

The effect of specific exercises according to the motor path on the creative motor abilities (motor fluency) in football for juniors

Abdul Muttalib M. K¹ Sarmad Ahmed Musa²

Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences- Tikrit – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 12/8/2025

-Accepted: 17/8/2025

-Available online: 31/12/2025

Keywords:

- Specific exercises .
- Motor path .
- Motor creative abilities .
- Motor fluency

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The study aims to:

- Designing specific exercises based on the motor path to develop motor fluency in soccer for juniors .
- Detecting the differences between the experimental group and the control group in the results of the post-test.

The researcher used the experimental method. The research community consisted of Salah Al-Din Sports Club junior players aged (14-16) years, totaling (40) players. The research sample consisted of (30) players representing (75%) of the original community. They were randomly divided by lottery into two experimental groups, with (15) players in each group. The researcher used the experimental design called the randomly selected equivalent groups design with tightly controlled pre- and post-tests. The data obtained were processed using the statistical package (SPSS).

The researcher, in cooperation with the trainer and the assistant work team, began implementing the educational units on Saturday, February 1, 2025, until Wednesday, April 23, 2025. The educational units were applied to the research sample, where specific exercises were used according to the motor path on the experimental group. Then, the post-tests were conducted for the experimental and control groups after completing the implementation of the educational units, under the same conditions in which the pre-tests were conducted in terms of place, devices, tools, and implementation method.

¹Corresponding author: abdallmoutaleb@st.tu.edu.iq Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences- Tikrit – Iraq

² Corresponding author: Prof.sarmadahmad@tu.edu.iq Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences- Tikrit – Iraq

أثر تمارين نوعية وفقاً للمسار الحركي في القدرات الإبداعية الحركية (الطلاقة الحركية) بكرة القدم للناشئين

عبد المطلب مزاحم كامل
أ.د. سرمد احمد موسى

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2025/12/31

الكلمات المفتاحية

تمارين نوعية .
المسار الحركي .
القدرات الإبداعية الحركية .
الطلاقة الحركية .

الخلاصة:

هدفت الدراسة إلى :

- 1- تصميم تمارين نوعية تعتمد على المسار الحركي لتطوير الطلاقة الحركية بكرة القدم للناشئين.
 - 2- الكشف عن الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار البعدي.
- واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي للناشئين بأعمار (14 - 16) سنة والبالغ عددهم (40) لاعباً ، أما عينة البحث فقد تكونت من (30) لاعباً يمثلون نسبة (75%) من مجتمع الأصل تم تقسيمهم عشوائياً بطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (15) لاعباً لكل مجموعة ، واستخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة المحكمة الضبط ، وتم معالجة البيانات التي تم التوصل إليها من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) .
وقام الباحثان بالتعاون مع المدرب وفريق العمل المساعد بالبداية في تنفيذ الوحدات التعليمية يوم السبت الموافق (2025/2/1) ولغاية يوم الاربعاء الموافق (2025/4/23) ، إذ تم تطبيق الوحدات التعليمية على عينة البحث حيث تم استخدام تمارين نوعية وفقاً للمسار الحركي على المجموعة التجريبية، ثم تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية ، بنفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبليّة من حيث المكان والأجهزة والأدوات وأساليب التنفيذ .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهدت رياضة كرة القدم في السنوات الأخيرة ازدهاراً كبيراً نتيجة التطور التكنولوجي في تحديد المسارات الحركية للمهارة ووضع مسار التعلم الحركي للاعب في الطريق الصحيح عند أداء المهارات الأساسية لكل لعبة ، ومن هنا فتح هذا التقدم العلمي أفقاً جديدة للباحثين ومنهم المهتمين بلعبة كرة القدم ، ويقول (مكرم عطية محمد) وكرة القدم حالها حال أي لعبة تحتاج إلى قدرات مختلفة وبمستويات متباينة تبعاً لحاجة مهاراتها ووقت المباراة⁽¹⁾. إذ نلاحظ في كل أندية العالم وجود فريق متخصص في التحليل الأداء المهاري للاعبين ، وذلك لتشخيص الأخطاء المرتكبة في الأداء ولمساعدة المدربين في تصحيح وصقل مهارات اللاعبين وإكسابهم خبرات صحيحة مبنية على أسس علمية وإعطائهم استجابات حركية مناسبة تُعزز من قدراتهم في الأداء ، وأحد هذه الطرق هي التمارين النوعية وفق المسار الحركي للمهارة ، حيث تبنى هذه التمارين من خلال دراسة وتحليل أخطاء الأداء المهاري وتقديم لمعالجة هذه الأخطاء. وأشار (سميرة عبد الرسول ، 2013) إلى أنّ " التمارين النوعية إحدى الوسائل التعليمية التي تعمل على تحقيق نتائج متقدمة في تعلم المهارة الرياضية من خلال استعمالها ، حيث تساعد على التعرف بأهم خطوات الأداء الممارس الحركي واكتساب أداء دون حدوث أخطاء"⁽²⁾. أما القدرات الإبداعية هي مجموعة من المهارات والقدرات التي تمكن اللاعب من التفطير بطرق جديدة ومبتكرة وإنتاج أفكار أصيلة ومفيدة للاعب كرة القدم ، والقدرات الإبداعية الحركية هي نوع من أنواع الإبداع ويتميز بالنتائج الحركي للتفكير ويرتبط بالأداء الحركي للفرد (مريم ويحيوي السعيد ، 2017).⁽³⁾

(1) مكرم عطية محمد ؛ تأثير تمارين مركبة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحمل السرعة لدى لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم بعمر (17-19) سنة ، (جامعة تكريت كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد (15) ، العدد (1) ، 2024) ص235.

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/issue/14017>

(2) سميرة عبد الرسول ؛ تأثير تمارين نوعية (الثابتة و المتحركة) في تطوير ووقاية مفصل الرسغ وتعلم بعض حركات الهجوم المركب للطلالبات بسلاح الشيش المبارزة : (مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول ، المجلد السادس ، 2013).

(3) مريم ويحيوي السعيد ؛ أثر برنامج تربية بدنية رياضية في تنمية التفكير الإبداعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (6-7) سنوات : (مجلة معارف ، جامعة البويرة ، العدد12 ، مجلد 6 ، 2017).

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أنّ تدريب الإبداع الحركي يسهم بشكل كبير في رفع مستوى اللاعبين، ليس فقط في الجوانب المهارية بل أيضاً في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على اتخاذ القرارات السريعة أثناء اللعب (محمود الحسن ، 2020 ، 87).⁽¹⁾

وهنا تتجلى أهمية البحث في دراسة أثر تمرينات نوعية وفقاً للمسار الحركي في القدرات الإبداعية الحركية (الطلاقة الحركية) بكرة القدم للناشئين .

1-1 مشكلة البحث :

على الرغم من التطور الكبير في أساليب التعلم الحركي ، إلا أن العديد من برامج إعداد لاعب كرة القدم الناشئ لا تزال لا تركز على أسس علمية في تنمية الإبداع الحركي والربط بينه وبين المهارات الأساسية .

إذ يتأثر الأداء الفني للناشئين بنقص القدرة على التعامل مع المواقف المفاجئة في اللعبة، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء على مستوى المجموعة والفرد.

وتُعد الطلاقة الحركية واحدة من القدرات المهمة في كرة القدم ويبدو أن طريقة تطويرها بحاجة إلى الابتكار والتجديد، وهو ما يمثل مشكلة للجيل الجديد للتكيف مع المتطلبات المتزايدة للعبة.

ومن خلال خبرة الباحثان كونهما لاعبان كرة قدم سابقين في نادي صلاح الدين الرياضي ، فقد لاحظ وجود ضعف في بعض القدرات الإبداعية (الطلاقة الحركية) ، وهي من أهم القدرات التي يحتاجها اللاعب في لعبة كرة القدم من خلال عدم وجود برامج أو تمرينات نوعية خاصة بذلك .

ومن هنا تتضح مشكلة البحث في عدم وجود تمرينات نوعية وفقاً للمسار الحركي في بعض القدرات الإبداعية الحركية والأداء الفني لإتقان أنواع مهارات الإخماد بكرة القدم للناشئين .

2-1 أهداف البحث :

- أعداد تمرينات نوعية تعتمد على المسار الحركي لتطوير الطلاقة الحركية بكرة القدم للناشئين.
- التعرف عن الفروق بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

3-1 فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

4-1 مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبو فريق نادي صلاح الدين للناشئين .
- المجال الزمني: موسم 2024 - 2025 .
- المجال المكاني: ملعب نادي صلاح الدين الرياضي .

5-1 تحديد المصطلحات :

(1) محمود الحسن ؛ أسس ومبادئ التدريب الرياضي. (بيروت: دار العلم للملايين، 2020) ص87.

- **المسار الحركي** : يعرف المسار الحركي بأنه التتابع الزمني والمنهجي للحركات التي تؤدي إلى تحقيق الهدف الحركي المطلوب، من خلال استخدام الأدوات أو بدونها. يُركّز على دقة التنفيذ وحسن التوقيت في الأداء.⁽¹⁾
- **الإبداع الحركي** : الإبداع الحركي هو القدرة على إنتاج أنماط حركية جديدة ومتنوعة من خلال تكيف المهارات مع الظروف المتغيرة.⁽²⁾
- 1- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**

1-2 منهج البحث : من أجل الوصول إلى النتائج العلمية والموضوعية لابد من اختيار المنهج المناسب للبحث ، لذلك قام الباحثان باعتماد المنهج التجريبي وهذا ما اكدته (أخلاص محمد و حسين باهي ، 2000 ، 156) انه " أدق أنواع البحوث العلمية التي تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة ، اذ ان المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث من خلاله اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة "⁽³⁾.

2-2 مجتمع البحث وعينته : إذ تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي للناشئين بكرة القدم بأعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم (40) لاعباً للعام (2024-2025) ، أما عينة البحث فقد تكونت من (30) لاعباً يمثلون نسبة (75%) من مجتمع الأصل تم تقسيمهم عشوائياً بطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة بواقع (15) لاعباً لكل مجموعة ، وقد تم اختيار (10) لاعبين من مجتمع الأصل لإجراء التجارب الاستطلاعية عليهم ، و(الجدول رقم 1) يبين ذلك ، و (الشكل رقم 1) يوضح ذلك .

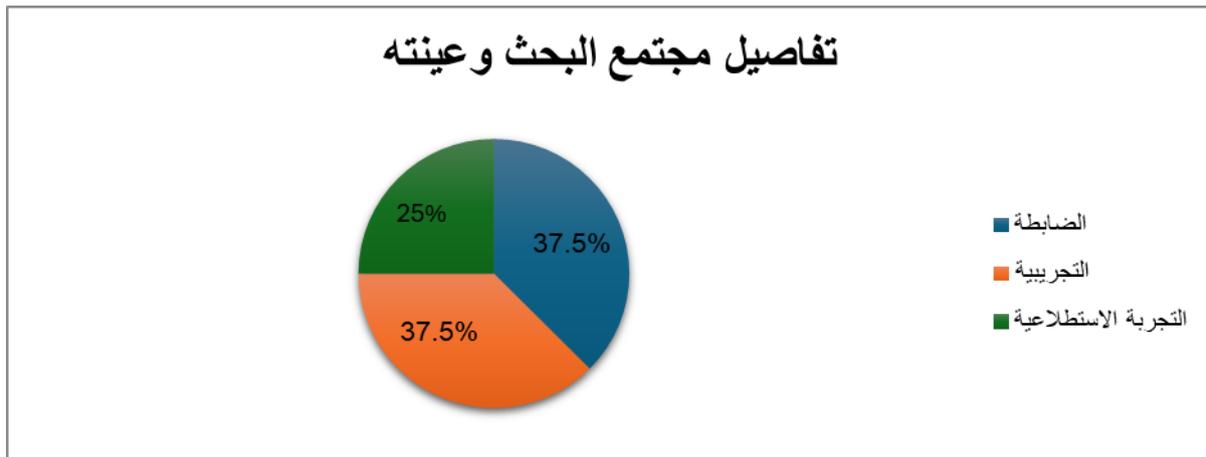
جدول رقم 1: يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته

المتغيرات	مجتمع البحث	عينة البحث	المجموعات	العدد	التجربة الاستطلاعية
عدد اللاعبين الكلي	40	30	ضابطة	15	10
			تجريبية	15	
النسبة المئوية	100%	75%			25%

(1) عبد علي عطيف ووجيه محبوب ؛ التعلم الحركي وتطبيقاته في الرياضة: ط1 (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2012) ص94.

(2) علي الدليمي ؛ الإبداع الرياضي: المفاهيم والعمليات: (عمان، دار وائل للنشر ، 2008) ص143.

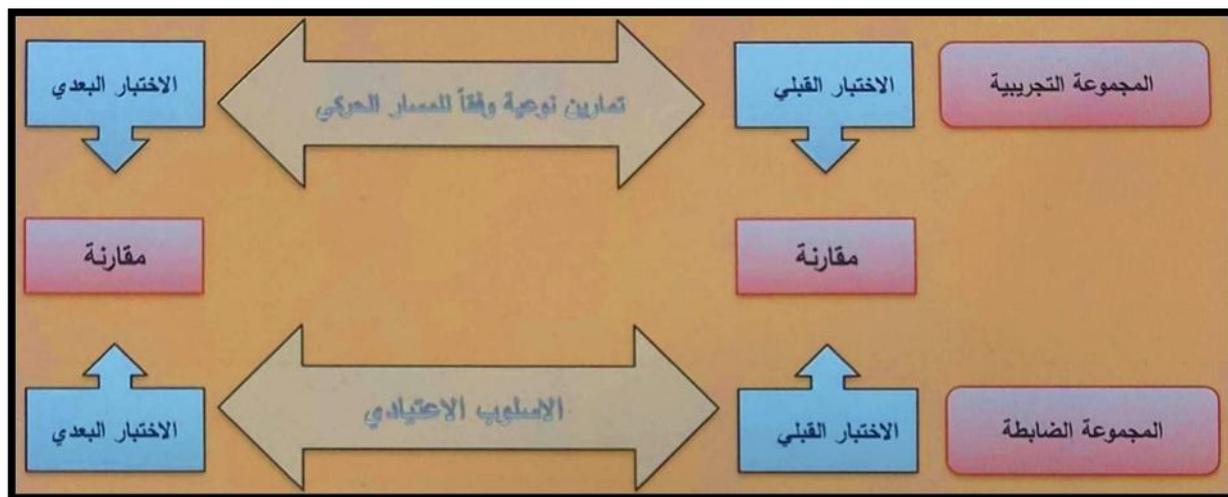
(3) اخلاص محمد عبدالحفيظ و حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) ص156 .



شكل 1 : يوضح توزيع مجتمع البحث وعينته

3-2 التصميم التجريبي :

يتضمن التصميم التجريبي الإجراءات التي يستخدمها الباحث لإثبات الفروض التي وضعها ، إذ استخدم الباحث التصميم التجريبي " ذو المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة المحكمة الضبط "⁽¹⁾ ، و(الشكل 2) يوضح ذلك :



شكل خطأ! لا يوجد نص من النمط المعين في المستند.-1 : التصميم التجريبي

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 توصيف الاختبار الخاص بالقدرات الإبداعية الحركية (الطلاقة الحركية) :

الاختبار : اختبار الطلاقة الحركية : ⁽²⁾

- اسم الاختبار : اختبار المانع .

- الأدوات المستخدمة : ستة موانع (6) بارتفاعات مختلفة تكون كالآتي :

(1) محمد حسن علاوي ، اسامه كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص232 .

(2) محمد رحيم غاوي ؛ اثر منهج تعليمي وفقاً لأسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في القدرات الإبداعية الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية ، 2021) ص80 .

- 1- المانع الأول : الارتفاع (1) م ويكون عرضه (1.5) م .
 - 2- المانع الثاني : الارتفاع (1.5) م ويكون عرضه (1) م .
 - 3- المانع الثالث : ارتفاع قائمه الاول (1) م ، وطول الثاني (1.5) م ، وعرضه (3) م .
 - 4- المانع الرابع : على شكل مثلث متساوي الأضلاع طول ضلعه (3) م .
 - 5- المانع الخامس : مثلث قائم الزاوية طول ضلعه القائم (1.5) م ، وضلعه الثالث (1) م ، والمانع الثاني يكون وتر .
 - 6- المانع السادس : الارتفاع (50) سم ويكون عرضه (2) م .
- مواصفات الاداء :

نرسم خطاً مستقيماً طوله (14) م ، ثم نوضع الموانع المذكورة بحسب تسلسلها على يمين الخط المرسوم والمسافة بين مانع واخر (2) م وعند البدء يتحرك المختبر بطرق مختلفة (سير ، دحرجة ، قفز ، عبور ، الخ) ، وبحسب استطاعت المختبر ووفقاً لخط سير الاداء . وبعد الانتهاء من الأداء الى اخر مانع تكون العودة بالأداء بالعكس من المانع رقم (6) الى المانع رقم (1) إذ يعمل دوران لمواجهة المانع مرة اخرى .

- تعليمات الاختبار :

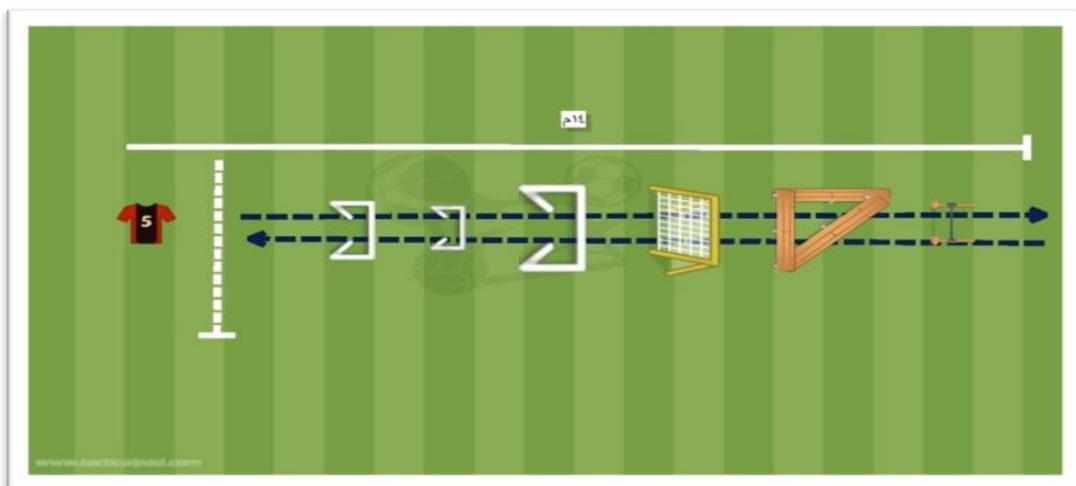
يجب أن يكون مكان الأداء بعيداً عن المجموعة المختبرة ، بحيث لا يستطيع اي فرد من أفراد المجموعة ان يرى طريقة أداء المختبر واستجاباته .

- التسجيل :

- 1- يحتسب عدد الاستجابات الحركية ضمن الوقت المخصص للاختبار والبالغ (1) دقيقة .
- 2- يعطى للمختبر درجة واحدة لكل استجابة حركية تنتمي الى فئة واحدة بغض النظر عن عدد تكرارها ، و(الشكل رقم 2) يوضح طريقة أداء الاختبار .

شكل 2 : يوضح اختبار الطلاقة الحركية

5-2



التجربة الاستطلاعية : تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بمساعدة فريق العمل المساعد يوم الأحد المصادف (2025 /1/19) وكانت تجربة استطلاعية خاصة للاختبارات المستعملة على عدد من لاعبي ناشئة نادي صلاح الدين الرياضي، البالغ عددهم (10) لاعبين وتم استثنائهم من التجربة الرئيسية ، وكان الهدف منها هو :

- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات للتطبيق .
- تلافى الأخطاء والتي يمكن أن تحدث أثناء التطبيق .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات .
- التعرف على الصعوبات ووضع حلول لها .
- التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد .

2-6 الاختبارات القبليّة :

2-6-1 الاختبارات القبليّة المتعلقة بالقدرات الإبداعية الحركية قيد البحث : بعد اعطاء وحدة تعريفية من قبل المدرب عن كيفية إجراء الاختبارات التي تخص الطلاقة الحركية قيد البحث يوم الاثنين المصادف (2025/1/27) قبل المباشرة في تنفيذ الاختبارات القبليّة بهدف الوصول إلى فهم دقيق للاختبارات ، تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين (التجريبيّة والضابطة) وبتأريخ (2025/1/28) وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-7 تجربة البحث الرئيسيّة : قام الباحثان بالتعاون مع المدرب بالبدء في تنفيذ الوحدات التعليمية بتاريخ (2025/2/1) والموافق يوم الأحد ولغاية (2025/4/23) والموافق يوم الخميس، إذ تمّ تطبيق الوحدات التعليمية وفق تمرينات نوعية وفقاً للمسار الحركي على المجموعة التجريبيّة، وأسلوب المدرب التقليدي على المجموعة الضابطة.

2-8 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي : إنّ البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبيّة تضمّن (36) وحدة تعليمية موزعة على اثني عشر اسبوعاً ، بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد، إذ أنّ مدة كل وحدة تعليمية (85) دقيقة كما موضح بالملحق رقم (8) .

2-9 الاختبارات البعديّة : تم إجراء الاختبارات البعديّة لقدرات الطلاقة الحركية والأداء الفني لمهارة الإخماد بوجه القدم وللمجموعتي البحث بعد انتهاء الوحدات التعليمية بتاريخ (2025/4/25) و(2025/4/26) .

2-10 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) ، وذلك لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الطلاقة الحركية لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الطلاقة الحركية لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة:

3-1-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الطلاقة الحركية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة:

بعد معالجة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في تنفيذ اختبارات الدراسة عمد الباحثان إلى إدراجها في (الجدول رقم 2) وكما مبين ادناه :

جدول رقم 2 يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الطلاقة الحركية

مستوى الدلالة (sig)	قيمة (ت)	البعدي		القبلي		المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س		
0,000	15,459	3,342	20,800	3,398	14,866	الطلاقة الحركية	1

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) > (0,05) .

من الجدول 2 يتبين لنا أن قيم مستوى الدلالة (sig) جميعها أصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات القدرات الإبداعية الحركية للمجموعة التجريبية التي استخدمت (تمرينات نوعية وفقاً للمسار الحركي) في الوحدات التعليمية .

حيث يتبين إن الوسط الحسابي لاختبار الطلاقة الحركية في الاختبار القبلي قد بلغ (14.866) وبانحراف معياري مقداره (3.398) ، بينما إن الوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار البعدي بلغ (20.800) وبانحراف معياري مقداره (3.342) ، علماً إن مقدار مستوى الدلالة (0.000) (sig) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

3-1-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات الطلاقة الحركية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

بعد معالجة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنفيذ اختبارات الدراسة عمد الباحثان الى إدراجها في (الجدول رقم 3) كما مين ادناه :

جدول رقم 3 تبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الطلاقة الحركية

مستوى الدلالة (sig)	قيمة (ت)	البعدي		القبلي		المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س		
0,000	11,602	2,250	17,733	2,501	14,400	الطلاقة الحركية	1

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) > (0,05) .

من الجدول رقم 3 تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (sig) جميعها اصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما دل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات القدرات الابداعية الحركية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت (أسلوب المدرب) في الوحدات التعليمية.

من خلال الطلاع على الجدول اعلاه للمجموعة الضابطة ، يتبين لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار الطلاقة الحركية بلغ بالاختبار القبلي (14.400) درجة وبانحراف مقداره (2.501) ، بينما بلغ المتوسط

الحسابي في الاختبار البعدي (17.733) درجة و بانحراف مقداره (2.250) ، فيما بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.000) (sig) ، وهذا يبين أنه يوجد فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

3-1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في الطلاقة الحركية :

بعد الحصول على النتائج أعلاه للاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة عمده الباحث الى استخراج النتائج البعدية لمجموعي البحث في بعض (القدرات الابداعية الحركية) وكما مبين في (الجدول رقم 4) ادناه :

جدول 4 الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) للاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في الطلاقة الحركية

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
		ع	س	ع	س		
1	الطلاقة الحركية	3,342	20,800	2,250	17,733	2,947	0,006

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) > (0,05) .

من خلال الاطلاع على (الجدول 4) للاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة ، يتبين لنا بان المتوسط الحسابي لاختبار الطلاقة الحركية للمجموعة التجريبية قد بلغ في الاختبار البعدي (20.800) درجة و بانحراف معياري (3.342) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة (17.733) درجة و بانحراف معياري مقداره (2.250) ، بينما بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.006) (sig) ، وهذا يبين بأنه يوجد فرق معنوي لصالح الاختبارات البعدية ولمجموعة البحث التجريبية .

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) والخاص بالطلاقة الحركية قيد البحث :

من خلال ما عرض من نتائج في الجدولين (جدول رقم 2-جدول رقم 3) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث ، إذ أظهرت مقدار التطور الحاصل في قدرات الطلاقة الحركية بشكل واضح وملموساً بالنسبة للمجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فكانت نسبة التطور أقل قياساً بالمجموعة التجريبية ، على الرغم من أنّ المجموعتين قد خضعتا لنفس عدد الوحدات التعليمية عدا استخدام المتغير التجريبي المتمثل (التمرينات النوعية وفقاً للمسار الحركي) مما ساهم بشكل ايجابي وكان له دور فعّال في إحداث تطور لدى أفراد المجموعة التجريبية .

اذ اعتمد الباحثان على استخدام تمرينات نوعية وفقاً للمسار الحركي بُنيت على اسس علمية ، حيث إنها أسهمت بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير الطلاقة الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للعبة ، وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي ، وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمبينة في (الجدول 4) أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ولصالح المشاركين في المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثان هذا الأثر الايجابي والتطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية نتيجة استعمال التمرينات النوعية وفقاً للمسار الحركي وللدور الفعال للمدرب في تقديم مفردات البرنامج التعليمي الذي استخدم هذه التمرينات بشكل مبسط حيث شرح المهارة وعرضها ثم أداء كل تمرين على حدة قد أسهم في بناء التصور الحركي بشكل واضح ، لأنّ الشرح والتوضيح يلعبان دوراً مهماً في فهم تكنيك المهارة .

ويذكر (هيوأ أحمد قادر) أنّ التدرج بالتمرينات الخاصة من السهل إلى الصعب مع التقدم بأحجام الاحمال التدريبية لضمان الحصول على التطور المهاري والبدني والوصول إلى المسار الحركي النموذجي (1) .

ومن جانب آخر ذكر (حيدر غازي ، حردان عزيز) أنّ تكرار التمارين المهارية من خلال تكرار الوحدات التدريبية المرتبطة بالالتزام بالأسس العلمية الصحيحة في توزيع الجهد المبذول لكل تمرين بدني ، قد ساعد في تطوير القدرات الخاصة (2) .

وجاءت هذه النتيجة مطابقة لما توقعه الباحث وبذلك تحققت الفروض التي وضعها الباحث ، أما التحسن الذي ظهر في نتائج المجموعة الضابطة ، فيُعزى ذلك إلى البرنامج الذي أعده المدرب .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- اثبتت التمرينات النوعية وفقاً للمسار الحركي فعاليتها في تطوير الطلاقة الحركية لدى الناشئين ، حيث اظهرت المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً مقارنة بالمجموعة الضابطة في مؤشر الاداء الحركي الابداعي .

- ساهمت التمرينات المصممة وفق المسار الحركي في تحسين الاداء الفني لمهارة الإخماد بوجه القدم بشكل واضح ، مما يعكس اهمية تنظيم التمرين على اسس علمية تراعي خصائص الحركة ومسارها الديناميكي .

2-4 التوصيات :

- باعتماد التمرينات النوعية وفق المسار الحركي كأحد الاساليب الفعالة في تدريب الناشئين بكرة القدم ، لما لها من دور بارز في تطوير الجوانب المهارية والابداعية معاً .

- ضرورة ادراج مفاهيم الابداع الحركي ضمن البرامج التدريبية والاكاديمية الموجهة للفئات العمرية الصغيرة ، بهدف بناء قاعدة لاعبين قادرين على التكيف واتخاذ قرارات ذكية اثناء اللعب .

- إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة وفي مهارات متنوعة من كرة القدم للتأكد من فعالية هذا النوع من التمرينات في سياقات متعددة .

المراجع والمصادر

(1) هيوأ أحمد قادر ؛ تأثير تمرينات خاصة لسرعة وقوة ودقة تمرير الجزء الداخلي للقدم في تطوير دقة تسجيل الكرات الثابتة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة ، (جامعة تكريت كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد (15) ، العدد (1) ، 2024) ص643-644.

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/issue/14017>

(2) حيدر غازي عزيز ، حردان عزيز سلمان ؛ تأثير تمرينات وفق الوسائل المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة اليد ، (جامعة تكريت كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد (15) ، العدد خاص ، الجزء الاول ، 2024) ص72.

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/issue/14017>

- مكرم عطية محمد ؛ تأثير تمارين مركبة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحمل السرعة لدى لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم بعمر (17-19) سنة ، (جامعة تكريت كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد (15) ، العدد (1) ، 2024) .

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/issue/14017>

- سميرة عبد الرسول ؛ تأثير تمارين نوعية (الثابتة و المتحركة) في تطوير ووقاية مفصل الرسغ وتعلم بعض حركات الهجوم المركب للطالبات بسلاح الشيش المبارزة : (مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الاول ، المجلد السادس ، 2013) .

- مريم ويحيوي السعيد ؛ أثر برنامج تربية بدنية رياضية في تنمية التفكير الإبداعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (6-7) سنوات : (مجلة معارف ، جامعة البويرة ، العدد12 ، مجلد 6 ، 2017) .

- محمود الحسن ؛ أسس ومبادئ التدريب الرياضي. (بيروت: دار العلم للملايين، 2020) .

- اخلاص محمد عبدالحفيظ و حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) .

- محمد رحيم غاوي ؛ اثر منهج تعليمي وفقاً لأسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في القدرات الابداعية الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بتنس الطاولة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2021) .

- هيوأ أحمد قادر ؛ تأثير تمارين خاصة لسرعة وقوة ودقة تمرير الجزء الداخلي للقدم في تطوير دقة تسجيل الكرات الثابتة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة ، (جامعة تكريت كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد (15) ، العدد (1) ، 2024) .

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/issue/14017>

- حيدر غازي عزيز ، حردان عزيز سلمان ؛ تأثير تمارين وفق الوسائل المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة اليد ، (جامعة تكريت كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد (15) ، العدد خاص ، الجزء الاول ، 2024) ص72 .

<https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/issue/14017>

قائمة الملاحق

تمارين الإخماد النوعية لفئة الناشئين في كرة القدم

الاخماد بوجه القدم

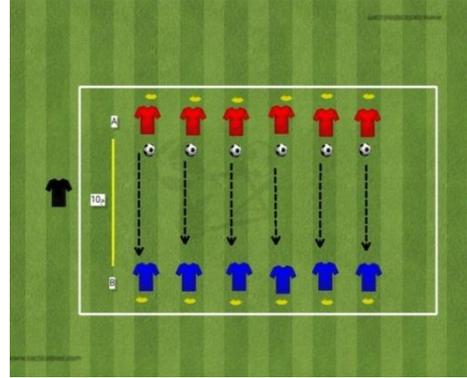
1- اسم التمرين : الاخماد السريع بالوجه الامامي للقدم

الهدف : تحسين سرعة السيطرة على الكرة باستخدام وجه القدم .

الادوات : كرات ، أقماع ، صافرة .

وصف التمرين : يقف اللاعبون (B) في صف مستقيم ، يقوم اللاعبون مجموعة (A) بتمرير الكرة بسرعة باتجاه كل لاعب من المجموعة (B) ، يجب على كل لاعب استقبال الكرة بوجه القدم الامامي

وايقافها تحت السيطرة ، ويستمر التمرين على هذا المنوال بين المجموعتين الى ان ينهي المدرب التمرين بالصافرة وحسب الوقت المحدد.

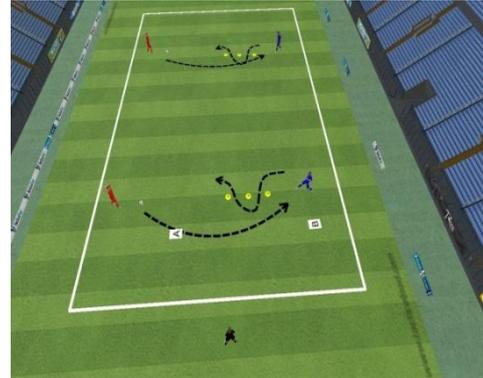
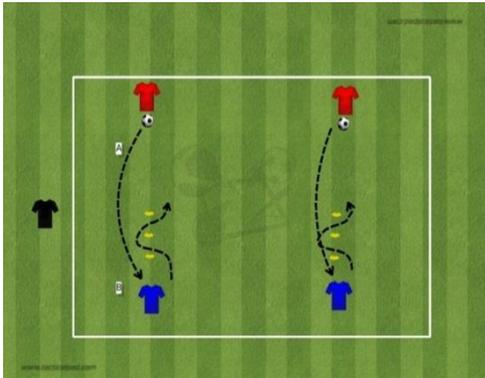


2- اسم التمرين : الاخماد مع المراوغة

الهدف : تحسين التحكم والمرونة بعد الاخماد .

الادوات : كرات ، اقماع ، صافرة .

وصف التمرين : يتم تمرير الكرة الى اللاعب (B) من اللاعب (A) ، وعليه اخمادها بوجه القدم الامامي ، ثم بعد الاخماد يراوغ اللاعب حول اقماع محددة بسرعة ، ويستمر التمرين على هذا المنوال بين المجموعتين الى ان ينهي المدرب التمرين بالصافرة وحسب الوقت المحدد.

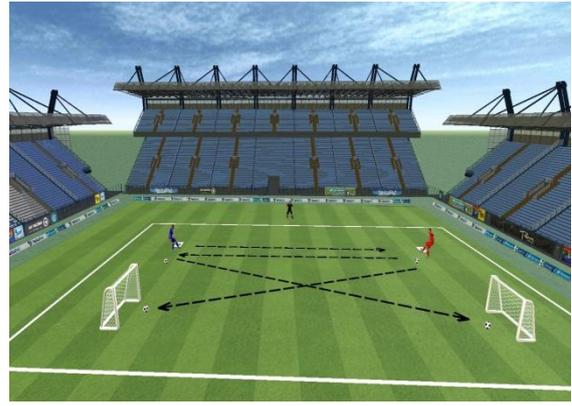
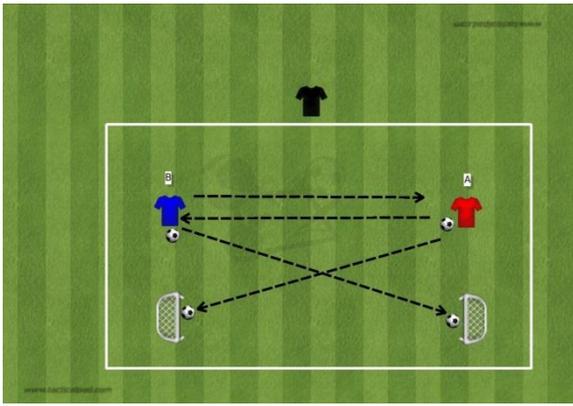


3- اسم التمرين : الاخماد مع التسديد

الهدف : تطوير مهارة الاخماد للأعداد على التصويب .

الادوات : كرات ، هدف ، صافرة .

وصف التمرين : يستقبل اللاعب (B) من اللاعب (A) بوجه القدم الامامي مع محاولة توجيه الكرة بعد الاخماد ، ثم يقوم بالتسديد نحو الهدف ، ويستمر التمرين على هذا المنوال بين المجموعتين الى ان ينهي المدرب التمرين بالصافرة وحسب الوقت المحدد.



4- اسم التمرين : الاخماد مع تغيير الاتجاه

الهدف : تحسين التحكم في الكرة مع تغيير الاتجاه بسرعة .

الادوات : كرات اقماع ، صافرة .

وصف التمرين : يتم تمرير الكرة الى اللاعب (B) من اللاعب (A) ، ثم يستقبل اللاعب الكرة بوجه القدم الامامي ، بعد ذلك يقوم بتغيير الاتجاه بسرعة نحو الاقماع المحددة ، ويستمر التمرين على هذا المنوال بين المجموعتين الى ان ينهي المدرب التمرين بالصافرة وحسب الوقت المحدد.

