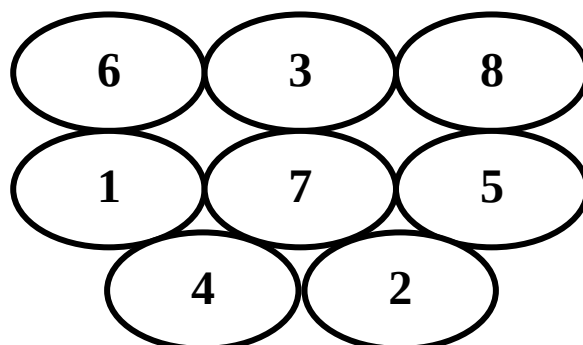
2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1- اسم الاختبار : الدوائر المرقمة (حسانين ، 1987 ، 410)

الغرض من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والرجلين

الأدوات : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (60) سنتمتراً .
ترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل (1).

مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة .
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



الشكل (1)

اختبار الدوائر المرقمة

2. اختبار درجة الكرة بين (5) شواخص (فرحات ، 2001 ، 64)

مثبتة على الارض والمسافة بين كل شاخص وآخر (9) قدم ذهاباً وإياباً

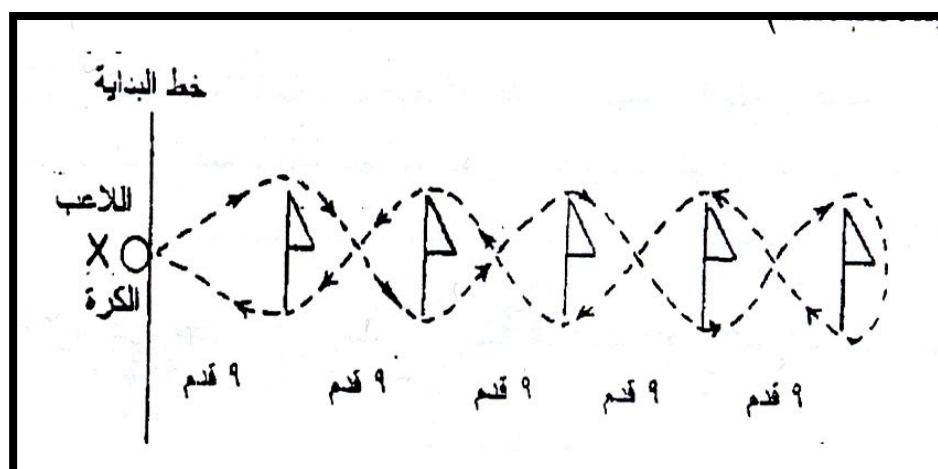
الهدف من الاختبار :- الجري السريع بالكرة (سرعة الاداء)

الادوات المستخدمة :- كرة قدم ، ساعة توقيت، 5 شواخص

الملعب :- توضع (5) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر 9 قدم والمسافة بين خط البداية واول قائم 9 قدم ايضاً .

طريقة الاداء :- يقف اللاعب بالكرة على خط البداية . وعند إعطاء اشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً ذهاباً وإياباً ، وتعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان .

القياس :- يحتسب اللاعب الزمن لأقرب 1% من ثانية من لحظة اعطائه اشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .



شكل (2)

يوضح اختبار درجة الكرة بين (5) شواخص

3- اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض

الهدف من الاختبار :- قياس دقة المناولة

طريقة الأداء :- نرسم ثلاث دوائر متحدة المركز أقطارها (3) م (5) م (7) م

* يحدد خط البدء على بعد (20) م من المركز وبطول (5) م من جانب يقف اللاعب خلف خط البداية ثم

يقوم بمناولة الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة الصغيرة

* يقو م اللاعب بمحاولتين متتاليتين

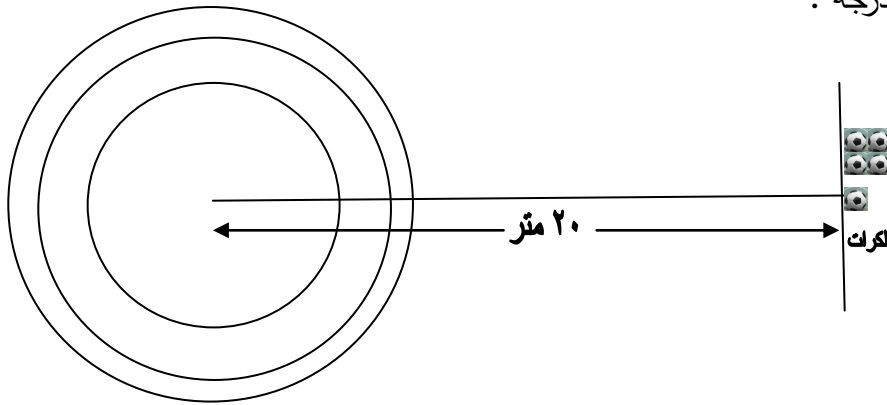
* عندما تمس الكرة أي خط مشترك تحتسب الدرجة الأكبر

* كل محاولة (5) كرات

طريقة التسجيل : اصغر دائرة (3) درجات ، (2) درجة الدائرة الثانية ، (1) درجة الدائرة الثالثة و (

صفر) خارج الدائرة .

وحدة القياس : الدرجة .



شكل (3)

يوضح اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض

4. التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (6) متر داخل مربع (2) متر (الخشاب ، 1999 ،

(170

الهدف من الاختبار :- الإخماد (التحكم بإيقاف حركة الكرة)

الأدوات المستخدمة :- كرات قدم عدد (5) ، مربع طول ضلعه متران برسم خط يبعد (6) متر عن المربع

طريقة الأداء :- يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحدد أو يقوم المدرب برمي الكرة عالياً للاعب الذي

يتقدم إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة الكرة والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب الحركات

الخمس المتتالية ينظر الشكل (4) .

* يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحدودة للاختبار

* إذ خطأ المختبر في الرمي تعاد المحاولة

* لا تحسب المحاولة صحيحة في أي الحالات التالية :-

* إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف حركة الكرة 0

* إذا أجتاز اللاعب المنطقة المحدودة للاختبار

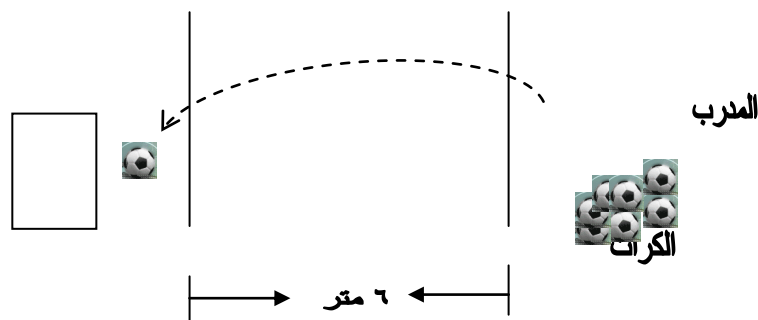
* إذا لمست الكرة الذراع في أثناء إيقاف حركتها

التسجيل :- درجتان لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الأولى ، درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة

الثانية ، صفر إذا خرجت الكرة خارج منطقة المحددة للاختبار (درجات مجموع المحاولات الخمسة)

القياس :- (2) درجة لكل محاولة صحيحة

(10) درجات مجموع المحاولات الصحيحة (الخمسة) .



شكل (4)

يبين اختبار التحكم بإيقاف الكرة

7-2 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

للتأكد من الشروط العلمية للاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث في التجربة

الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين الناشئين والبالغ عددهم (10) لاعباً.

7-2-1 صدق الاختبارات :

للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة عرضها الباحث على مجموعة من الخبراء والمتخصصين إذ

تم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بوساطة الصدق المنطقي. وعليه قام الباحث بعرض استمارة

استبيان لاختيار الاختبار الأنسب لكل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة على مجموعة من

ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الاختبار والقياس و كرة القدم ، وعليه فان عرض الاستمارات على الخبراء

والمختصين يعد صدقا للمحتوى .

2-7-2 ثبات الاختبارات :

لحساب معامل الثبات طبق الاختبار على عينة مكونة من (10) لاعبا تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث للمرة الأولى بعدها تم إعادة تطبيق الاختبار بعد اسبوع واحد (حسانين ، 1995 و 198) وعلى العينة نفسها وفي نفس ظروف الاختبار الاول وحاول الباحث وبكل جهده اجراء الاختبارين الاول والثاني تحت الظروف نفسها من ناحية الوقت والكادر المساعد ومكان إجراء الاختبار، إذ ان "الثبات يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا ما أعيد الاختبار على المجموعة نفسها" (حسانين ، 1995 ، 199)، ويتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيريوسون) بين درجات الاختبارين .

2-7-3 الموضوعية : توجب على الباحث للتحقق من الموضوعية بواسطة تسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين في آن واحد و أظهرت نتائج معامل الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات .

جدول (6)

يبين درجات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات قيد الدراسة

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية	الدالة
1-الدرجة	0,891	0,931	معنوي
2-المناولة	0,401	0,494	معنوي
3-الإخماد	0,702	0,781	معنوي
4-القفز على الدوائر	6.91	6.96	معنوي

2-8-8 الأنشطة الترويحية : خطوات اعداد الأنشطة الترويحية :

أنشطة الترويحية لها أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذها وذلك لكي تتحقق الفائدة المرجوة من إعدادها والمتمثل في تحسين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لنادي كرة القدم (عينة البحث) .

2-8-1 أسس وضع الأنشطة الترويحية الرياضية :

رأى الباحث ضرورة مراعاة بعض الاسس التي ينبغي عليها الأنشطة الترويحية بما يتفق مع خصائص الناشئين في هذه المرحلة حتى يمكنه بناء منهج مناسب يحقق أهدافه ويعمل تحسين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لنادي كرة القدم (قيد البحث) وقد حدد الاسس التالية كمعايير للمنهج :-

*اتباع مبدأ التدرج في اختيار التمرينات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب .

*مراعاة عوامل الامن والسلامة على مدار فترة تنفيذ الأنشطة .

*تحديد محتوى الأنشطة .

*مناسبة محتوى الأنشطة للمرحلة السنوية لعينة البحث الأساسية

*مرونة الأنشطة وقبوله للتطبيق العلمي .

* اتباع مبدأ التنوع من التمرينات لمراعات الفروق الفردية لكل فرد من افراد العينة ومنعا للملل واثارة الدافعية والتشويق .

* تعزيز السلوك الإيجابي والتشجيع اثناء الاداء .

* أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة الناشئين من حيث استعداداتهم و قدراتهم و مهاراتهم الحركية و وفقا للأسس العلمية للتدريب .

* تنوع أوجه الأنشطة الرياضية وذلك حتي يتمكن الناشئين من اختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتمشي مع اتجاهاتهم .

* أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات من حيث السهولة والصعوبة حتي يجد كل ناشئ المستوى الذي يتماشى مع قدراته وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الناشئين .

* أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة من ميزانيه مخصصه وملاعب و أدوات ووسائل ترويحيه .

* أن تحقق أوجه النشاط الفائدة المرجوة منه عندما يقبل الناشئين علي الاشتراك فيه .

2-8-2 محتوى النشاط الترويحي :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم اختيار وتحديد المحتوى في ضوء العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي تناولت مجال الترويح وكذلك كرة القدم وقد راعى الباحث في اختيارها لانشطة الترويح ان تعمل على تحسين التوافق وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين وفي ضوء رغبات وميول الناشئين عينة البحث واستثارة ما لديهم من قدرات وميل للحركة والنشاط وادخال عامل التشويق والسرور في اختيار ذلك المحتوى بما يضمن الارتقاء بمستوى المتغيرات قيد الدراسة والجوانب النفسية مع اشباع حاجتهم من خلال المشاركة بإيجابية في الانشطة الترويحية المقترحة وعليه تم اختيار أنشطة فردية وزوجية وجماعية واصبح النشاط في صورته الأولى.

تم عرض محتوى الانشطة الترويحية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين وعددهم (10) لأبداء آرائهم ومقترحاتهم فيه من خلال استمارة استبيان وبعد اجراء التعديلات المقترحة تم وضع الانشطة الترويحية في صورته النهائية

وبناء على ما سبق تم وضع وتقسيم الانشطة الترويحية الى وحدات مقسمة على النحو التالي : -

أ- الجزء التمهيدي: والذي يهدف إلي :-

* إعداد الجسم وتهيئته بدنيا وفسولوجيا ونفسيا لتقبل العمل في المرحلة التالية .

* محاولة الوصول إلي أحسن الطرق للإنتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك انطباع سار للمشاركين .

* لإعداد الجيد لتلافي الاصابات التي قد يتعرض إليها الناشئ اثناء الأداء ومن الممكن أن تتمثل تمرينات الإحماء في شكل ألعاب صغيره و مسابقات .

*ويتعلق زمن الإحماء أو الجزء التمهيدي بالظروف المحيطة بالجو ، أي أنه كلما كان الجو باردا طالت مدة هذا الجزء بحيث لا تظهر أي أعراض للتعب ومدته تتراوح بين (5-10 دقيقة) علي أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ الأنشطة الترويحية .

ب - الجزء الرئيسي :

الذى يهدف إلى تحسين الحالة النفسية للناشئين والتوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم باستخدام مجموعة التمرينات الترويحية المعدة وهذه الفترة من أهم الفترات في الأنشطة الترويحية حيث يحقق محتواها الهدف المطلوب وتكونت من مرحلتين أعطيت تدريجيا علي مدي الفترة الزمنية الكلية للأنشطة الترويحية هما كالتالي :-

*المرحلة الاولى : اشتملت على كثير من الألعاب الترويحية الحرة والتمرينات بالأدوات والتي تزيد من كفاءة العمل

*المرحلة الثانية : اشتملت علي كثير من الالعاب التمهيدية لكرة القدم والتي تعمل على تحقيق الهدف العام النشاط وهو التأثير الإيجابي على والتوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (قيد البحث) ويجب ان يتوفر في الجزء الرئيسي مايلي:-

استخدام الاشكال الحديثة في أداء التمرينات كالتدريب الدائري .

*تنوع التمرينات وتغيرها وفقا للمجموعات العضلية العاملة حتي يمكن تلافي تحمل بعض العضلات أو المجموعات العضلية للجهد لمدة طويلة .

*في حالة تعليم مهارة رياضية سهلة واساسية فإنه يجب محاولة الوصول الي تعلم الشكل الكامل للمهارة اولاً ثم اداء المسابقات لرفع مستوى الأداء.

*تؤدي التمرينات التي تحتاج الي متطلبات عالية من التركيز ورد الفعل والتوافق العضلي العصبي في النصف الأول من الجزء الرئيسي لأن الجهاز العصبي يكون في حالة غير مجهدة .

*يتخلل الأداء الحركي للأنشطة الترويحية الرياضية تمرينات للتهدة والاسترخاء وتمرينات للتنفس كراحة ايجابية نشطة

*مدة هذا الجزء تتراوح من (30-45) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال مدة تنفيذ البرنامج .

ج - الجزء الختامي: راعى الباحث أن يعقب فترة التدريب الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشي والمرجحات والجري الخفيف . وتهدف الي :-

*الوصول بحالة الجسم الي ماكان عليه في حالة الراحة .

*اختيار التمرينات بحيث تزيد من اهتمام الفرد ولا تبعده علي أدائها بل تعمل علي إمكانية قيامها بأدائها مرة أخرى بنفسه

* تنتهي الوحدة بصيحة رياضية أو تحية رياضية أو اغنية ما تؤدي مع الموسيقي .
* مدة هذا الجزء تتراوح من (5 - 10) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ النشاط .

2-8-3 الخطة الزمنية للنشاط الترويحي :

اشتمل النشاط الترويحي على (16) وحدة بواقع (2) وحدات وذلك لمدة (8) أسابيع ، وقد استغرق زمن الوحدة من (45 - 60) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تنفيذ النشاط ، وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة وفقاً للتوزيع الزمني للمجموعات الموضح في الجدول (7) .

الجدول (7)

التوزيع الزمني والشدة والتكرار والمجموعات لوحدة النشاط الترويحي

ت	أجزاء الوحدة	الزمن النسبة المئوية	45د الأسبوع	50د الأسبوع	60د الأسبوع
1	الجزء التمهيدي	20 %	5 ق	8 ق	10 ق
2	الجزء الرئيسي	70 %	30 ق	40 ق	45 ق
3	الجزء الختامي	10 %	5 ق	8 ق	10 ق
4	المجموعات	2-3 مجموعات	3مجموعات	3مجموعات	2مجموعتان

2/9 التجربة الاستطلاعية :

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية خارج عينة البحث الاساسية ومن مجتمع البحث وعددها (10) لاعب ناشئ حيث تم تطبيق الاختبارات المهارية واختار التوافق الحركي وذلك في الفترة من 15-2020/2/16 وكانت تهدف الى تدريب المساعدين واختبار الادوات والاجهزة المستخدمة والاختبارات قيد الدراسة والتوصل الى الشكل النهائي لاستمارات تسجيل البيانات والتعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء تنفيذ اجراءات القياس .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى :

* التأكد من صلاحية النادي الرياضي والادوات والاجهزة المستخدمة.

* تصميم بطاقات التسجيل.

* التأكد من صلاحية الاختبارات وطرق قياسها .

* تحديد وحساب الزمن اللازم لإتمام النشاط الترويحي .

10-2 التجربة الرئيسية : حيث اشتملت على :

10-2-1 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ 22 / 2 / 2020 الموافق يوم السبت الساعة الثانية ظهرا وعلى ملعب نادي النجمة الرياضي (المدرسة الكروية) حيث تم اختبار عينة البحث في اختبار التوافق الحركي والاختبارات الاساسية بكرة القدم (المناولة و الدحرجة ، اخماد الكرة) حيث تم تفريغ الدرجات في استمارات خاصة .

10-2-2 تطبيق الأنشطة الترويحية :

تم تطبيق الأنشطة الترويحية على عينة البحث اللاعبين الناشئين بتاريخ 1/3/2020 الموافق يوم الاحد حيث كانت الفترة الكلية لتنفيذ النشاط (8 اسابيع) واجمالي عدد الوحدات (16) وحدة بواقع وحدتين اسبوعيا وزمن الوحدة (60) دقيقة .

10-2-3 الاختبارات البعدية :تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 26/4/2020 الموافق يوم الاحد الساعة الثانية ظهرا وعلى ملعب نادي النجمة الرياضي (المدرسة الكروية) حيث تم اختبار عينة البحث في اختبار التوافق الحركي والاختبارات الاساسية بكرة القدم (المناولة و الدحرجة ، اخماد الكرة) وفي نفس ظروف الاختبار القبلي .

11-2 الوسائل الاحصائية: أستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشته:-

4-1 - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (8)

يبين الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
1	الدحرجة	ثانية	12.221	0.722	11.210	0.833	3.313	0.001	معنوي
2	المناولة	درجة	7.818	0.783	9.300	1.466	3.421	0.009	معنوي
3	الاخماد	درجة	5.647	1.566	7.653	0.988	3.274	0.008	معنوي
4	القفز على الدوائر	ثانية	5.11	0.53	4.4	0.69	4.66	0,006	معنوي

يبين الجدول (8) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمتغيرات المهارية قيد الدراسة لأفراد العينة إذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار الدرجة في القياس القبلي (12.221) وبانحراف معياري (0.722) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11,210) وبانحراف معياري (0,833) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (3,313) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,093) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (19) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، اما في اختبار المناولة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.818) وبانحراف معياري (0.783) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.300) وبانحراف معياري (1.466) . اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (3.421) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,093) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (19) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، اما في اختبار الاخمداء فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.647) وبانحراف معياري (1.566) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.653) وبانحراف معياري (0.988) . اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (3.274) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,093) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (19) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

اما في اختبار التوافق الحركي فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.11) وبانحراف معياري (0.53) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.4) وبانحراف معياري (0.69) . اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (4.66) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,093) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (19) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

الجدول (9)

يبين الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
1	الدرجة	ثانية	12.053	0.411	10.471	0.730	3.618	0.000	معنوي
2	المناولة	درجة	7.631	1.835	11.333	1.155	3.634	0.000	معنوي
3	الاخمداء	درجة	5.478	1.322	8.667	0.778	3.037	0.000	معنوي
4	القفز على الدوائر	ثانية	4.91	0.26	3.5	0.97	2.66	0,000	معنوي

يبين الجدول (9) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمتغيرات المهارية قيد الدراسة لأفراد العينة إذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار الدرجة في القياس القبلي (12.053) وبانحراف معياري (0.411) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10,471) وبانحراف معياري (0,730) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (3,618) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,093) تحت

مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (19) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ، اما في اختبار المناولة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.631) وبانحراف معياري (1.835) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (11.333) وبانحراف معياري (1.155) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (3.634) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,093) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (19) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ، اما في اختبار الاخمد فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.478) وبانحراف معياري (1.322) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (8.667) وبانحراف معياري (0.778) . اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (3.037) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,093) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (19) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ، وفي اختبار التوافق الحركي فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.91) وبانحراف معياري (0.26) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (3.5) وبانحراف معياري (0.97) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (2.66) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,093) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (19) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

3-2 عرض نتائج الفروق في قيم متغيرات الدراسة وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدى

الجدول (10)

يبين الفروق في الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			
1	الدرجة	ثانية	0.833	11.210	0.730	10.471	3.618	0.002	معنوي
2	المناولة	درجة	1.466	9.300	1.155	11.333	3.634	0.002	معنوي
3	الاخمد	درجة	0.988	7.653	0.778	8.667	3.037	0.007	معنوي
4	القفز على الدوائر	ثانية	0.69	4.4	0.97	3.5	2.66	0.000	معنوي

يبين الجدول (10) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية

للمتغيرات المهارية قيد الدراسة لأفراد العينة إذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار الدرجة للمجموعة الضابطة (11,210) وبانحراف معياري (0,833) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (10,471) وبانحراف معياري (0,730) . اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (3,618) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,021) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (38) مما يدل على ان الفرق معنوي بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. اما في اختبار المناولة فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (9,300) وبانحراف معياري (1,466) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11.333) وبانحراف معياري (1,155) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (3.634) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,021) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (38) مما يدل على ان الفرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ، اما في اختبار الاخمد فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.653) وبانحراف معياري (0.988) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8,667) وبانحراف معياري (0,778) . اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (3.037) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,021) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (38) مما يدل على ان الفرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، وفي اختبار التوافق الحركي فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.4) وبانحراف معياري (0.69) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.5) وبانحراف معياري (0.97) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (2.66) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,021) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (38) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

مناقشة نتائج متغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات (بعدي - بعدي) .

من خلال الجداول (8 ، 9 ، 10) اظهرت النتائج التي توصل اليها الباحث لاختبارات البحث قيد الدراسة ان هناك تطور قد حدث من خلال الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث أسباب هذا التطور الى اثر النشاط الترويجي المستخدم بشكل واضح في تطور التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين في البحث ان اسباب التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية في مهارة الدرجة يعود الى مفردات النشاط الترويجي وما شمل من تمرينات على الجري بالكرة من خلال اللعب وبوجود المنافس طوال فترة النشاط والتي يجب ان يتقنها لاعب كرة القدم للمحافظة على الكرة وعدم فقدانها امام المنافس إذ ساعده ذلك في تقدير المسافة واتقان المهارة في سرعة الجري بالكرة بهدف قطع مسافة او خلق فراغ لزميل في اللعب وهذا ما اشار اليه (الربيعي ، 1991 ، 160) إذ تعد درجة الكرة من الطرائق المهمة في الحصول على مساحة اللعب في الفعاليات الفرقية والجري بالكرة هو فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب ، كما يعزو الباحث الفروق المعنوية التي اظهرتها نتائج البحث الى التمرينات التي اشتمل عليها النشاط الترويجي التي طورت مهارة التمرير بشكل واضح نتيجة الممارسة والتكرار بشكل كبير لهذه المهارة بمواقف لعب متعدد ومختلفة و تعد من اكثر المهارات الاساسية بكرة القدم استعمالا للوصول الى مرمى المنافس باقل وقت وتنفيذ خطط اللعب المختلفة والنشاط الترويجي اعطى اولوية لهذه المهارة لأنها اساس اللعب الجماعي ودليل التفاهم والانسجام بين اللاعبين عن طريق تمارين اللعب المقترحة التي تركز على دقة

وسرعة تمرير الكرة لاخترق دفاع المنافس ، و يشير سلامة الى أن اللاعب أو الفريق الذي يجيد المناولة يستطيع أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وهو بذلك يصبح قادرا على الدفاع عن مرماه ومهاجمة مرمى الخصم بكفاءة ، اظهرت نتائج الاختبار للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة الاخمد بوجود فرق معنوي في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية ويؤكد لنا ذلك ان التمرينات الترويحية قد ساهمت في تطوير هذه المهارة بشكل واضح نتيجة تطبيق الانشطة بشكل جيد من قبل عينة البحث ، ويرى الباحث ان اسباب هذا التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية يعود الى مفردات النشاط الترويحي وما شمل من تمرينات تنافسية الذي يحتم على اللاعب الاستحواذ على الكرة والتسليم والاستلام والسيطرة على الكرة وأخمدها بأي جزء من أجزاء الجسم وفق قانون كرة القدم لكي يسهل لنفسه اتخاذ الوضع المناسب لاتجاه الكرة ولكون كل هذا من مميزات اللعب الحديث الذي تتطلب من اللاعب الاحساس الكروي العالي لاستقبال واخمد الكرة بعيد عن المنافس لأنها الاساس في أداء المهارات الاخرى مثل الدرجة والمناولة والتسديد والاستقبال السيئ للكرة يفقد اللاعب والفريق حيابة الكرة ويجعله ينتقل من مرحلة الهجوم الى مرحلة الدفاع وهذا ما اشار اليه مفتي ابراهيم " ان عدم اتقان الاخمد في اثناء المباراة سيسهل للخصم الاستحواذ على الكرة وتحول دوره الى دور المهاجم الذي سيؤثر سلباً في الفريق (مفتي ، 1994 ، 77) وهذا ما اشار اليه (زهير واخرون) " تتطلب مهارة الاخمد توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من اجزاء الجسم التي تقوم بهذا الاداء وان اي خلل في هذا التوقيت يؤدي الى فقدان الكرة وعدم التحكم فيها بالشكل المطلوب (الخشاب ، 1999 ، 59) ، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الدراسات المرجعية والاطار النظري وفي ضوء تاثير البرنامج الترويحي الرياضي على الترويح ضروري لاغنى عنه للإنسان فهو يكسب الفرد الصحة النفسية وكذلك زيادة القدرات البدنية والاجتماعية والبرنامج الترويحي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية بما يحتويه من العاب صغيرة تمهيدية وتمرينات والعاب تنافسية وجماعية لها الكثير من العوائد البدنية على ناشئ كرة القدم . حيث اشار (امين الخولي ، 2001 ، 44) الى ان الترويح يكسب الفرد المهارات الحركية والرياضية فضلا عن المعلومات والمعارف المتصلة بها ، واثارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية والرياضية تشكيل اتجاهات ايجابية نحوها ، بما يعود عليه بالقيم الصحية والاجتماعية المفيدة وبذلك يساعد في تنمية وتطوير التوافق والمهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة ، المناولة ، الاخمد) كما تحتوي الانشطة الترويحية على مجموعة من الالعاب الجماعية والالعاب الصغيرة وتمرينات تتناسب مع الفئة السنية وقد راعى الباحث فيها الحجم والشدة والراحة البينية مما جعل النشاط له تاثير ايجابي في تنمية وتطوير وتحسين التوافق والمهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة ، المناولة ، الاخمد) وهذا ما كان يهدف اليه البحث

الاستنتاجات :

1. للأنشطة الترويحية اثر ايجابي واضح على تحسن التوافق الحركي ومهارة الدرجة والمناولة والاخمد في كرة القدم للاعبين الناشئين .

2. ظهرت فروق احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات :

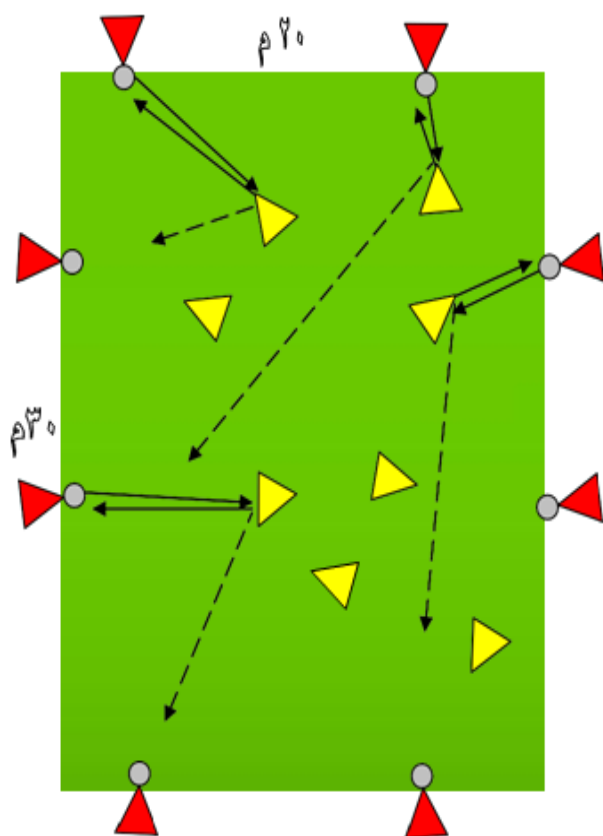
1. الاهتمام بإجراء بعض الدراسات المشابهة على فئات عمرية اخرى.
2. الاهتمام بنشر الوعي الرياضي لأهمية الأنشطة الترويحية في المحافظة على الحالة المهارية للاعبين الناشئين
3. أنشطة الترويح يجب أن تكون جزء لا يتجزأ من برامج الإعداد المهاري وإضافته في مناهج التدريب .
4. ان الأنشطة الترويحية مناسبة وبشكل فعال في تحسين التوافق الحركي لفئة الناشئين .

المصادر

1. كاظم عبد الربيعي وعبدالله ابراهيم المشهداني : كرة القدم للناشئين ، دار الحكمة ، 1991 .
2. زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر 1999 .
3. امين الخولى : الترويح واوقات الفراغ ، دار الفكر العربي . القاهرة 2001 .
4. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 محدثة ، دار الكتب لطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1999
5. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1 ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1987 .
6. مفتي ابراهيم محمد : الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
7. فرحات رمضان الغالي : الخصائص البايولوجية للاعب كرة القدم لترشيد انتقاء الناشئين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعى حلوان ، 2001 .
8. صبحي محمد سراج : أثر برنامج ترويح رياضى في بعض المتغيرات النفسية والبيوكيميائية لمدمنى المخدرات، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة طنطا ، 2003.

انموذج تقسيم الوحدة الترويحية

لعبة رقم (2)	
استلام وتسليم الرسالة	اسم اللعبة
التمرير والاستلام - التحرك بدون كرة	الهدف
مساحة (30 X 20) م - اقمار - كرات	الادوات
طريقة اللعب وشروطه : يقف فريق خارج المساحة (أ) كلاعب معه كرة، ويكون الفريق الآخر (ب) داخل المساحة بحيث يجري لاعبيه إلى أي لاعب من الفريق (أ) لاستلام وتسليمه الكرة، ثم يجري لأي لاعب آخر لاستلام وتسليمه الكرة وهكذا .	وصف اللعبة
اللاعب الذي يستلم ويتسلم الكرة بأكبر عدد من المرات	تحديد الفائز



الشكل التوضيحي