

تأثير تمارين الاتزان والتوافق الحركي في بعض القدرات الحركية و تعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم

تحت (16) سنة

م.د قمر لفته صافي

ا.د عقيل حسن فالح

الملخص

يهدف البحث الى اعداد تمارين الاتزان والتوافق الحركي للاعبين الاشبال بكرة القدم . ومعرفة مدى تأثير هذه التمارين ببعض القدرات الحركية ودقة تعلم المهارات الاساسية . بالإضافة الى التعرف على الفروق القبلية والبعدية في بعض القدرات الحركية ودقة تعلم المهارات الاساسية بين المجموعتين . استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة واهداف البحث . شمل مجتمع البحث لاعبي الاشبال بكرة القدم بمدرسة الموهبة بالبصرة وكانت عينة البحث تمثلت (20) لاعبا من المدرسة وتم تقسمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (10) لاعبين .واعتمدت الدراسة الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة بيانات البحث الاحصائية . استنتجت الدراسة .بان تمارين الاتزان والتوافق الحركي لها دور ايجابي في رفع مستوى بعض القدرات الحركية ودقة المهارات الاساسية .وان تمارين الاتزان والتوافق الحركي تساهم بشكل كبير في بث روح التنافس والمتعة بين المتعلمين للمهارات الاساسية .واوصت الدراسة بضرورة الاعتماد على التمارين المعدة من قبلنا في تطوير وتعلم القدرات الحركية والمهارات الاساسية .

The effect of balance and motor coordination exercises on the level of some motor abilities and the accuracy of learning some basic skills among young football players

By

Lecturer Dr. Qamar Lafteh Safi

Prof Dr. aqeel Hassan Falih

This research aims to develop balance and motor coordination exercises for young football players. It also seeks to determine the impact of these exercises on certain motor skills and the accuracy of learning basic skills. Furthermore, the research aims to identify pre- and post-training differences in certain motor skills and the accuracy of learning basic skills between the two groups. The researchers used the experimental method as it is best suited to the research problem and objectives. The research population consisted of junior football players at Al-Mawhiba School in Basra. The research sample comprised (20) players from the school, divided into two groups: an experimental group and a control group, each group consisting of (10) players. The study used the SPSS statistical package to process the statistical research data. The study concluded that balance and motor coordination exercises have a positive role in raising the level of some motor abilities and the accuracy of basic skills. The study found that balance and motor coordination exercises contribute significantly to instilling a spirit of competition and enjoyment among learners of basic skills. The study recommended the necessity of relying on the exercises prepared by us in developing and learning motor abilities and basic skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يشهد العالم تطوراً كبيراً ومتسارعاً في جميع العلوم والتي منها العلوم الرياضية بشتى تخصصاتها لكي تساهم برفع المستوى الرياضي مستندة على التطور الحاصل بالعلوم الأخرى لفتح آفاق جديدة أمام الباحثين والعاملين في عملية التدريب الرياضي بكيفية استخدام ما هو مناسب وجديد في زيادة مستوى عمليات اكتساب اللاعبين للمعلومات والقدرات الحركية والمهارات للوصول بهم للأداء المثالي ، وبما أن عملية التعلم هي الحجر الأول في عملية رفد اللاعب للجوانب المعلوماتية والمعرفية والحركية والمهارية أي لا بد من أن يكون هناك عملية نقل معلومات بشكل صحيح للاعب وهذا يكون عن طريق تعلم الاداءات الحركية والمهارية له.

اذ تعد لعبة كرة القدم من الالعاب التي تتميز بتنوع المهام الدفاعية والهجومية للاعب وكثرة التحركات الخططية في المباراة الامر الذي يوحي لنا بان لاعبي كرة القدم يقومون بقدرات حركية كثيرة ومتنوعة في اللعب لتساعدهم على اتمام الواجبات الحركية والخططية لهم بشكل صحيح ، وعلى ضوء ذلك تاتي تمارين الاتزان والتوافق الحركي دورا هاما في المساهمة برفع المستوى لتلك القدرات الحركية وبالتالي تساعد اللاعبين على دقة التعلم الصحيح للداء المهاري للمهارات الاساسية عند لاعبي الاشبال كون ذلك سيساهم بتقليل الاخطاء والاشتركاكات الغير اللازمة بالاداء المهاري لهم . وهذا ما يشير اليه (محمد كشك وامر الله احمد 2000،ص21) على ضوء ذلك يتم اعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله ان يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وخططية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال مواقف اللعب المتباينة) وعليه نجد ان تمارين الاتزان والتوافق الحركي لها دورا كبيرا ومهما في عملية اكساب الدقة وسرعة تعلم المهارات الاساسية فضلا عن هذه التمارينات لها مردودها في تطوير البناء الجسمي والحركي للاعب باقل جهد ممكن وهذا ما نراه من خلال تمارينات هادفة وواقعية للاعبين وقريبة من هدف كل القدرات الحركية والمهارات الاساسية عند لاعبي كرة القدم الاشبال كون هذه المهارات هي الفيصل النهائي بتحقيق النتيجة ولا بد من اتقانها بشكل صحيح منذ الصغر ، ومن هنا تتجلى اهمية البحث في مدى تأثير تمارين الاتزان والتوافق الحركي على رفع مستوى القدرات الحركية وكذلك دورها في دقة وتعلم المهارات الاساسية عند اللاعبين وكيفية الاستفادة من هذا التمارين الخاصة بالاتزان والتوافق الحركي بتطوير القدرات الحركية لهم بكل اقتدار .

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث لوري اندية الاشبال بكرة القدم لوحظ هناك يلفت النظر لدينا بضعف عشوائية بالأداء المهاري عند اللاعبين مما يسبب بأخطاء حركية ومهارية من قبل اللاعبين الامر الذي فقد الكرة او نهاية الجملة الخططية بشكل غير مناسب ، وهذا الاخطاء يرافقها اداء حركي غير منسجم للقدرات الحركية كالرشاقة او التوافق الحركي التي تعتبر من المهام الاساسية بنجاح الاداء المهاري وما يرافقه من امور فنية للاعبين ، وهذا يبين لنا بان الاتزان والتوافق الحركي من القدرات الحركة الهامة التي تعطي القوة وجوهر بالأداء الحركي والمهاري مما تساعد اللاعب على الاداء بأفضل صورة ممكنة ، ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث بان عملية تعلم المهارات الاساسية تحتاج الى صقل وتهذيب صحيح منذ بداية اشراك اللاعب (اشبال) وما يرافقها من قدرات حركية لازمة لإنجاح الاداء الحركي والمهاري بشكل مثالي

دون اخطاء تذكر وهذا ما تم تداوله ما هو دور تمرينات الاتزان والتوافق الحركي على القدرات الحركية ومدى مساهمتها بدقة وسرعة تعلم واكساب المهارات الاساسية بشكل دقيق .

1-3 اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات الاتزان والتوافق الحركي للاعبين كرة القدم تحت (16) سنة
- 2- التعرف على مدى تأثير هذه التمرينات ببعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الاساسية.
- 3- التعرف على الفروق القبلية والبعدية في بعض القدرات الحركية و تعلم المهارات الاساسية بين المجموعتين
- 4- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

1-4 فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات القبلية والبعدية ببعض القدرات الحركية و تعلم المهارات الاساسية وللمجموعتين .
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بالاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو الاشبال تحت (16) سنة لمركز موهبة بالبصرة لكرة القدم

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2026/1/5 لغاية 2026/3/5

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب المدينة الرياضية .

1-6 تحديد المصطلحات

الاتزان الحركي / هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاوزاع الحركية والثابتة ويعني ايضا قدرة اللاعب او المتعلم للسيطرة على اعضاء جسمه.(الدليمي،2014،ص41)

التوافق الحركي/ هو قدرة الفرد على ادماج انواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الاداء(مروان عبد

المجيد2001،ص178)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث واهدافه ويتصميم المجموعات المتكافئة

2-2مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من لاعبي اشبال تحت عمر (16) سنة مركز موهبة البصرة بكرة القدم وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتكونت عينة البحث من (24) لاعبا من اصل (35) لاعبا وبذلك بلغت نسبة المئوية لافراد العينة (64%) وتم توزيع العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (12) لاعب .

2-3 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر العربية والأجنبية

2- الشبكة المعلوماتية الدولية

3- الاختبارات المستخدمة

2-4 تجانس مجموعتي البحث

تم القيام بأجراء التجانس بين افراد العينة كافة لمتغيرات الطول والوزن والعمر وكما هو موضح بالجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس افراد العينة بمتغيرات الطول والكتلة والعمر

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	خ%
العمر	سنة	13.2	0,84	6.3%
الطول	سم	142.3	4.23	2.8%
الكتلة	كلغم	46.4	2.09	4.5%

كما قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين المجموعتين كما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث بالمتغيرات البحث

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		ت المحسو بة	Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الاتزان الحركي / درجة	46.58	4.6	44.	5.1	0.56	0.65	غير معنوي
	7		75	2		1	
التوافق الحركي / العدد	4.43	1.0	3.8	0.4	1.09	0.52	غير معنوي
	9		7	3		1	
الدرجة / ثا	9.87	0.5	10.	0,3	0.77	0.61	غير معنوي
	4		8	4		0	
التمرير / درجة	4.57	0.9	4.0	0.7	1.2	0.34	غير معنوي
	1		8	9		2	
الاحماد / درجة	4.9	0.9	4.3	1.2	0.42	0.72	غير معنوي
	9		3			0	
الدرجة / ثا	21.9	2.3	22.	2.0	0.98	0.90	غير معنوي
			3	8		1	

2-4 الاختبارات المستخدمة

2-4-1 تحديد المتغيرات

قام الباحثان بتحديد المتغيرات عن طريق استطلاع آراء الخبراء والمختصين في المجال التعلم الحركي والتدريب

الرياضي في كرة القدم لكي يتم تحديد متغيرات الاختبارات الحركية والمهارات الأساسية

2-4-1 الاختبارات الحركية

اولا / اختبار الاتزان الحركي

اختبار الانتقال فوق العلامات (محمد صبحي 2001،ص352)

ثانيا/ اختبار التوافق الحركي

اختبار نط الحبل ((محمد صبحي 2001،ص400)

ثالثا /اختبار الرشاقة

الجري المتعرج على شكل (8) (الخشاب وآخرون 1999، 139)

2-4-2 الاختبارات المهارية

اولا / اختبار التمرير

اختبار التمرير نحو دوائر مرسومة على الارض . (الخشاب وآخرون 1999، 102)

ثانيا / اختبار الاخمد

اخمد الكرة داخل المربع 2م (علي سلوم 2004،ص288)

ثالثا / اختبار الدرجة بالكرة

اختبار الدرجة بخط مستقيم ذهاب واياب(مفتي ابراهيم 1995،ص212)

2-5 التجربة الرئيسية**2-5-1 الاختبارات القبلية**

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 5-6 / 2026/1/ بملعب المدينة الرياضية وكما يلي

اليوم الاول / اختبار القدرات الحركية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

اليوم الثاني/ اختبار القدرات الحركية والمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة

4-6-2 المنهج التعليمي

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع الخاصة بالوحدات التعليمية تم تنفيذ المنهاج التعليمي بتاريخ 8 /1/ 2026 ولغاية 10 / 3 / 2026 وتم استخدام (24) وحدة تعليمية وواقع (3) وحدات تعليمية في الاسبوع موزعة على (8) اسابيع وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة حيث كان القسم الرئيسي ما بين (60- 70 دقيقة) ويزمن اجمالي (1450) دقيقة حيث كان الجزء التعليمي بواقع (320) دقيقة والجزء التطبيقي (1130) دقيقة وتم تنفيذ تمارين الاتزان والتوافق الحركي على افراد العينة التجريبية .

2-5-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 11-12 /3 / 2026 وبنفس الترتيب والتسلسل للاختبارات القبلية .

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

الجدول (3)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة باختبارات القدرات الحركية وللمجموعتين التجريبية والضابطة

الدالة	Sig	ت المحسو بة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	المجموع ة
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	5.9	2.2	58.	4.6	46.58	الاتزان الحركي / درجة	التجريبية
	0			4	7			
معنوي	0.00	4.8	093	9.3	1.0	4.43	التوافق الحركي / العدد	
	0			3	9			
معنوي	0.00	14.4	0.2	8.9	0.5	9.87	الدحرجة / ثا	
	0		3	8	4			
معنوي	0.13	8.9	1.5	51.	5.1	44.75	الاتزان الحركي / درجة	الضابطة
	2			5	2			
معنوي	0.00	4.2	0,5	5.8	0.4	3.87	التوافق الحركي / العدد	
	0		1	2	3			
معنوي	0.00	5.3	0,5	10.	0,3	10.8	الرشاقة/ ثا	
	0		6	2	4			

الجدول (4)

الدالة	Sig	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	المجموع ة
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	12	1.2	6.7	0.9	4.57	التمرير / درجة	التجريبية
	0			6	1			
معنوي	0.00	10.2	1.3	7.0	0.9	4.9	الاحكام/ درجة	
	0			8	9			
معنوي	0.00	19.2	2.0	14.	2.3	21.9	الدحرجة /ثا	
	0		3	6				
معنوي	0.00	4.6	0.8	5.0	0.7	4.08	التمرير / درجة	الضابطة
	0		8	8	9			
معنوي	0.00	4.2	0.7	5.5	1.2	4.33	الاحكام/ درجة	
	0		6	5				
معنوي	0.00	8	0,5	18.	2.0	22.3	الدحرجة / ثا	
	0		6	5	8			

يبين المعالم الاحصائية الخاصة باختبارات المهارات الاساسية وللمجموعتين التجريبية والضابطة

3-2 مناقشة النتائج القبلية والبعديّة للمجموعتين

من خلال الجدولين (3،4) نجد ان جميع قيم (ت) المحسوبة معنوية بالقدرات الحركية والمهارات الاساسية ونعزو هذه المعنوية الى اعتماد التمرينات بشكل صحيح اثناء الوحدات التعليمية وبأوقات مستمرة ومكرره على اللاعبين قد ساهمت بشكل كبير بالارتقاء بتلك القدرات الحركية والمهارات الاساسية وهذا ما يتفق مع (شميدت 2000) ان مقدار الوقت الذي يضيفه المتعلم في ممارسة التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطوير التعلم فقط بل نوعية التمرين ايضا خلال هذه المدة ، لهذا يجب ان يضع المدرب في ذهنه ان يكون متقنا ومثابرا ومنظما لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر" (شميدت 2000: 51)

كما نضيف ان تكرار والمحافظة على نسب اداء تمرينات الاتزان والتوافق الحركي المصجوبة بالمهارات الاساسية وكيفية تعليمها الاداء السليم وتكرار الاداء الناجح من قبل اللاعب مع تقديم التعزيز له اعطى نتائج ايجابية في صفق المهارات الاساسية وهذا ما يؤكد (وجيه محجوب 2000) ان التكرار والتدريب يعطي للمهارة اتقاناً اكثر وتنافساً وتألقاً حركياً اكثر دقة (وجيه محجوب 2000.ص82)

2-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة باختبارات القدرات الحركية البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		ت المحسوبة	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع			
الاتزان الحركي/ درجة	58.4	2.2	51.5	1.5	4.6	0.000	معنوي
التوافق الحركي / العدد	9.33	093	5.82	0,51	3.05	0.000	معنوي
الرشاقة/ ثا	8.98	0.23	10.2	0,56	2.7	0.000	معنوي

الجدول (6)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة باختبارات المهارات الاساسية البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		ت المحسوبة	Slg	الدالة
	س	ع	س	ع			
التمرير / درجة	6.76	1.2	5.08	0.88	3.8	0.000	معنوي
الاخماد/ درجة	7.08	1.3	5.55	0.76	3.1	0.000	معنوي
الدحرجة / ثا	14.6	2.03	18.5	0.56	8.4	0.000	معنوي

3-2 مناقشة النتائج

من خلال الجدولين (6،5) نجد ان قيم (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية مما يدل على معنوية الفروق ولصاح المجموعة التجريبية ونفسر هذه المعنوية الى الاستمرار بالوحدات التعليمية والتي تتناول تمرينات الاتزان والتوافق الحركي مع المهارات الاساسية والتي كانت بمدة زمنية مناسبة للتطوير واكساب اللاعبين الاداء الصحيح ، فضلا عن هذه التمرينات تكون بذات طابع التشويق والاثارة بين اللاعبين الامر يؤدي الى زيادة التنافس والرغبة في الاداء بين اللاعبين وهذا ما يشير اليه (قاسم لازم2005) ان اي عمل لا يكتب له النجاح بدون اثارة وتشويق لذلك عندما تخلو العملية التعليمية من عناصر التشويق والاثارة فان نتائجها تكون سلبية(قاسم لازم2005،ص59)

ونرى ايضا ان تمرينات التوازن والتوافق الحركي تكون بها ادوات مساعدة مما تساعد هذه الادوات على زيادة ودقة بعملية تعلم المهارات الحركية وكذلك للقدرات الحركية كون الادوات تكون دورا هاما وفعال في تطوير تلك القدرات والمهارات الاساسية وهذا ما يتفق مع (يوسف قطامي1998) ان الادوات المساعدة تجعل اللاعب اكثر تركيزا على المهارات المراد تعلمها وتطويرها وتساعد على استثارة اللاعبين لتحسين الاداء نحو الافضل(يوسف قطامي 1998، ص207)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

اهم ما تم التوصل اليه من استنتاجات هي:

- 1- ان المنهاج التعليمي بتمرينات الاتزان والتوافق الحركي لهما اثر مباشر في رفع مستوى القدرات الحركية
- 2- اظهرت النتائج ان تمارين الاتزان والتوافق الحركي تساهم بشكل اساسي في عملية دقة تعلم المهارات الاساسية للاعبين .
- 3- توصلت الدراسة بان لاعبي الاشبال بكرة القدم يفتقرون الى تمارين الاتزان والتوافق الحركي .
- 4- استنتجت الدراسة بان تمارين الاتزان والتوافق الحركي المصحوبة بالمهارات الاساسية اكثر انسجاما للاعبين لفهم الاداء الحركي والفني.

4-2 التوصيات

- 1- حث المدربين والعاملين في المدارس الكروية والاندية للفئات العمرية باستخدام المنهاج التعليمية المعد من قبلنا .
- 2- اشراك المدربين والقائمين على المراكز الموهبة او التدريبية بالاطلاع على ما هو جديد ومهم في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي كونهما عمليتان مشتركتان في صقل الاداء الحركي والفني.
- 3- اجراء دراسات اخرى تتناول انواع اخرى من التمارين الحركية والوحدات التعليمية لفئة عمرية اخرى.

المصادر

- الخشاب زهير واخرون (1999) : كرة القدم ، ط2، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- الدليمي ناهدة عبد زيد (2013) : اساليب في التعلم الحركي. بابل . دار المنهجية للطباعة .
- قاسم لزام صبر (2005) : موضوعات التعلم الحركي .بغداد مطبعة كلية التربية الرياضية
- علي سلوم جواد (2004) : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي .بغداد.
- محمد صبحي حسانين (2003) : القياس والتقويم في التربية الرياضية. ط4. القاهرة . دار الفكر العربي
- محمد كشك وامر الله احمد البساطي (2000) : اسس الاعداد البدني والخططي في كرة القدم (ناشئين-كبار) الاسكندرية . منشأة المعارف.

مفتي ابراهيم حماد(1995): الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة .دار الفكر العربي.

وجيه محبوب (2001) : التعلم الحركي وجدولة التدريب. عمان . دار وائل للطباعة والنشر

- Schmidt . Weisberg ;motor learning performance it human kinetics book .2000

الاسبوع الاول الهدف التعليمي : الاتزان المتحرك+ التوافق الحركي +مهارة التمرير زمن الوحدة : 60دقيقة

الوحدة التعليمية الاولى الهدف التربوي: الثقة بالنفس التاريخ 2026/1/10:

اقسام الوحدة التعليمية	الزمن دقيقة	التمرينات	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين تكرار	الزمن الكلي للتمرين	التنظيم او التشكيلات	الملاحظات
القسم التحضيري المقدمة تمارين تحضيرية عامة وخاصة	15د.ق 5د.ق 10د.ق							
القسم الرئيسي أ- النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي	40د.ق 8د.ق 32د.ق							
التمرين الاول	15د.ق	1د.ق	4	30ثا	6د.ق			
التمرين الثاني		1د.ق	3	30ثا	4.5د.ق			
التمرين الثالث		1د.ق	3	30ثا	4.5د.ق			
التمرين الرابع	17د.ق	1د.ق	3	30ثا	6د.ق			
التمرين الخامس		1د.ق	3	30ثا	6د.ق			
التمرين السادس		30ثا	3	30ثا	3د.ق			
التمرين السابع		30ثا	2	30ثا	2د.ق			
القسم الختامي	5د.ق							