

أثر تمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم

م. دلدار امين نافخوش الاتروشي

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي الى التعرف على أثر تمارين التوازن الثابت و المتحرك مع الكرة في بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم المجموعة التجريبية و التعرف على الفروق في بعض المتغيرات البدنية و المهارات الاساسية بين المجموعتين في الاختبار البعدي. استخدم الباحث المنهج التجريبي ،تم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب اكااديمية نادي زاخو والبالغ عددهم (20)لاعب واختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين وواقع(10)لاعبين لكل مجموعة. وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع الصفات البدنية و المهارات الاساسية وذلك من خلال مقارنة النتائج القبلية والبعدية حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جمع المتغيرات البدنية و المهارات الأساسية من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية و يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بتمارين التوازن الثابت و المتحرك مع الكرة عند وضع المناهج التدريبية للاعبي كرة القدم لما اظهرته نتائج البحث من تطور في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية.

Abstract

The effect of static and moving balance exercises with the ball on some physical attributes and basic skills for football players

By

Dildar Amin Nafkhush Etruscan

University of Mosul / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

The current research aims to identify the effect of static and moving balance exercises with the ball in some physical characteristics and basic skills of football players, and to identify the differences in some physical variables and basic skills between the two groups in the post-test. The researcher used the experimental approach. The

experiment was carried out on a sample of (20) youth players from the Zakho Club Academy. They were chosen deliberately and randomly divided into two groups, with (10) players for each group. The researcher reached the following conclusions: The latest training curriculum implemented by the experimental group showed a remarkable development in all physical characteristics and basic skills, by comparing the pre and post results. The experimental group achieved better development than the control group in collecting physical variables and basic skills by comparing the results of post tests and The researchers recommend the need to pay attention to static and mobile balance exercises with the ball when developing training curricula for soccer players, as the results of the research showed a development in physical variables and basic skills.

1- المقدمة وأهمية البحث:

1-1 التعريف بالبحث:

لقد أصبحت العملية التدريبية في لعبة كرة القدم عملية معقدة يتطلب من العاملين في مجال التدريب علماً وممارسة ميدانية من خلال البحث المستمر عن كل ما هو جديد وفقاً لمعطيات العصر الحالي، فالاعتماد على الخبرات الميدانية للمدربين في التدريب فقط دون اللجوء إلى التعامل مع المعطيات العلمية الحديثة في مجال تدريب كرة القدم لا يؤدي إلى تطوير هذه اللعبة.

ولعبة كرة القدم تعد من الأنشطة الرياضية الجماعية الأكثر شعبية في العالم، ونتيجة ما يتميز بها من الطابع الحماسي التنافسي مما جعلها ذات أهمية بالغة عند الشعوب، لذلك نظراً لارتفاع مستوى الإنجاز الرياضي لدى الفرق العالمية أصبح واجب على المدربين البحث عن الطرق والأساليب التدريبية الناجعة في عملية التدريب والتكوين الرياضي من الأمور الضرورية بهدف الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في كافة الجوانب التي تفرضها المواقف التنافسية أثناء المباراة.

ويعد تمارين الاتزان (الثابت والمتحرك) مع الكرة أحد التمارين البدنية المهمة في لعبة كرة القدم فهو يمثل قدرة اللاعب على الاحتفاظ بثبات جسمه عند أداء الأوضاع المختلفة من الثبات أو الحركة لتطبيق المهارات الأساسية من خلال الاحتفاظ بمركز ثقل بأقل قدر ممكن من التآرجح، وهذا يتطلب من اللاعب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية، لذلك فإن سلامة الجهازين العضلي والعصبي تعتبر من العوامل الرئيسية والمهمة لتحقيق التوازن لدى اللاعب.

وتلعب تمارين الاتزان دوراً مهماً عند الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة ، ولعبة كرة القدم بصفة خاصة فعند محاولة لاعب استخلاص الكرة من منافسه، فإن اللاعب الذي يمتلك الثبات أكثر والحفاظ على توازنه يكون المنتصر ، كذلك عندما يحاول أي لاعب تصويب الكرة فإنه يقوم بعدة خطوات للتسديد حيث يركز على قدم واحد وأرجحه الأخرى المصوبة للكرة، حيث أنه في حالة عدم وجود توازن لن يتمكن اللاعب من إتمام التصويب بشكل صحيح ، كذلك العاب الهواء عند اخماد الكرة وهي في الهواء يتطلب من اللاعب الاتزان عند النزول بالقدم او القدمين على الأرض .

وقد تناول العديد من الباحثين دراسة تأثير تدريبات الاتزان ومنها:

- دراسة (شادي 2015) " تأثير تدريبات التوازن (الثابت - الحركي) على بعض المتغيرات البدنية

ومستوى الأداء المهارى المركب للاعبين كرة القدم الشباب "

- (فؤاد 2010): " أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى

لاعبين كرة القدم فئة الأشبال (13-15) سنة".

- (مرابطي وخيال 2015) " تأثير التوازن على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم" ومن خلال ما تقدم ذكره نظهر جلياً أهمية التوازن في الدراسة الحالية بان جميع الدراسات السابقة التي تمكننا من الحصول عليها تناولت موضوع تمارين الاتزان بدون كرة للاعبي كرة القدم لذا ظهرت الحاجة الملحة للتعرف على مدى الاستفادة من تطبيق هذه التمارين مع الكرة على المستوى الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم لذلك من هنا جاءت أهمية البحث من خلال تصميم تمارين بالاتزان الثابت و المتحرك مع الكرة للاعبي كرة القدم ومعرفة أثرها في بعض المتغيرات (قيد الدراسة).

1-2 مشكلة البحث

يحتاج لاعبو كرة القدم دائماً الى مجموعة من التمارين الخاصة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري تعمل على تطوير الجانبين البدني والمهاري للاعبين معاً، فضلاً عن ذلك أنها تزيد من دافعية اللاعبين ورغبتهم نحو التدريب لأنها تكون مشابهة مع بعض المواقف التي تحدث في الملعب، عند الالتحام مع المنافس أو القفز لإخماد الكرة أو الدحرجة السريعة أو التصويب نحو المرمى كل تلك الحالات يتطلب من اللاعب درجة عالية من الاتزان.

فمن خلال خبرة الباحث الأكاديمية وبعد اطلاعه على أغلب الدراسات والبحوث لاحظ ان اغلب هذه الدراسات استخدمت تمارين الاتزان الثابت والحركي بشكل منعزل عن الجانب المهاري، الباحث لم يلاحظ أي دراسة تربط تمارين الاتزان بالأداة " الكرة" التي تشابه بعض المواقف التي تحدث في الملعب مع الكرة كالقفز والجري والوثب اثناء المباراة. وهذا ما يشير إليه بعض علماء التدريب الرياضي على إحداث تمارين تشابه مواقف اللعب لنوع اللعبة وذلك ما أكدته (العلي وشغاتي) " أن في بعض الالعاب الرياضية مثل السلة والطائرة والتنس وكرة القدم، هناك تمارين قفز يمكن أن تدمج مع نماذج المهارة للاقترب من النشاط التخصصي أي المهارات تطور بمثل هذا القفز"(العلي وشغاتي، 2006، 160) الامر الذي دفعنا الى تصميم تمارين خاصة بالاتزان يمكن من خلاله رفع مستوى الاتزان الثابت و الحركي المرتبط بالأداء المهاري ومعرفة أثرها في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ، فمن خلال هذا المنهج يحاول الباحث حل مشكلة البحث التي تتحدد في التساؤل الآتي:

هل هناك إثر لتمرين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم؟

1-3 أهداف البحث:

- التعرف على أثر استخدام تمارين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة وأثره في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية (قيد الدراسة).
- التعرف على أثر استخدام تمارين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة وأثره في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية (قيد الدراسة).
- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياسات البعدية في قيم بعض المتغيرات البدنية والمهارية.

1-4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقيم عدد من الصفات البدنية للمجموعة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقيم عدد من المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق إحصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياسات البعدية لقيم بعض المتغيرات البدنية والمارية.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو شباب أكاديمية نادي زاخو بكرة القدم
- المجال المكاني: ملعب أكاديمية نادي زاخو بكرة القدم
- المجال الزمني: 2022/10/16 لغاية 2022/12/26

3-أجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

3-2 عينة البحث: تم تحديد عينة البحث بطريقة عمدية من لاعبي شباب أكاديمية نادي زاخو بكرة القدم للموسم الكروي الرياضي (2022 - 2023) والبالغ عددهم (32) لاعباً أما عينة البحث الرئيسية فتكونت من (20) لاعباً وبلغت (62.5) من عينة البحث إذ تم توزيعهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة، وتكونت المجموعة التجريبية من (10) لاعبين والضابطة من (10) لاعبين ، وقد راعى الباحث عند اختياره لعينة جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية بين (16-19) سنة بناءً على التعليمات الخاصة للاتحاد الدولي لكرة قدم.

جدول (1) يبين عينة البحث

عينة البحث الرئيسية	20	62.5%
عينة التجربة الاستطلاعية	6	18.75%
اللاعبين المستبعدين	4	12.5%
حراس المرمى	2	6.25%
عينة البحث الكلية	32	100%

3-3 تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها في لعبة كرة القدم:

3-3-1 تحديد الصفات البدنية: تم تصميم استبيان من أجل تحديد الصفات البدنية المهمة للاعبين كرة القدم بعد تحليل محتوى المصادر العلمية المختلفة و الدراسات السابقة تم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي، وكرة القدم) (الملحق 1) وأظهر الاستبيان حصول الصفات البدنية الآتية (التوازن الثابت ، التوازن المتحرك ، السرعة الانتقالية القصوى ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، التوافق العام ، الرشاقة العامة) على نسبة اتفاق 75% فأكثر إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون، 1983، 126)

3-3-2 تحديد الاختبارات البدنية: بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية الخاصة بلعبة كرة القدم وبعد اختيار الصفات البدنية من قبل السادة الخبراء، تم تحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية مختارة ، تم تصميم استبيان ضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم

للصفات البدنية المختارة ، تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المتخصصين في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، وكرة القدم) (ملحق 1) وقد تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق.

3-3-3 تحديد المهارات الأساسية: بعد تحليل محتوى المصادر العلمية من أجل اختيار المهارات الأساسية التي تخدم أهداف البحث تم اختيار المهارات الخاصة بلعبة كرة القدم ووضعها في استمارة استبيان وتم توزيعه على مجموعة من المختصين في مجال (علم التدريب وكرة القدم) (ملحق 1) وقد تم اعتماد المهارات الاتية (الدرجة، التمريرة القصيرة، الاخمد، التهديد القريب) التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق.

3-3-4 تحديد الاختبارات المهارية: وبعد اختيار المهارات الأساسية، تم تصميم استبيان آخر ضم مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بلعبة كرة قدم للمهارات المختارة وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المتخصصين في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، وكرة القدم) (ملحق 1) وقد تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق والجدول (2) يبين النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها.

الجدول (2) النسب المئوية لاتفاق آراء السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية

واختباراتها واختبار الاتزان الثابت والمتحرك ونسبهم المئوية

المتغيرات البدنية والمهارية	عدد الخبراء	المؤقت	النسبة المئوية	الاختبارات البدنية والمهارية	عدد الخبراء	المؤقت	النسبة المئوية
الاتزان الثابت	7	7	100%	أختبار الوقوف على مشط القدم	9	9	100%
الاتزان المتحرك	7	7	100%	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	9	9	100%
السرعة الانتقالية القصوى	7	6	85.71%	اختبار ركض 30متر	9	8	88.88%
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	7	7	100%	اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة لقياس القوة المميزة بالسرعة	9	7	77.77%
التوافق العام	7	6	85.71%	اختبار الدوائر المرقمة	9	8	88.88%
الرشاقة العامة	7	6	85.71%	اختبار جري الزكراك بطريقة بارو لقياس الرشاقة الكلية للجسم	9	7	77.77%
الدرجة	7	6	100%	اختبار (الدرجة) بين	9	8	88.88%

			(10) شواخص ذهاباً واياباً، لقياس القدرة على التحكم بدرجّة الكرة				
التمريرة القصيرة	7	6	%85.71	اختبار مناولة الكرة نحو (4) أهداف باتساع متر لقياس (المناولة القصيرة)	9	9	%100
التهديف القريب	7	7	%100	اختبار التهديف القريب على دوائر مرسومة على حائط من بعد (10) متر	9	9	%100
الاخماد	7	6	%85.71	اختبار إيقاف الكرة (الاخماد) داخل دائرتين من مسافة (10)	9	8	%88.88
ضرب الكرة بالراس	7	6	%85.71	ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر	9	8	%88.88

3-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات (أدوات البحث العلمي المستخدمة):

(تحليل المحتوى، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس).

3-5 تجانس وتكافؤ عينتي البحث:

3-5-1 تجانس عينة البحث: تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة) يتضح ان

قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر والطول والكتلة)

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس

وقيم معامل الالتواء.

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث		قيم معامل الالتواء
		س-	ع±	
العمر	(سنة)	17.150	0.671	0.18
الطول	(سم)	1.747	0.014	0.44
الكتلة	(كغم)	63.700	1.720	0.45

من خلال ملاحظتنا جدول رقم (3) يتضح ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر والطول والكتلة) كانت محصورة بين ($1 \pm$) وهذا يدل على ان العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذا ان معامل الالتواء كلما كان بين ($1 \pm$) دل ذلك على اعتدالية توزيع عينة البحث بشكل طبيعي. (جلال، 2008، 89)

3-5-2 تكافؤ: إن عملية التكافؤ في متغيرات البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تؤدي بلا شك إلى تحقيق نتائج تخدم الإجراءات العلمية السليمة للبحث، لذا " ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فان دالين، 1984، 398).

3-5-2-1 تكافؤ في الصفات البدنية والمهارات الأساسية: أجرى التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد الدراسة) التي تم الاعتماد عليها في البحث والمذكورة آنفاً وكما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية والمهارات الأساسية المعتمدة في التكافؤ وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة المعنوية
			س-	ع±	س-	ع±		
1.	الاتزان الثابت	ثانية	4.745	0.336	4.852	0.435	0.620	0.547
2.	الاتزان المتحرك	درجة	60.20	3.46	61.90	4.01	1.01	0.324
3.	السرعة الانتقالية	ثانية	3.628	0.112	3.616	0.082	0.27	0.789
4.	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	6.094	0.093	6.117	0.111	0.50	0.621
6.	التوافق العام	ثانية	4.600	0.143	4.562	0.096	0.70	0.497
7.	الرشاقة العامة	ثانية	24.87	1.24	25.21	1.27	0.61	0.549
8.	الدحرجة	ثانية	21.033	0.478	21.115	0.296	0.46	0.651
9	التمريرة القصيرة	درجة	4.200	0.632	4.500	0.527	1.15	0.265
10	التهديف القريب	درجة	18.300	0.675	18.000	0.816	0.90	0.383
11	الانحداد	درجة	58.00	6.320	54.00	8.43	1.20	0.248
12	ضرب الكرة بالراس	درجة	5.000	0.667	4.900	0.738	0.32	0.754

(t) المحسوبة ومستوى الدلالة عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الصفات البدنية والمهارات الأساسية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

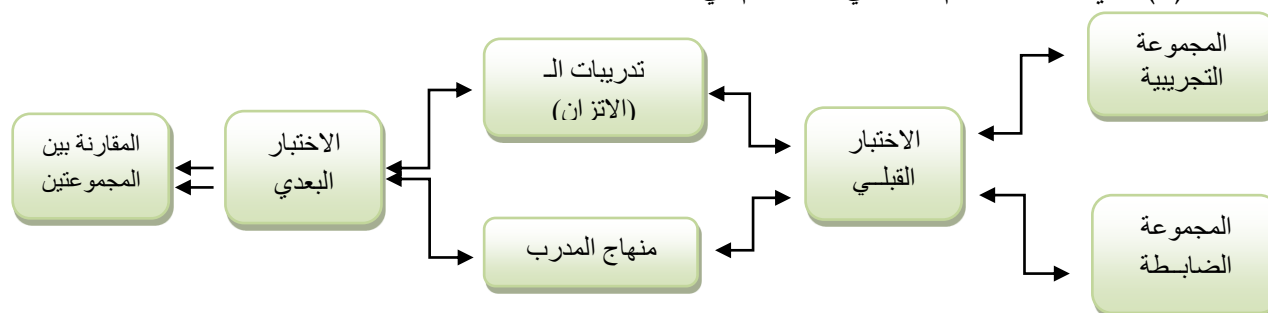
3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: -قطع مطاطية لتمارين الاتزان المتحرك -ميزان طبي لقياس الوزن -ساعات توقيت الكترونية عدد (4) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمئة من الثانية-شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (40) متر. -كرات قدم قانونية عدد (12) -بورك وطباشير -ملعب كرة قدم. - صافرة.

3-7 الاختبارات البدنية: اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس (التوازن الثابت) - اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن المتحرك) (علاوي ورضوان، 1989، 365-387) -اختبار عدو (30) متر من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى (الحكيم، 2004، 112-113) -اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين. (عبد الجبار وبسطويس،

1987، 346). - اختبار الدوائر المرقمة. (حسانين، 1995، 425) - اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو (4.5×3) متر لقياس الرشاقة الكلية للجسم. (ابو زيد، 2005، 406-407).

3-8 الاختبارات المهارية: اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (10) شواخص المسافة بينهما (2) متر ذهاباً وإياباً، لقياس القدرة على التحكم بدرجة الكرة. (الخشاب وآخران، 1990، 278). - اختبار إيقاف حركة الكرة (الاحماد) داخل دائرتين من مسافة (10) متر لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم داخل دائرتين من مسافة (10) متر لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص أو الكتم. (الخشاب وذنون، 2005، 56-57). - اختبار التهديد القريب على دوائر مرسومة على حائط من بعد (10) متر، لقياس ضرب الكرة بالقدم (التهديد القريب). (الراوي، 2001، 42) - اختبار مناوله الكرة نحو (4) أهداف باتساع متر لقياس ضرب الكرة بالقدم (المناولة القصيرة). (الخشاب وذنون، 2005، 48-85) - اختبار ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر (النطح) (3 كرات) لقياس دقة ضرب الكرة بالرأس. (مختار، 1978، 355).

3-9 التصميم التجريبي: استخدام الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي ويمكن ملاحظة الشكل (1) الذي يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.



3-10 الإجراءات الميدانية:

3-10-1 تمارين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة: وضعت مجموعة من التمارين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة بشكل استبيان، وذلك بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات (الانترنت)، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم، وبعد جمع استمارة الاستبيان تم اعتماد (8) تمارين بعد إجراء بعض التعديلات عليها والتي حصلت على نسبة اتفاق 75% فأكثر.

3-10-2 التجارب الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء عدد من التجارب الاستطلاعية مع (*) فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحث والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذها للتمارين والاختبارات والوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها وكما يأتي:

(*) فريق العمل المساعد

1- ماهر محمود أمين	طالب دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2- أحمد يقظان صالح	طالب دكتوراه	كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية
3- ذاكر محمود سليم	طالب ماجستير	كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية
4- مروان سلمان محمد	طالب ماجستير	كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية

3-10-2 التجربة الاستطلاعية الأولى لتمرين الاتزان مع الكرة المعتمدة بالبحث: كانت بتاريخ 2022/10/16 وهي تجربة تم فيها اعتماد التمارين التي ستؤدى داخل المنهاج التدريبي وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الاخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع.

3-10-2 تجربة استطلاعية للاختبارات المهارية والبدنية: كانت بتاريخ 2022/10/18: وهي تجربة بينت امكانية اعتماد الاختبارات البدنية والمهارية الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد لكيفية العمل وطريقة التسجيل، وعلى ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات البدنية والمهارية على مدار ثلاثة ايام.

3-10-2 تجربة استطلاعية لإجراء وحدة تدريبية: تم إجراء وحدة تدريبية لعينة البحث الأساسية بتاريخ (2022/10/20) وبمساعدة فريق العمل المساعد ا وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة: تعويد اللاعبين على الإحساس بالأداء المطلوب ومعرفة اللاعبين بطبيعة التدريبات المستخدمة في المنهاج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بطبيعة العمل المتبع في الوحدات التدريبية.

- تحديد واجبات المدرب من خلال تزويده بالتعليمات الخاصة بالتدريب الذي سيقوم بتنفيذه على المجموعة التدريبية.

- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدرب في الوحدات التدريبية.

3-11 الإجراءات النهائية للبحث:

3-11-1 الاختبارات البدنية والمهارية القبلية: تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية للفترة من 2022/10/22 ولغاية 2022/10/24 وكما يأتي:

- اليوم الأول بتاريخ (2022 / 10/22) (الاتزان الثابت-التمريرة القصيرة - التهديف القريب -التوافق العام)

- اليوم الثاني بتاريخ (2022 / 10/23) (الاتزان المتحرك - الدرجة - الاخمد - السرعة الانتقالية)

- اليوم الثالث بتاريخ (2022 / 10/24) (ضرب الكرة بالراس - قوة مميزة بالسرعة - الرشاقة العامة)

3-12 تصميم وتنفيذ المنهاج المستخدم في البحث: قام الباحث بتصميم الاستبيان الخاص بالمنهاج التدريبي لتمرين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة وتم بتوزيعها على السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد مدى صلاحية المنهاج التدريبي، وبعد انتهاء الباحثان من تطبيق الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ 2022/10/29 وحدد تاريخ الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية 2022/12 /21 وقد راعى الباحث عند تنفيذ المنهاج عدداً من النقاط وكما يلي:

- المجموعة التدريبية: طبقت تمارين الاتزان الثابت والمتحرك مع الكرة.

- المجموعة الضابطة: طبقت المنهاج التدريبي التقليدي المعد من قبل المدرب.

- يستغرق تنفيذ التمارين للمجموعة التدريبية (8) أسابيع وبواقع (3) أيام في الأسبوع.

- يتكون المنهاج من دورتين متوسطتين وكل دورة متوسطة تحتوي على (4) دورات صغرى ويكون تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (3-1).

- سوف يتم تطبيق التمرينات المقترحة كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة.

- تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي نفذت عينة البحث (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة.

- تم استخدام طريقة التدريب التكراري

- تم تحديد فترات الراحة بين تكرار و آخر بعودة النبض (110 - 120) ن/د والزمن 25 ثانية كافية وفترة الراحة بين المجاميع بعودة النبض (90 - 100) ن/د والزمن 2 دقيقة كافية .

- التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الحجم.

- إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء العضلات.

3-13 الاختبارات البدنية والمهارية البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي، قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية على لاعبين عينة البحث في الفترة من (2022/12/24 ولغاية 2022/12/26) بطريقة تسلسل الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفسها.

3-14 الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المرتبطة، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون)، النسبة المئوية.

4-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (5) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1	التوازن الثابت	ثانية	4.754	0.336	7.278	0.374	26.97	0.000
2	التوازن المتحرك	درجة	60.20	3.46	80.00	3.65	11.66	0.000
3	السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	3.628	0.112	3.323	0.116	18.900	0.000
4	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	6.094	0.093	6.811	0.104	30.54	0.000
6	التوافق العام	ثانية	4.600	0.143	3.561	0.151	16.32	0.000
7	الرشاقة العامة	ثانية	24.865	1.240	22.825	1.334	46.83	0.000

* معنوية عند مستوى احتمالية ≥ 0.05

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات (التوازن الثابت، التوازن المتحرك، سرعة انتقالية قصوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التوافق العام، الرشاقة العامة)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t)(0.000) على التوالي وهي اقل من مستوى الاحتمالية.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (6) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1	الدرجة	ثانية	21.033	0.478	19.923	0.298	9.48	0.001
2	التمريرة القصيرة	درجة	4.200	0.632	6.200	0.422	13.420	0.000
3	التهديف القريب	درجة	18.300	0.675	24.000	1.333	12.06	0.001
4	الاخماد	درجة	58.000	6.320	77.000	8.230	8.140	0.000
5	ضرب الكرة بالراس	درجة	5.000	0.667	7.100	0.568	9.001	0.002

* معنوية عند مستوى احتمالية $0.05 \geq$

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبدي في متغيرات (الدرجة، التمريرة القصيرة، التهديف القريب، الاخماد، ضرب الكرة بالراس)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.001، 0.000، 0.001)، 0.000، 0.002 على التوالي وهي اقل من مستوى الاحتمالية

1-3 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية: في ضوء النتائج الجدولين (5-6) التي تم الحصول عليها و تم ذكرها انفاً ، ظهر هناك تقدماً ارتقى الى المعنوية في الاختبارات البدنية و المهارية و لمصلحة الاختبار البدي ، يمكن اعزاء التطور الحاصل في الصفات البدنية والمهارات الأساسية الى التقنين الصحيح لتمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة على وفق الأسس العلمية من خلال مراعاة شدة التمرين وتكراره وفترات الراحة البينية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات لاعبي المجموعة التجريبية ، فضلاً عن كانت تمارين التوازن المطبقة من قبل المجموعة التجريبية مشابهة لطبيعة الأداء الحركي في كرة القدم مما أدى إلى تحسن المتغيرات قيد البحث ، وقد أشارت (ليلي 2001) بان " التوازن يعتبر مكون هام ورئيسي في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوقوف و الحركة عند أداء المهارات الأساسية " (ليلي ، 2001 ، 431) وفي نفس الموضوع أشار (داود واخران) " يظهر التوازن الحركي بشكل واضح عند تنفيذ جميع الحركات التي تتطلبها المهارات الأساسية بكرة القدم ، كل هذه الحركات تتطلب قدرات توافقية بين الذراعين و الرجلين و الجذع و التوازن يعتبر من اهم مكونات القدرة الحركية العالية " (داود واخران ، 2012 ، 17) كما ان انتظام و استمرار لاعبي المجموعة التجريبية في الوحدات التدريبية على طول المنهاج بتطبيق التمارين الخاصة بالتوازن الثابت و المتحرك مع الكرة كان له الأثر الإيجابي و الملحوظ في رفع مستوى البدني و المهارى للاعبين ، اذ يشير (سلامة، 2000) انه عندما نتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الوظيفي لهذا الجهد وهو يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية، وكذلك يحسن من الفعالية والقدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي. (سلامة، 2000، 28) كما انه أعتمد الباحث على الدقة في اختيار التمرينات ليكون أدائها من قبل العينة خلال الوحدات التدريبية بكل سهولة وانسيابية اذ يؤكد كل من (الوحش وحمام، 1985) على مراعاة السهولة والانسيابية والدقة وكذلك التوافق في أداء هذه المهارة. (الوحش وحمام، 1985، 27) كما ان التغير والتنوع بدرجة صعوبة التمرين خلال الوحدات التدريبية من خلال الارتفاع التدريجي بعدد التكرارات لتمارين التوازن مع الكرة خلال الدورات الأسبوعية كان له الأثر الإيجابي في عملية حدوث التكيف وتثبيت

الحمل التدريبي للاعبى المجموعة التجريبية ممدى الى الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والمهارات الأساسية وهذا ما يوكده (علاوي وعبد الفتاح) أن " زيادة حمل التدريب يجب ان تحدث بطريقة تدريجية على فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الفسيولوجي و هذه الفترات تتراوح ما بين الأسابيع و الأشهر ، ولتحقيق زيادة في الحمل التدريبي نفضل دائما التدرج بزيادة إحدى مكونات الحمل التدريبي "(علاوي و عبد الفتاح ، 2000 ، 28 ،

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الجدول (7) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1	التوازن الثابت	ثانية	4.852	0.435	5.288	0.321	3.010	0.015
2	التوازن المتحرك	درجة	61.900	4.010	64.200	3.740	4.120	0.003
3	السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	3.616	0.082	3.507	0.086	14.790	0.000
4	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	6.117	0.111	6.207	0.096	0.67	0.519
6	التوافق العام	ثانية	4.562	0.096	4.417	0.119	7.09	0.000
7	الرشاقة العامة	ثانية	25.210	1.27	24.387	1.177	1.22	0.254

* معنوية عند مستوى احتمالية $0.05 \geq$

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات (التوازن الثابت، التوازن المتحرك، سرعة انتقالية قصوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التوافق العام، الرشاقة العامة)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.015، 0.003، 0.000، 0.000، 0.519، 0.000، 0.254) على التوالي وهي اقل من مستوى احتمالية (0,05).

2-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الجدول (8) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1	الدرجة	ثانية	21.115	0,296	21.546	0.702	0.50	0.329
2	التمريرة القصيرة	درجة	4.700	0.483	5.500	0.527	4.00	0.003
3	التهديف القريب	درجة	18.000	0.816	18.600	1.174	3.67	0.005
4	الاخماد	درجة	54.000	8.430	58.00	9.940	3.000	0.015

5	ضرب الكرة بالراس	درجة	4.900	0.738	5.100	0.738	0.800	0.443
---	------------------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

* معنوية عند مستوى احتمالية ≥ 0.05

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات (التمريرة القصيرة، التهديف القرب، الاخاماد)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.003، 0.005، 0.015) على التوالي وهي اقل من مستوى احتمالية (0,05).

2-3-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الاساسية: يعزو الباحث النتائج المذكورة انفاً " وهي وجود فروق ولكنها لم ترتق الى مستوى المعنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية في الصفات البدنية والمهارات الاساسية كافة الى الاثر الايجابي للمنهاج التدريبي الذي اتبعه المدرب والذي أحدث هذا التطور لدى لاعبي المجموعة الضابطة.

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

1-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (9) يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1	التوازن الثابت	ثانية	7.081	0.775	5.288	0.321	6.76	0.000
2	التوازن المتحرك	درجة	80.00	3.65	64.20	3.74	9.56	0.000
3	السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	3.323	0.116	3.507	0.086	4.02	0.001
4	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	6.811	0.105	6.207	0.096	13.42	0.000
5	التوافق العام	ثانية	3.561	0.151	4.417	0.119	14.06	0.000
6	الرشاقة العامة	ثانية	22.82	1.33	24.39	1.18	2.78	0.013

* معنوية عند مستوى احتمالية ≥ 0.05

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين في متغيرات (التوازن الثابت، التوازن المتحرك، سرعة انتقالية قصوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التوافق العام، الرشاقة العامة)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.000، 0.000، 0.001، 0.000، 0.013) على التوالي وهي اقل من مستوى احتمالية (0,05).

2-3-4 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في الصفات البدنية: من خلال نتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (9) يعزو الباحث التقدم الحاصل في الاختبارات البعدية في الصفات البدنية (قيد الدراسة) يعود الى فاعلية تمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة التي أسهمت في تطوير هذه الصفات البدنية لذلك عند مناقشة كل صفة بدنية.

يعزو الباحث التطور الحاصل في صفة التوازن الثابت والمتحرك إلى فاعلية التمارين التي نفذت في المنهاج التدريبي بشكل منتظم على طول فترة التطبيق لعينة البحث التجريبية مما جعل تطوهم يكون بشكل جيد وفعال، حيث قل زمن فقد الاتزان وهو المؤشر على تحسن التوازن لدى عينة البحث التجريبية، وقد أشار

(شادي) لكي يتمكن اللاعب من الاحتفاظ بتوازن جسمه في الثبات والحركة، وهذا يتطلب منه السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية. (شادي، 2015، 115)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (جاسم ومحمد) " التدرجات المنتظمة لتمارين التوازن يؤدي الى حدوث تناغم وانسجام في العمل ما بين الجهاز العصبي والعضلي من خلال سرعة نقل الايعازات العصبية من الخلية العصبية الى الليف العصبي ومن الليف العصبي الى الليف العضلي ومن ثم الى العضلة " (جاسم ومحمد، 2010، 81) ام التطور الحاصل في صفة السرعة الانتقالية القصوى يرجع الباحث ذلك الى المنهاج التدريبي وما تضمنها من تمارين التوازن مع الكرة المعدة من قبل الباحث لمدة (8) أسابيع مما ساهم في ان يكون التدريب فاعلاً بحدوث تحسن في الجهازين العصبي والعضلي مما أثر إيجاباً في تطوير متغير السرعة الانتقالية، هذا يتفق مع ما توصل اليه دراسة (شادي) بان تماين التوازن الثابت والمتحرك كان ذا أثر إيجابي في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم . (شادي، 2015، 37) ويذكر (Dan,W,H., and T.Gieck) أن التوافق بين المجموعات العضلية المنقبضة والمجموعات العضلية المرتخية سوف يساعد على زيادة سرعة الحركة، كما أن الإبقاء على العضلات في توازن حقيقي مع زيادة القوة هو المطلوب الأول لتنمية قدرة العضلات على إنتاج أقصى قوة في أقصى مدي للحركة بأعلى معدل ممكن من السرعة (Dan,W,H., and T.Gieck ، 1984 ، 174) أم التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة للرجلين يعزو الباحث ذلك الى طبيعة تمارين التوازن الثابت و المتحرك مع الكرة اذ تتطلب من اللاعب درجة عالية من القوة لكي يستمر في الثبات دون ان يختل توازنه عند أداء البدني أو المهاري وهذا ما أشار اليه (علاوي و رضوان) " ان تميز اللاعب بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية " (علاوي و رضوان ، 1989 ، 158) كما ان هذه النتيجة تتفق مع ما توصل اليه دراسة كل من (الزهيري و جبر) و (شادي) بان تماين التوازن الثابت والمتحرك كان ذا أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى. (الزهيري وجبر، 2018، 12) (شادي، 2015، 37) أم التطور الحاصل في صفتي التوافق العام والرشاقة العامة يعزو الباحث ذلك الى ارتباط صفة التوازن بالرشاقة والتوافق العام لان طبع تمارين التوازن المقترحة في المنهاج يتطلب من اللاعب درجة عالية من التوافق بين العين والرجل عند الأداء المهاري كذلك يتطلب من اللاعب القدرة على تغير وضع جسمه اثناء استقبال الكرة بالراس والصدر أو القدم وهذا ما أشار اليه (احمد) ارتباط صفة " التوازن بصفة التوافق العصبي العضلي وبالرشاقة العامة " (احمد، 2013، 42) لذلك فان التوازن يعتبر احد أنواع التوافق العصبي العضلي والذي يعطي الفرد القدرة على الحفاظ على توازن جسمه سواء من وضع الحركة أو الثبات وهذا يتطلب عمل عضلي عصبي متناسق عند أداء المهارات الحركية وتتفق نتائج الدراسة التي نحن بصددتها مع ما توصل اليه (داود واخران) بان هناك علاقة بين التوازن و الرشاقة و التوافق للاعبين كرة القدم (داود واخران، 2012، 15)

4-3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (10) يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الاساسية

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة (t) محسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1	الدرجة	ثانية	19.923	0.298	21.546	0.702	6.73	0.000

2	التمريرة القصيرة	درجة	6.200	0.422	5.500	0.527	3.28	0.004
3	التهديف القريب	درجة	24.00	1.333	18.60	1.17	9.61	0.000
4	الاخماد	درجة	77.00	8.320	59.00	9.94	4.41	0.000
5	ضرب الكرة بالراس	درجة	7.100	0.568	5.100	0.738	6.79	0.000

* معنوية عند مستوى احتمالية $0.05 \geq$

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين في متغيرات (الدرجة، التمريرة القصيرة، التهديف القريب، الاخماد، ضرب الكرة بالراس)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0.000،0.000،0.004،0.000) على التوالي وهي اقل من مستوى احتمالية (0,05).

يعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة الدرجة الى البرنامج التدريبي الخاص بتمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة لان طبيعة هذه المهارة تحتاج الى توافق عضلي وتوازن عالي من قبل اللاعب عند الانتقال بكرة من مكان الى اخر وهذا ما أشار اليه (حسن وصاحب) " عند قيام اللاعب بمهارة الدرجة يحتاج إلى توافق عضلي عال واتزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتقاء " (حسن و صاحب ، ب ت ، 20) لذلك " كلما ارتفع مستوى التوازن لدى لاعبي كرة القدم كلما ارتفع مستوى أداء مهارة الدرجة وهذا ما يؤكد العلاقة الارتباطية بين الدرجة وصفة التوازن " (عبد المالك ومحمد امين، 2016، 119) .

أم التطور الحاصل في مهارة التمريرة القصيرة يعزو الباحث النتيجة التي نحن بصدها الى تمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة المرتبطة بالأداء المهاري للتمريرة القصيرة فقد تم تكرار و إعادة هذه التمارين على طوال المنهج التدريبي مما أدى إلى إتقان اللاعبين لهذه المهارة فضلاً عن طبيعة تمارين التوازن وفرت للاعبين اجواء مشابهة لمواقف اللعب مما أعطى للاعبين دافعية أكثر نحو التدريب وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبد الفتاح) من ان " اهمية اداء تدريبات اللياقة مع الكرة مما يعطى اللاعب فرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخططية تحت ظروف تتشابه مع ما يقابله في المباراة ، كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة " (عبد الفتاح ، 2003 ، 326) كما يشير (الطائي) الى " ان تكرار مهارة المناولة بأنواعها في هذه التمارين تساعد اللاعب على تقدير المسافة ونوع المناولة التي يستخدمها مع الدقة في الاداء " (الطائي ، 2001 ، 54) أم التطور الحاصل في مهارة التهديف القريب يعزو الباحث النتيجة التي نحن بصدها الى زيادة توازن قدم الارتكاز اثناء التهديف لان كلما زاد توازن قدم الارتكاز للاعب كرة القدم يزيد من قوة و سرعة التهديف على المرمى وهذا يتفق مع ما أشار اليه (سيف الدين و سليم) " بوجود علاقة بين توازن رجل الارتكاز و سرعة التهديف بالقدم ،حيث ان زيادة توازن رجل الارتكاز يوثر بقوة على سرعة التهديف وذلك بجعل الكرة تنطلق بسرعة ابتدائية أكبر ، فكلما زادت توازن رجل الارتكاز زادت السرعة الابتدائية للكرة " (سيف الدين و سليم ، 2021 ، 161) كما يشير (عبدالمالك و محمد امين) " كلما ارتفع مستوى التوازن لدى اللاعبين كلما ارتفع مستوى التهديف وهذا يؤكد على العلاقة الارتباطية بين صفة التوازن و مهارة التهديف بكرة القدم " . (عبد المالك ومحمد امين، 2016 ، 105) ويعزو الباحث تطور مهارة الاخماد الى تمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة لان تكرار هذه التمارين خلال الوحدات التدريبية اليومية زادت من قدرت اللاعبين في التحكم بالكرة نتيجة زيادة إحساس اللاعبين بالكرة وذلك من خلال اخذ الوضع الصحيح لعملية السيطرة من أجل تجنب الأخطاء، وهذا ما أشار اليه (الحالي) " ان التدريب باستخدام الكرة يزيد من عملية الاحساس والسيطرة والتحكم بالكرة " (الحالي،2008،

88) ويؤكد (الزهاوي، 2004) ذلك بان "تكرار أداء أي نوع من المهارة ينمي لدى اللاعب حالة الاحساس مع الكرة". (الزهاوي، 2004، 92). ويعزو الباحث التطور الحاصل بمهارة ضرب الكرة بالراس الى إعطاء هذه المهارة أهمية من خلال ربط المهارة بتمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة ونتيجة لتكرار هذه المهارة على طوال المنهاج ساعد على تثبيت التكنيك الصحيح لأدائها ، فضلاً عن ذلك تساعد هذه النوعية من التمارين على تحسين التوافق بين الرجلين و الذراعين وهذا ما شار اليه (الهييتي) "تعد هذه المهارة من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى توقيت سليم ومناسب في لحظة ملامسة الكرة وشجاعة وثقة بالنفس ويأتي ذلك عن طريق التدريب باستخدام الاساليب الصحيحة واختيار التمارين السهلة التي تعمل على تشجيع اللاعب لممارستها". (الهييتي، 2008، 150).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- أحدث تمارين التوازن (الثابت والمتحرك) مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في جميع الصفات البدنية (قيد الدراسة).
- أحدث تمارين التوازن (الثابت والمتحرك) مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في جميع المهارات الأساسية (قيد الدراسة).
- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين التوازن (الثابت والمتحرك) مع الكرة على المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد الدراسة)

5-2 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بتمارين التوازن (الثابت والمتحرك) مع الكرة عند البرامج التدريبية للاعبين كرة القدم لما أظهرته نتائج البحث من تطور في الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد الدراسة).
- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات مختلفة من حيث الجنس والفئة العمرية.

المصادر

- أبو زيد، عماد الدين عباس (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات، تطبيقات)، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- احمد، مجرالي (2013): " إثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (لتوازن التوافق الرشاقة) على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة " رسالة ماجستير في التدريب الرياضي محضر بدني، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر.
- بلوم، بنيامين واخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي، (ترجمة) محمد امين المفتي واخرون، دار ماكورهيل، القاهرة، مصر.
- جاسم، معن عبد الكريم ومحمد، نغم مؤيد (2010): " إثر استخدام تمارين خاصة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك ومستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن " بحث منشور في مجلة علوم الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 16، العدد 45.

- الحالي، محمود حمدون يونس (2008) " أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
- حسانين، محمد صبحي (1995): التقويم والقياس في التربية والبدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الحكيم، علي سلوم جواد (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، العراق.
- الخشاب، زهير قاسم وآخرون (1990): تصميم وتفتين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم، بحث منشور، المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية.
- الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (2005): كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل.
- داود، محمد خالد محمد ويونس، محمود حمدون وعبد الرزاق، خالد نصر (2012): " الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات "
- زهيري، داود كاظم وجبر، ابتسام هشام (2018): " تدريبات خاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي وتأثيرها في القوة المميزة بالسرعة وبعض الحركات الدفاعية بكرة اليد " بحث منشور في مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 17، العدد 1.
- سلامة، بهاء الدين إبراهيم (2000): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- سيف الدين، بو ناب وسليم، سبسي (2021) " دراسة علاقة سرعة التسديد ببعض الصفات البدنية: القوة القصوى، القوة الانفجارية، السرعة الحركية والتوازن حسب خطوط اللعب لدى لاعبي كرة القدم للقسم الثاني أقل من 21 سنة " رسالة ماجستير في التدريب الرياضي محضر بدني، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.
- شادي، عمرو على فتحي (2015): " تأثير تدريبات التوازن (الثابت-الحركي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى المركب للاعبين كرة القدم الشباب " المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة. المنصور. 41-19 , (1) 25 .
- الطائي، معتز يونس ذنون (2001): إثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويس، احمد (1987): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- عبد الفتاح، ابو العلا (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- عبد المالك، رويدي ومحمد امين، ولطاف (2016): " علاقة بعض الصفات الحركية (الرشاقة والتوازن والتوافق) بالأداء المهارى (المراوغة، والتصويب، والجري بالكرة) لدى اشبال كرة القدم 14-16 سنة " رسالة ماجستير في التدريب الرياضي، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر.
- علاوي ، محمد حسن ، رضوان و محمد نصر الدين(1989) " اختبارات الاداء الحركي " ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي .
- علاوي، محمد حسن ورضوان نصر الدين (1989): " اختبارات الأداء الحركي " دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا احمد (2000): " فسيولوجيا التدريب الرياضي " دار الفكر العربي، القاهرة.
- العلي، حسين علي، شغاتي، عامر ضافر(2006) مترجم البليومترك تدريبات القوة الانفجارية، دار الكتب والوثائق بغداد.
- فؤاد، سعد سعود (2010): " أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (13-15) سنة " بحث منشور في مجلة الإبداع الرياضي، العدد 1، جامعة المسيلة.
- ليلي، السيد فرحات (2001): القياس والاختبارات في التربية الرياضية، مركز الكتاب
- مختار، حنفي محمود (1978): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- مرابطي، عبد الجليل، خيال، محمد الصالح (2015): " تأثير التوازن على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم " رسالة ماجستير في حركة الانسان وحركيته، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة العربي بن أمهيدي - أم البواقي، الجمهورية الجزائرية.
- الهيتي، موفق اسعد محمود (2008): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان، الأردن.
- الوحش، محمد عبده صالح وحمام، مفتي إبراهيم (1985): الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- Dun, W.H., E.H. Soudek , and J. Gieck : **Strength , Training and conditioning , for basketball , Chicago , contemporary Book, ins , 1984.**

ملحق (1)

ت	أسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة والكلية
1	زهير قاسم الخشاب	أستاذ	علم تدريب /كرة قدم	نور / تربية بدنية
2	سعد فاضل عبد القادر	أستاذ	قياس تقويم	موصل/تربية اساسية
3	زياد محفوظ عبد القادر	أستاذ مساعد	علم تدريب /كرة قدم	دهوك /تربية بدنية
4	معن عبد الكريم جاسم	أستاذ مساعد	علم تدريب /كرة قدم	موصل /تربية بدنية
5	محمود حمدون يونس	أستاذ مساعد	علم تدريب /كرة قدم	موصل /تربية بدنية

6	أدهام صالح محمود	أستاذ مساعد	علم تدريب /كرة قدم	موصل /تربية بدنية
7	أحمد مؤيد حسين	أستاذ مساعد	قياس تقويم	موصل / تربية اساسية
8	أحمد رمضان سبع	مدرس	علم تدريب /كرة قدم	موصل / تربية اساسية
9	حسين احمد حمزة	مدرس	علم تدريب /كرة قدم	موصل / تربية اساسية

ملحق (2)

نماذج بعض تمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة المستخدمة في البحث

تمرين الأول (الاتزان الثابت + تمرير)

هدف التمرين : تطوير الاتزان الثابت و مهارة التمرير .

وصف التمرين: لاعبان المسافة بينهما (3م) يبدأ التمرين بان يقوم اللاعب (أ) بالاتزان على أحد القدمين ليقوم اللاعب (ب) برمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب (أ) ليقوم بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) يستمر التمرين لمدة (10) ثانية.

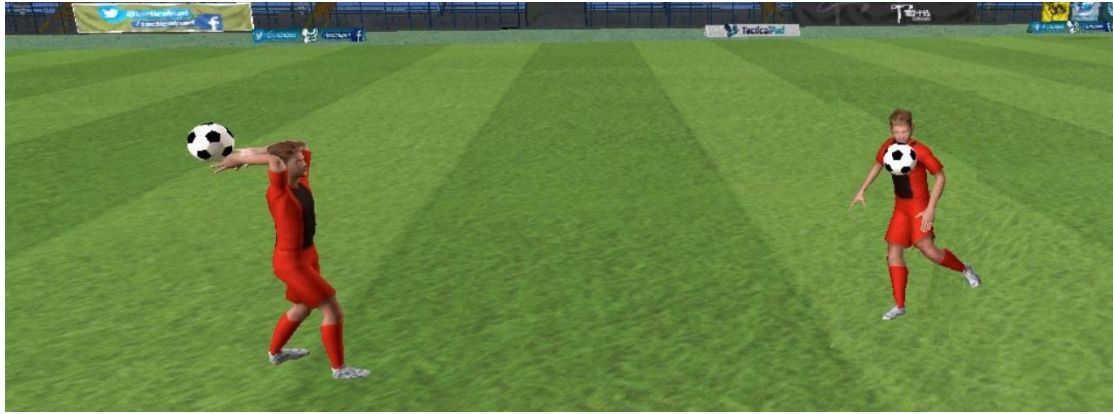


شكل رقم (2)

تمرين الثاني (الاتزان الثابت + الاخمد)

هدف التمرين : تطوير الاتزان الثابت و مهارة الاخمد .

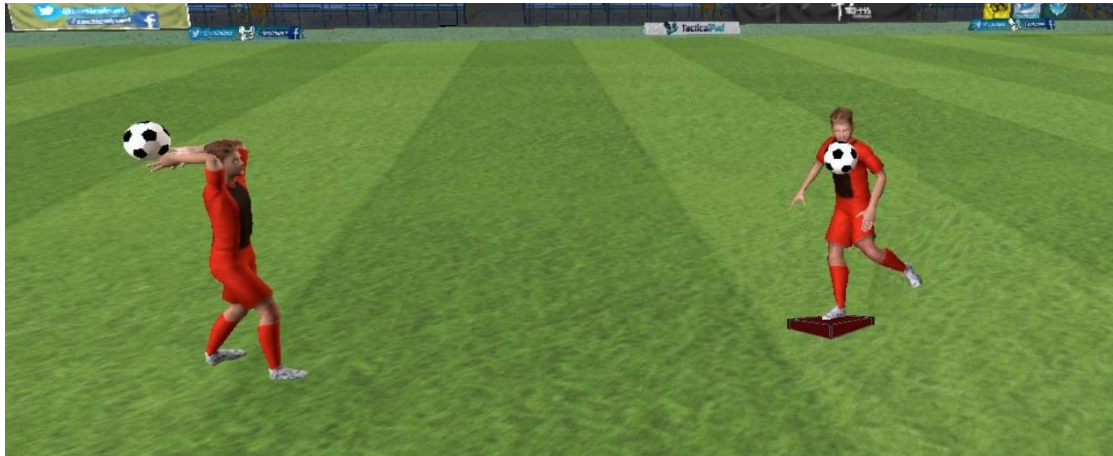
وصف التمرين: لاعبان المسافة بينهما (5م) يقوم اللاعب (أ) بعمل حجل بأحد القدمين ثم الاتزان على القدم الأخرى ليقوم اللاعب (ب) برمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب (أ) ليقوم بإخمد الكرة بالفخذ من أجل أراجعتها الى اللاعب (ب) يستمر التمرين لمدة (10) ثانية.



شكل رقم (3)

تمرين الثالث (الاتزان المتحرك + الاخمد)

وصف التمرين: لاعبان المسافة بينهما (3م) يبدأ التمرين بان يقوم اللاعب (أ) بعملية الاتزان على قطعة مطاطية سمكها 10سم بالحد القدمين ليقوم اللاعب (ب) برمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب (أ) ليقوم بأداء مهارة الاخمد من أجل أرجعها الى اللاعب (ب) يستمر التمرين لمدة (10) ثانية.



شكل رقم (4)

تمرين الرابع (الاتزان المتحرك + ضرب الكرة بالراس)

هدف التمرين : تطوير الاتزان المتحرك و مهارة ضرب الكرة بالراس

وصف التمرين: لاعبان المسافة بينهما (3م) يبدأ التمرين بان يقوم اللاعب (أ) بعملية الاتزان على قطعة مطاطية سمكها 10سم بالحد القدمين ليقوم اللاعب (ب) برمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب (أ) ليقوم بأداء مهارة ضرب الكرة بالراس من أجل أرجعها الى اللاعب (ب) يستمر التمرين لمدة (10) ثانية.



شكل رقم (5)

ملحق رقم (3)

المنهاج التدريبي الخاص بتمارين التوازن الثابت والمتحرك مع الكرة
الدورة المتوسطة الأولى الأسبوع الأول والرابع زمن الوحدة 26.40 دقيقة

نوع التوازن	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء الكلي للتمرين	زمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية
توازن ثابت	التمرين رقم واحد	10 ثا	3	2	25 ثا	2 د	6.40 دقيقة	26.40 دقيقة
توازن ثابت	التمرين رقم اثنين	10 ثا	3	2	25 ثا	2 د	6.40 دقيقة	
توازن متحرك	التمرين رقم الثالث	10 ثا	3	2	25 ثا	2 د	6.40 دقيقة	
توازن متحرك	التمرين رقم اربعة	10 ثا	2	2	25 ثا	2 د	6.40 دقيقة	

الراحة بين التكرارات عودة النبض 110-120 ن/د

الراحة بين المجموعات عودة النبض 90 - 100 ن/د

الدورة المتوسطة الأولى: الأسبوع الثاني والثالث
الدورة المتوسطة الثانية: الأسبوع الخامس والثامن

نوع التوازن	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء الكلي للتمرين	زمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية
-------------	--------------------	------------------	---------------	---------------	----------------------	----------------------	--------------------------	--

الوحدة التدريبية	للتمرين	المجاميع				التمرين		
31،20 دقيقة	7.50 دقيقة	د2	25ثا	2	4	10ثا	التمرين رقم الخامس	توازن ثابت
	7.50 دقيقة	د2	25ثا	2	4	10ثا	التمرين رقم السادس	توازن ثابت
	7.50 دقيقة	د2	25ثا	2	4	10ثا	التمرين رقم السابع	توازن متحرك
	7.50 دقيقة	د2	25ثا	2	4	10ثا	التمرين رقم الثامن	توازن متحرك

الدورة المتوسطة الثانية: الأسبوع السادس والسابع

نوع التوازن	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن الأداء الكلي للتمرين	زمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية
توازن ثابت	التمرين رقم التاسع	10ثا	5	2	25ثا	د2	9 دقيقة	36 دقيقة
توازن ثابت	التمرين رقم العاشر	10ثا	5	2	25ثا	د2	9 دقيقة	
توازن متحرك	التمرين رقم الحادي عشر	10ثا	5	2	25ثا	د2	9 دقيقة	
توازن متحرك	التمرين رقم الثاني عشر	10ثا	5	2	25ثا	د2	9 دقيقة	