أثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي المفضل للاعبي كرة القدم

بحث تجريبي
على شباب نادي الحله الرياضي تحت سن (١٩) سنة للعام ٢٠٠١/٢٠٠٢

رسالة ماجستير
مقدمة الى مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل

أحمد عبد الأمير حمزة الدليمي

١٤٢٣هـ ٢٠٠٢ م

إقرار المشرفين

نشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ

(اثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي المفضل للاعبي كرة القدم)

والتي قدمها طالب الماجستير

أحمد عبد الأمير حمزة الدليمي

قد تم تحت إشرافنا في كلية التربية الرياضية ـ جامعة بابل

المشرف
أ.د. محمد جاسم الياسري

التوقيع :
التاريخ :

المشرف
ا.م د. عبد الله اللامي

التوقيع :
التاريخ:

بناءً على التعليمات و التوصيات المقررة نرشح هذه الدراسة للمناقشة

التوقيع:
ا.د محمود داود سلمان حسين
معاون العميد للدراسات العليا

التوقيع :
ا.د احمد بدري
رئيس لجنة الدراسات العليا

قائمة المحتويات

التسلسل	الموضوع	الصفحة
	العنوان	أ
	الآية القرآنية	ب
	إقرار المشرفين	ت
	إقرار المقوم اللغوي	ث
	قرار لجنة المناقشة	ج
	الإهداء	ح
	شكر و تقدير	خ
	ملخص الرسالة باللغة العربية	ذ
	قائمة المحتويات	ش
	قائمة الجداول	ط
	قائمة الأشكال	ع
	قائمة الملاحق	غ
	الباب الأول	١
١-	التعريف بالبحث	٢
١-١	مقدمة البحث واهميته	٢
١-٢	مشكلة البحث	٤
١-٣	أهداف البحث	٤
١-٤	فروض البحث	٥
١-٥	مجالات البحث	٥
	الباب الثاني	٦
٢-	الدراسات النظرية و المشابهة	٧
٢-١	الدراسات النظرية	٧
٢-١-١	التعلم و التعلم الحركي	٧
٢-١-١-١	نقل اثر التعلم	٩
٢-١-١-١-١	انواع انتقال اثر التعلم	١٠
٢-١-١-١-٢	انماط النقل في التعلم الحركي	١١
٢-١-٢	التعلم الحركي و المهارات الرياضية لكرة القدم	١٣

التسلسل	الموضوع	الصفحة
٢-١-٣	السيطرة الحركية ودور البرامج الحركية في تعلم المهارات	١٨
٢-١-٣-١	البرامج الحركية	١٩
٢-١-٣-٢	تكوين البرامج الحركية	٢٠
٢-١-٣-٣	عمومية البرامج الحركية	٢٢
٢-١-٣-٤	استخدام التغذية الراجعة في توجية البرامج الحركية	٢٣
٢-٢	الدراسات المشابهة	٢٤
٢-٢-١	دراسة جادري دافاري احمادي	٢٤
	الباب الثالث	٢٥
٣-	منهج البحث و إجراءاته	٢٦
٣-١	منهج البحث	٢٦
٣-٢	عينة البحث	٢٦
٣-٣	ادوات البحث و الاجهزة المستخدمة	٢٧
٣-٣-١	الاختبارات المعنية بقياس مهارة التهديف	٢٧
٣-٣-١-١	مواصفات مفرادت الاختبار	٢٨
٣-٤	اجراءت البحث الميدانية	٣٤
٣-٤-١	التجربة الاستطلاعية	٣٤
٣-٤-١-١	الاسس العلمية للأختبار (مدى صلاحية الاختبارات للعينة)	٣٥
٣-٤-١-١-١	صدق الاختبار	٣٥
٣-٤-١-١-٢	ثبات الاختبار	٣٥
٣-٤-١-١-٣	موضوعية الاختبار	٣٦
٣-٤-٢	تنفيذ الاختبارات و التطبيقات المنهجية لوسائل التدريب على عينة البحث	٣٧
٣-٤-٢-١	التنفيذ و التطبيق الاولي للاختبارت المهارية على عينة البحث	٣٧
٣-٤-٢-٢	التطبيقات المنهجية للوسائل التدريبية	٤٤
٣-٤-٢-٣	التنفيذ و التطبيق النهائي لمفردات الاختبار على عينة البحث	٤٦
٣-٥	الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث	٤٦

التسلسل	الموضوع	الصفحة
	الباب الرابع	٤٨
٤-	عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها	٤٩
٤-١	أثر التمرينات المنهجية في تطوير دقة التهديف لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية)	٥٠
٤-١-١	أثر التمرينات المنهجية للطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة الهديف (بالطرف ذاته) لأفراد المجموعة التجريبية	٥٠
٤-١-٢	أثر التمرينات المنهجية للطرف غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف المفضل (الاخر) لأفراد المجموعة التجريبية	٥٥
٤-٢	أثر التمرينات الاعتيادية (المنهج التدريبي للفريق) في تطوير دقة التهديف لأفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة)	٥٩
٤-٢-١	أثر التمرينات الاعتيادية في تطوير دقة التهديف بالطرف غير المفضل لأفراد المجموعة الضابطة	٥٩
٤-٢-٢	أثر التمرينات الاعتيادية في تطوير دقة التهديف بالطرف المفضل لأفراد المجموعة الضابطة	٦٢
٤-٣	الفرق بين افراد مجموعتي البحث في تأثير التمرينات المستخدمة لتطوير دقة التهديف وبكلا الطرفين	٦٥
٤-٣-١	الفرق بين افراد المجموعة (الضابطة و التجريبية) في تأثير التمرينات المستخدمة لتطوير دقة التهديف بالطرف غير المفضل	٦٥
٤-٣-٢	الفرق بين افراد المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في تأثير التمرينات المستخدمة لتطوير دقة التهديف بالطرف المفضل	٦٨
	الباب الخامس	٧٢
٥-	الاستنتاجات و التوصيات	٧٣
٥-١	الاستنتاجات	٧٣
٥-٢	التوصيات	٧٤
	المصادر و المراجع	٧٥
	الملاحق	٨٠
	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	A

قائمة المحتويات

Abstract

THE EFFECTS OF TRAINING THE NON PREFERD LOWER LIMP ON THE DEVELOPMENT OF THE LOWER PREFERD LIMP IN FOOT BALL

By : Ahmed . A AL – Dulami
Supervision : Dr .Muhammad j – AL yasiri
Dr. Abdulla Allami

The Study Contains Five Chapters :

The first chapter deals with both the introduction and the importance of the study . It also tackles the problem of some coaches neglecting the non preferd lower limp of the football player. The study shows the effect of training the non preferd lower limp on the development of precision in aiming with the preferd lower limp by using a developed program of the motor prefdormance of the skill .

Thus The Aims Of The Study Are:

١-using training programs for developing the aiming precision of the non perferd lower limp

٢- fainding out the effect of training the non preferd lower limp on the development of aiming precision with the preferd lower limp of the foot ball player .

The Hypothises Of The Study Were :

- Training the non preferd lower limp has a positive effect on the development of aiming precision in football and with the same limp.
- Training the non preferd lower limp will lead to developmnent of aiming precision of the preferd lower limp
- The experimental group shows a significant development in aiming precision of both lower limps compared to the controlling group .

The Fields Of The Study :

Subjects : the foot ball players of Hilla s sport club .

Their age range from(١٧-١٨) and the were twenty four players divided into two groups , twelve contrdling groups and twelve experimental group.

Duration : from ٥/١/ ٢٠٠٢ to ٢٥/٨/٢٠٠٢ .

Place: AL idrare AL mahalia field in AL- HILLA

Chapter Two Shows :

The importance of motor training program in the interference between the limps and its effect on the development of aiming precision in football .

It also contains a review of literature .

The Third Chapter Deals With The Procedeirs Used In The Study :

It describes the sample of the study was divided into two groups the experimental and the controlling groups. Training programs were given to the experimental group to develop aiming precision. Those programs follows the concept of frequency in skill training by concentrating on training only. The non-preferred lower limp of this group while the controlling group

perform training programs under the supervision of the coach and his own program .

Chapter Four Displays The Results Of The Study And Their Analysis And Discussion.

Chapter Five Shows The Results :

١- There is significant effect of the training program in developing aiming precision of the non perferd lower limp .
٢- Developing the aiming precision of the non preferd lower limp leads to its development in the prefred lower limp without training it .
٣- There is preferance in the training program used by the non preferd lower limp in developing aiming precision of the experiemental group .

Recormmandations :

١- It is better to train both limps to improve aiming precision . And the non preferd lower limp should be concentrated upon so as to develop the aiming precision of the preferd lower limp .

٢- When the preferd lower limp is injured , it is best to use training program on the non preferd lower limp to mentain the precision of the skill and to recover faster

٣- It is necessary to make similar studies dealing with games like basketball , hand ball and volyball so as to know whether this hypothesis can be generalized .

ملخص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة :

اثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي المفضل للاعبي كرة القدم

الباحث

أحمد عبد الامير الدليمي

المشرف **المشرف**

أ. د محمد جاسم الياسري أ.م.د عبد الله حسين **اللامي**

اشتملت الرسالة على خمسة ابواب :

الباب الاول : التعريف بالبحث

احتوى هذا الباب على مقدمة البحث و اهميته و المشكلة المتجسد في اهمال وإغفال بعض المدربين بتدريب الطرف السفلي غير المفضل المهمل **لدى لاعبي كرة** القدم ، بالأضافة الى تجاهل تأثير تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي المفضل **الاكثراستعمالاً** عبر تطوير فاعلية اداء البرنامج الحركي لهذه المهار .

وعلى ضوء ذلك جاء هدفا البحث كالأتي :

1- **استخدام** تمارين تدريبية في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي غير المفضل.

2- معرفة تأثير تدريب الطرف غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف المفضل للاعبي كرة القدم .

اما فروض البحث فكانت :

- ان تدريب الطرف غير المفضل له تأثير ايجابي في تطوير دقة التهديف بكر القدم وللطرف نفسه .
- ان تدريب الطرف غير المفضل سوف يؤدي الى تطوير دقة التهديف بالطرف المفضل للاعبي كرة القدم.
- للتمارين التدريبية المستخدمة من قبل افراد المجموعة التجريبية افضلية التأثير في تطوير دقة التهديف بكلا الطرفين قياساً الى افراد المجموعة الضابطة .

اما مجالات البحث فكانت

1- **المجال البشري :** شمل لاعبي شبا نادي الحلة الرياضي في كر القدم تحت سن 19 سنة و البالغ عددهم 24 لاعباً ، قسموا الى مجموعتين ضابطة 12 لاعباً وتجريبية 12 لاعباً.

2- **المجال الزماني :** تحدد زمان أجراء و تنفيذ البحث بالفتر من 5 كانون الثاني 2002 – ولغاية 25 أب 2002. علماً ان التجربة الرئيسة قد بدأت من 2/6/ 2002 ولغاية 3/17/ 2002 .

3-**المجال المكاني :** ملعب الادار المحلية في مدينة الحلة مركز محافظة بابل

البلب الثاني : الدراسات النظرية و المشابهة .

تضمن هذا البا أهمية البرامج الحركية و انتقال أثر التعلم بين الاطراف ومساهمتهما في تحسين وتطوير أداء دقة التهديف بكر القدم . كما تضمن استعراضاً مختصراً لبعض الدراسات المشابهة للبحث .

الباب الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

أحتوى هذا البا على منهج البحث المستخدم ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي **المجموعات المتكافئة** ، بالاضافة الى توصيفه لعينة البحث والادوات و الاجهز اللازمة فيه ، مع تحديد اهم الاختبارات المرشحة لقياس دقة التهديف بكر القدم ، **فضلاً عن التجربة** الاستطلاعية واهم المعالجات الاحصائية .

وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين ضابطة و تجريبية ، **اذ أخضعت** المجموعة التجريبية الى تمارين منهجية خاصة بتطوير دقة التهديف وضعها الباحث **بالأعتماد على المصادر و اراء الخبراء و** اتبع مبدأ التكرارات في التدريب على هذه المهار **وذلك من** خلال تركيز و تكثيف التدريب بالطرف السفلي غير المفضل فقط لهذه المجموعة ، في حين تقوم المجموعة الضابطة بأداء التمارين التدريبية تحت اشراف المدر و المنهج الخاص به .

الباب الرابع : عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها

تضمن هذا البا عرض النتائج التي توصل اليها الباحث و تحليلها و مناقشتها و التي منها تم أستخلاص الاستنتاجات و التوصيات .

الباب الخامس الاستنتاجات و التوصيات:

توصل الباحث لعدد من الاستنتاجات و التي حققت هدفي البحث ، كما أنتهى بمجموعة من التوصيات لهذا البحث .

أما اهم الاستنتاجات ، فهي :

1- هنالك تأثيرللتمارين التدريبية المستخدمة من قبل عينة البحث المجموعة التجريبية بالطرف غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف نفسه.

2- ان تدريب الطرف السفلي غير المفضل المهمل يعمل على زياد فاعلية البرنامج الحركي للمهار وبالتالي يزيد من دقته مما يؤثر ايجابياً على نتائج الطرف المفضل وبدون تدريب ذلك الطرف .

3- هنالك أفضليه للتمرينات المنهجية المستخدمة بالطرف السفلي غير المفضل المهمل في تطوير دقة التهديف لدى عينة البحث المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في كل من الطرفين السفليين المفضل و غير المفضل .

اما اهم التوصيات

1- لتحسين دقة التهديف في كر القدم ، من الضروري تخصيص الوقت لعملية التهديف وبكلا الطرفين ، مع التأكيد على تركيز التدريب بالطرف السفلي غير المفضل لتطوير دقة اداء التهديف بالطرف المفضل .

2- عند اصابة الطرف المفضل لدى اللاعب يمكن استخدام التدريب بالطرف غير المفضل للمحافظة على دقة المهارات واستثمار الوقت في عود اللاعب الى الملاعب بأسرع وقت ممكن مع المحافظة على دقة مستوى الاداء للاعب.

3- من الضروري اجراء بحوث مشابهة تشمل مراحل عمرية اخرى والعا رياضية مختلفة لتحديد مدى امكانية تعميم هذه الفرضية .

البا الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان التطور الكبير الذي يشهده العالم في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي ادى الى تطور المستويات الرياضية وتحقيق الانجازات الكبير لمختلف الفعاليات الرياضية ، وهذه الانجازات لم تأت مصادفة او ع ن فراغ وانما تحققت بفضل قدر الباحثين والمختصين على توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي السليم لخدمة الانجاز في هذه الفعاليات.

ان كر القدم واحد من الفعاليات الرياضية البارز التي حظيت بأهنمام متزايد من مختلف البلدان وعلى صعيد المستويات كافة ومثل هذا الاهتمام جعل الباحثين يسعون دوماً الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من الناحيه البدنية و الخططية و النفسية أضافة الى تطوير الجانب المهاري لديهم .

وتعد مهار التهديف بكر القدم من اكثرالمهارات الاساسية أهمية لما لها من دور كبير في تحقيق الفوز **بالمبارة** ، ولقد وجد من خلال تحليل المئات من المباريات وللمستويات العليا انه من الصعوبة ان يخسر فريق اذ ما ادى عشر تهديفات **ناجحه نحو المرمى** .

ومن كل هذا تظهر اهمية مهار التهديف الامر الذي يتطلب التركيز عليها واتقانها بالشكل السليم. ولكون جميع الفرق تسعى لتحقيق الفوز على الفريق المنافس وأن الفوز يتطلب أدخال الكر في مرمى الخصم وهذا بدون شك يتطلب أجاد التهديف نحو المرمى من ثبات وحركة الكر وبكلتا القدمين .

ولكن كثيراً ما نجد ان معظم المدربين يستثمرون أجاد اللاعب في التهديف بالطرف المفضل لديه متناسين ان هذا وبدون شك لا يمكن ان يظهر كفاء اللاعب الحقيقية في التهديف مالم تكن قدرته في توظيف الطرف الاخر للعب و التهديف وهذا يؤشر مشكلة ما ما زالت كر القدم تعاني منها .

ان التعلم الحركي هو أحد العلوم التي لعبت دوراً كبيراً في تطوير المستويات و المهارات الرياضية لدى اللاعبين, فعن طريق نقل أثر التعلم تظهر الأثار الأيجابية في تطوير القدرات المهارية وهذا ما أثبتته الابحاث و الدراسات سواء أكانت في الحقل الرياضي او العلاجي او الصحي فكانت هنالك دراسات في نقل اثر التعلم من فعالية رياضية الى فعالية أخرى . وكذلك في نقل التعلم من جزء في الجسم الى الجزء الاخر المقابل له اي النقل بين الاطراف [1] .

لذا حاول الباحث استثمار عملية نقل أثر التعلم بين الاطراف في تطوير مهار دقة التهديف بكر القدم وذلك من خلال تطوير البرنامج الحركي لهذه المهار عن طريق مواجهةاللاعب الى مواقف و عمليات معقد وصعبة والذي يتم من خلال تركيز التدريب على الطرف السفلي غير المفضل والمهمل منذ ايام التعلم الاولى .

من هنا تتجلى أهمية البحث حيث السعي لأيجاد تمارين تدريبية مقترحة تطور دقة التهديف بالطرف السفلي غير المفضل المهمل فضلاً عن الطرف السفلي المفضل والتي تعد خطوة تضاف الى خب رات المدر و اللاعب لتعزيز قدرات اللاعبين وتحسين ادائهم وبكلتا القدمين وفي لعبة مهمة مثل كر القدم.

2-1 مشكلة البحث

ان مهار التهديف تعد من المهارات الاساسية و المهمة بكر القدم والتي تلعب دوراً كبيراً في حسم نتيجة المبارلة، فالفريق الذي يجيد افراده مهار التهديف غالباً ما يخرج فائزاً في المبارلة .

ومن خلال تجربة الباحث وع مله في مجال كر القدم لاحظ ان بعض العاملين في هذا المجال يركزون في تدريباتهم على الطرف السفلي المفضل لدى اللاعب هاملين في الاغلب الاحيان التدريب بالطرف السفلي غير المفضل ، وكذلك تركيز اللاعب على أستخدام الطرف المفضل لديه دون استخدام كلا الطرفين حيث السهولة في تنفيذ الواجبات الحركية و الصعوبة في تعويد الطرف غير المفضل على الاداء و الاتقان وخاصة اذا ما كان هذا الطرف مهمل منذ بدء عمليات التعلم .

كما أن اللعب و التهديف بطرف واحد فقط يعد مؤشراً من مؤشرات حالات الضعف التي يتميز بها لاعب كر القدم لذا وجد الباحث انه من الضروري استثمار الطرف السفلي غير المفضل المهمل خلال عمليات التدريب و التركيز عليها في العمل التدريبي لمعرفة مدى تأثيره على دقة اداء التهديف للطرف السفلي المفضل .

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث الى :

1- استخدام تمارين تدريبيه في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي غير المفضل للآعبي كرة القدم

2- معرفة تأثير تدريب الطرف غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف المفضل للاعبي كرة القدم .

---

[1] يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ط1، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ،ص 107.

4-1 الفروض

1- ان تدريب الطرف غير المفضل له تأثير ايجابي في تطوير دقة التهديف بكر القدم وللطرف نفسه .

2- ان تدريب الطرف غير المفضل سوف يؤدي التطوير دقة التهديف بكر القدم وللطرف المفضل .

3- للتمارين التدريبية المستخدمة من قبل افراد المجموعة التجريبية أفضلية التأثير في تطوير دقة التهديف بكلا الطرفين قياساً الى افراد المجموعة الاعتيادية الضابطة

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :

لاعبو كر القدم في نادي الحلة الرياضي ، فئة الشبا تحت سن 19 سنة .

2-5-1 المجال الزماني : من 2002/1/5 ولغاية 25 / 8 / 2002 ،علماً ان التجربة الرئيسة قد بدأت من 2002 /2/6 ولغاية 2002/3/17 .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب الادارة المحلية في مدينة الحلة مركز محافظة بابل

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية و المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التعلم و التعلم الحركي

ان من بداهة الامر أن تكون العلاقة وارد ما بين التعلم بشكله العام و **التعلم الحركي** بخصوصيته المعنية في الاداء المهاري للألعا الرياضية ، حيث ان التعلم الحركي هو فرع مهم من التعلم العام .

والتعلم هو " نشاط يحدث داخل الكائن **الحي** لا يمكن ملاحظته بصور مباشر ، ويتغير المتعلمون بطرق غير مفهومة تماماً حيث يكتسبون الجديد من المعلومات ، المهارات ، العادات و ماشابه ذلك " [1] . و التعلم بصور عامة له من الاراء و المفاهيم المتعدد طبقاً لوجهات نظر العلماء المختلفة بأختلاف مشاربهم ومنهم **محجوب** ، 1989 **و قاسم** ، 1997 [2] [3] حيث اكدا على ان التعلم هو سلسلة او مجموعة من المتغيرات تحدث خلال خبر معينه لتعديل سلوك الانسان ، و التي تتم من خلال انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم .

---

[1] **لندا ل. دافيدوف . مدخل علم النفس ، (ترجمة) سيد الطوا وأخرون) ط 3 ، مطبعة دار مالجزوهيل للنشر ، 1988 ،ص 194.**

[2] **وجيه محجوب . علم الحركة (التعلم الحركي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ،ص 12.**

[3] **قاسم لزام صبر . أثر بعض طرائق التعلم في الأكتسا وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، 1997 ،ص 11.**

اما التعلم الحركي فيعني " العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابلية حركية جديده او تبديل قابلياته الحركيه عن طريق الممارسة و التجربة" [1] .

والتعلم الحركي تناوله العديد من الباحثين و المختصين في ميدان التربية الرياضية فأتفق كل من مفتي ، 1998و محجوب ،2000 و يعر، 2002 [2] [3] [4] على ان التعلم الحركي هو تغيير في السلوك الحركي اوفي قابلية الاداء نتيجة التدريب او التكرار او التصحيح و الذي سوف يؤدي ا لى اجاد و اتقان المهار الحركية .

اما سليمان علي ، 1983 فقد عرف التعلم الحركي بأنه " عملية شعورية متكاملة تعتمد على الادراك و المعرفة للمسار الحركي في الاداء ذاته " [5] .

وعن كيفية حدوث التعلم فيذكر Stalling، 1982 بأن " التعلم يحدث باطنياً وبشكل شخصي ولا يمكن مراقبته ، ويمكن الاستدلال عليه من خلال مراقبة الاداء خلال مد زمنية معينة " [6] .

وفي رأي أخر يذكر شمدت ، 2000 أن التعلم الحركي هو عملية تحصل في الجهاز العصبي المركزي ، ولا يمكن قياس التعلم بصور مباشرة وانما بصورة غير مباشرة ، من هنا يأتي تع لم المهار الحركية ومن ضمن هذا السياق . فالمتعلم يتم قياس مدى تعلمه عن طريق قياس نسبة النجاح للأداء المهاري ولما كان التعلم يحصل في الجهاز العصبي المركزي لذلك فأن تعلم المهار الحركية يكون عن طريق خزن برنامج حركي Motor Program يتم تشذيبه بواسطة التكرارات والتغذية الراجعة [7] .

ومن خلال ما تقدم من اراء و تعاريف يرى الباحث التعلم الحركي بأنه عملية تغيير في سلوك واداء الانسان ، يحصل في الجهاز العصبي المركزي نتيجة لتراكم الخبرة عند المتعلم ، ويستدل عليه بشكل غير مباشر .

---

[1] نزار الطالب . كامل الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ،ص 37.
(2 مفتي أبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ،ص50.
[3] وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب ، ط1 ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000 ،ص 1.
[4] يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ،ص17.
[5] سليمان علي حسن . المدخل الى التدريب الرياضي ،الموصل، مطابع جامعة الموصل ، 1983 ،ص 10.
[6] Stalling S. Mloretta : Motor Learning From Theory to Practice, The C.V. Mosby Company , 1982, P12.
[7] Schmidt A. Richard : Motor Learning and Performance, Human Kinetics , Publisher 1L, 2000 , P.84.

2-1-1-1 خلى أثر التعلم

لقد حظي نقل اثر التعلم في مجال التعلم الحركي بأهتمام الباحثين و المختصين لما له من اثار إيجابية من خلال الدراسات و الابحاث سواء في الحقل الرياضي او العلاجي او الصحي . ومن هذه الابحاث و الدراسات دراسة Helebrndt & Krkoran وكان مفادها " ان التمرين المحصور بمجموعة عضليه واحد يحسن اداء المجاميع العضليه في الجهة المقابلة للجسم " [1] . كذلك هناك دراسة اخرى تشير الى ان تدريب جزءاً من الجسم لأجل زياد في القو فأن ذلك سيؤدي الى تطوير الجزء الاخر من الجسم غير المدر" [2] لذلك فعملية انتقال أثر التعلم مهمة وذات فاعليه سواء في العملية التربوية أو التعليمية أو الرياضية وهذا مما يحتم تنظيم الفعاليات و النشاطات الرياضية لكي تستثمر انتقال اثر التعلم.

ولقد استفاد علماء الفسلجة من مفهوم نقل التعلم ، اذ توصلوا من خلال دراسة ظاهر نقل التعلم بأن التدريب على جزء من الجسم يظهر تأثيره على الجزء الاخر من الجسم وبالتالي سهل ذلك على علماء الفسلجة والعلاجيه لعلاج المصابين و المعاقين [3] .

وهناك عد تعاريف تناولت انتقال أثر التعلم فلقد أكد كل من sage,1977ويتنج ،1983 ونزار الطالب ، 1976 [4] [5] [6] على ان انتقال اثر التعلم هو عندما يؤثر تعلم ما على تعلم عمل أخر جديد .

---

1) Helebrandt F .A. & Krikoran A.M. : Influence of Bimanual Exercise on Unilateral Work Capacity, Journal of Applied Psyclology , 1950, P.446.

2) Helebrandt & Warerland :Indirect Learning the Influence of Unimanual Exercise on Relater Muscle Groups of the same and Opposite American, Journal of Physical Medicine,1962,P.45-55.

3) الشيخ يوسف . التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1984 ،ص 190.

4) Sage . GH.: Introduction to Motor Learning : psychology Approach. Assieen Wesley publishing Company, 1977, P. 142.

5) ويتنج . أرنوف : مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون ، القاهر ، مطابع الأهداف التجارية ، 1983 ،ص 191.

6) نزار الطالب . مبادىء علم النفس الرياضي ، بغداد ، بدون مطبعة ، 1976 ،ص 27.

وفي رأي اخر يعرف Perkins & Salamon ، 1996 **بأن انتقال اثر التعلم** هو " استخدام تعلم سابق او معلومات سابقة في اداء واجبات او مهارات جديد ، فعندما يكون الاداء فعالاً ، فأن النقل سوف يكون إيجابياً وعندما يكون الاداء ضعيفاً فأن النقل سوف يكون سلبياً " [1] .

ومما تقدم يرى الباحث نقل اثر التعلم بأنه هو ان الفرد يتعلم ويحصل على المعلومات في موقف معين جديد نتيجة تعلم سابق وفي موقف أخر. **كذلك** هو تأثير تعلم مهار مكتسبة سابقة في تعلم مهار جديد بشكل **ايجابي اوسلبي** .

2-1-1-1-1 انواع انقل اثر التعلم [2]

اولاً : الانتقال الايجابي:

يحدث الانتقال الايجابي عندما تساهم المعلومات المخزونة لدى المتعلم على تسهيل اداء عمل أخر فمثلاً عند تعلم مهار الارسال في التنس فأنه يساعد في تعلم الارسال في الريشة او **الارسل في كرة الطاولة او كرة الطائرة** .

ثانياً : الانتقال السلبي :

يحدث الانتقال السلبي عندما تساهم المعلومات المخزونة في اعاقة تعلم او اداء المهارات الجديد ، وكما يحدث عند لاعب كر اليد عندما يريد تعلم الطبطبة في كر السلة فأنه سوف يقوم بأخطاء متكرر **بسب أخذ اكثر من خطوة** .

ثالثاً : الانتقل الصفري :

ويحدث ذلك عندما يكون تعلم مهار ما لا يعيق او يعرقل تعلم المهار الجديد وكما **في تعلم الجمنلسك وكرة القدم** .

---

[1] Perkins & Salamon G. : Learning Transfer in Ajuijman ed International Encyclopedia of Adalt Educational and Training , Kidlington , Oxford Pergamon. Press, 1996, P. 3.

[2] يعرب خيون .مصدرسبق ذكرة،ص 65.

2-1-1- 1 - 2 أنماط النقل في التعلم الحركي:

1- نقل المهارات من لعبة الى اخرى : وقد اشار اليه الباحث في الموضوع السابق في انواع أنتقل أثر التعلم

2- النقل من احد اطراف الجسم الى الطرف الاخر. وحيث ان التعلم يحدث في الجهاز العصبي المركزي اي ان الدماغ هو المقرر ولكن المنفذ هو الطرف او مجموعة العضلات ومتى ما تعلم الفرد مهار معينة ينفذها بالطرف المفضل الاكثر استخداماً وكذلك فأنه يستطيع تنفيذها بالطرف الاخر اي الطرف غير المفضل فمثلاً نتعلم عملية التهديف في كر القدم بالطرف المفضل ولكن نتمكن ايضاً من التهديف بالطرف غير المفضل وبدون تعلم مسبق [1] .

و لتوضيح ماجئنا به نستعرض بعض التجار الميدانية ، حيث قامت بها Shapiro . فقد استخدمت حركة رسخ اليد موضوعه سابقاً وطلبت من افراد العينة التدريب على هذه الحركة السلسلة الحركية باليد اليمنى ولمد 5 أيام وبعدها طلبت منهم افراد العينة انفسهم القيام بذات المهمة السابقة ولكن باليد اليسرى والتي لم يسبق ان استحدمت في اداء المهار الحركة والغريب ان ما وجدته shapiro ان نمط اليد اليمنى متطابق تقريباً مع نمط اليد اليسرى . وكما يوضحة الشكل 1 والذي يظهر نمط اليد اليمنى مع اشارات الدائر المفتوحة ونمط اليد اليسرى مع اشارت الدائر المغلقة [2] .

ومن هنا نستنتج بأن البرنامج الذي بني مع التدريب هو واحد بالنسبة لليد اليمنى واليسرى اذ استطاعت كل منهما القيام بذات العمل وبدون تدريب احدهما ومثل هذه النتائج تدعم النقل بين الجانبين فمثلما جاء نقل اثر التعلم في الاطراف العليا للفرد – اي سهولة الاداء الحركي في الطرف غير المتدر نتيجة لتدريب الطرف الاخر وبناء البرنامج الحركي الواحد –ف بالأمكان استخدام ذات القاعد في الاطراف السفلى وهي غاية بحثنا هذا .

---

1 يعرب خيون . مصدرسبق ذكرة، ص114

2 وجيه محجوب . التعلم والتعليم والبرامج الحركية ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ،2002ص 64.

2-1-2 التعلم الحركي و المهارات الرياضية لكر القدم :

ان الهدف من اي برنامج تعليمي او تدريبي هو اكتسا الـ مهارات الجديد او اتقان ما اكتسب مسبقاً لأن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتسا المعلومات او المهارات او القدرات من خلال التدريب او الممارسة او الخبر [1] .

ولقد اختلف المختصون و الخبراء في تحديد مفهوم واحد للمهارالرياضية فلقد اكد كل من محجوب ،1989 و عبد الوها محمد ، 1999 [2] [3] على ان المهار الرياضية هي الدقة و الاتقان في الاداء التي تمكن الفرد من اداء افعال حركية بأدنى حد من الافعال الزائدة وبأقل قدر من الطاقة.

اما مفتي ابراهيم ، 1998 فله رأي اخر في توضيح سمات المهار الرياضية حيث يرى ان " عصبها الاداء وجوهره في اي لحظة ، وانجازها يعتمد على الاعداد البدني ويبني عليها الاعداد الخططي و النفسي و الذهني [4] .

ومما تقدم يرى الباحث ان المهار الرياضية هي القدرة على اداء عمل حركي معين بدقة و اتقان و بطاقة محدود واقل حد من الافعال الزائد

وتـ عد كر القدم واحد من الالعا الجماعية التي تتركب فعاليتها من مجموعة غير قليلة من المهارات الحركية و الاساسية في تنظيم اداء لاعبيها وتحقيق الخطط المرسومة لهم عبر تنفيذ وتطبيق هذه المهارات، وعليه فأن اتقان تنفيذ المهارات لدى اللاعب يؤدي الى القدر على تنفيذ الواجبات المطلوبة خلال المبارا [5].

---

[1] محمد عبد الفتاح . سايكلوجيا التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ،ص 479.
[2] وجيه محجوب . علم الحركة ، مصدرسبق ذكرة ،ص 139.
3 عبد الوهاب محمد . المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الأبتدائية ، السعودية ، 1999 ،ص12.
4 مفتي ابراهيم حماد . مصدرسبق ذكرة ،ص110.
5 صباح رضا جبر (وأخرون : كرةقدم للصفوف الثالثة ، الموصل ، مطبعة دار الحكمة للطباعة و النشر ، 1991،ص277.

ومن المهارات التي لها شأن كبيرفي هذه اللعبة هي [1] :

اولاً : ركل الكرة بالقدم : وتقسم الى الركل:

- بوجه القدم - **مقدمة القدم**
- **بداخل القدم** - **كعب القدم**
- **خارج القدم**

ثانياً : التهديف : وتقسم الى :

- التهديف القريب **داخل منطقة الجزاء**
- التهديف من مسافة متوسطة **خارج منطقة الجزاء**
- التهديف البعيد 20 **م فأكثر**

ثالثاً : المناولة : وتقسم الى :

- قصيره - **متوسطة** - طويلة

رابعاً : الاخماد : ويتم **بجميع اجزاء الجسم** عدا الاطراف العليا، و يقسم الى :

- **الاخماد بالحصر** : ويتم حصر الكر بين القدم و الارض
- **الاخماد بالسحب** : ويتم بسحب سطح الجزء الذي يلامس الكر للأمتصاص قو الاصطدام بين الكر وذلك السطح .

خامساً : الجري مع الكرة : ويتم بجميع اجزاء القدمين

سادساً: تنطيط الكر في الهواء :ويتم بجميع اجزاء الجسم عدا الاطراف العليا

سابعاً : مهار التعامل مع الكر بالرأس : المناولة ، التهديف ، الاخماد .

وكما توجد في لعبة كر القدم مهارات لحراس المرمى التي تشمل :

- **المسك**

---

[1] صالح راضي أميش . تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الأنجاز ، رسالة ماجستير غير منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1990.

- تشتيت الكر **بالقفز ، القطع ، التصدي**
- **الارتماء** لبجميع الاتجاهات
- ويضاف اليها مهارات المراوغة و الخداع

الا ان الذي يعنينا في دراستنا هذه هي مهار التهديف بشكل عام ودقته بشكل خاص. عليه سيحاول الباحث القاء الضوء على كل منها تحقيقاً للفائد وتسهيلاً لمهمة القارئ **في** استيعا مضامين هذا البحث وتطبيقاته .

1- مهار التهديف

يقول كارل هينس هيدروكت :" الهدف النهائي في لعبة كر القدم هو ادخال الكر في هدف الفريق الخصم . ان كل الفعاليات التي يقوم بها الفريق يجب ان تخدم هذا الهدف لتسجيل اكبر عدد من الاصابات على الرغم من المقاومة المنظمة التي يبديها الخصوم " [1] .

ويعد التهديف من اهم اساسيات لعبة كر القدم والتي يجب ان يتقنها اللاعبون ، اذ ان التهديف هو المحصلة النهائية لكل الفعاليات الهجومية ، لأن الهدف الرئيسي في لعبة كر القدم هو أحراز اصابة و تحقيق الفوز . ويشير بهاء الدين**سلامه**، 1987 الى ان التهديف **في** القدم يعد اقوى انواع التهديف ، لأن الكر تسير اطول مسافة ممكنة بالأضافة الى وصولها في اقل زمن ممكن [2] . ويتم التهديف في حالة كون الكر ثابتة او متحركة حسب مواقف اللعب المختلفة ، و الفريق الذي لا يجيد لاعبوه مهار التهديف يفقد الكثير من الفرص خلال سير المب**ارة وذكر** يوسف لازم ،1988 ان عملية التهديف ليست بالعملية السهلة ، لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة ، وان غاية التهديف هي احراز الاهداف و تأتي اهميته لكونه يقرر نتيجة المبار . و الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الاهداف خلال المبار يعد فائزاً [3] .

---

[1] ثامر محسن .سامي الصفار : أصول التدريب في كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص 91.
[2] بهاء الدين سلامة . الأعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض ، مكتبة الطالب الجامعي ،1987 ، ص68.
[3] يوسف لازم كماش . برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كر القدم ، رسالة ماجستير غير منشور ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 1988 ، ص 49.

ان اللاعب الجيد هو الذي يكون تصرفه مناسباً وخاصة في المناطق الخطرة او داخل منطقة الجزاء للفريق الخصم اي انه تتجلى قدرته في استغلال الفرص اذا ما أتيحت له من خلال التهديف على المرمى."ان الفريق الذي لا يجيد لاعبوه التهديف على المرمى تكون نتائجه سلبية ، حيث يعد التهديف الوسيلة الاساسية لتقرير النتيجة لخصمين متكافئين" [1] .

2- دقة التهديف

يرى ثامر محسن ان الصفات العامة للتكنيك الجيد اثناء التهديف هي دقة التهديف وقو التهديف بالأضافة الى سرعة التهديف [2].

وتعد الدقة مكونا من مكونات اللياقة البدنية و اللياقة الحركية وفقاً لأراء كل من لارسون ويوكم و بيوتشر وكيورتن، فقد عرفها لارسون ويوكم بأنها " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين " 3 .

وعرفها حسانين " هي التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين " 4 .

ويراها ماينل " عبار عن قابلية حل الواجبات الحركية بشكل سريع ومجد" 5 .

ومن كل ما ورد عن التهديف وصفاته يرى الباحث ان صفة دقة التهديف تعد من الصفات المهمة و الاساسية لتنفيذ عملية التهديف اذ ان التهديف الذي يفتقر الى الدقة و التركيز لا يعطي نتيجة في تسجيل الاهداف حتى لو كانت صفتا القو و السرعة متوفرة عند اللاعب . وليس ادل على هذا ، ما يراه جارلس هيوز في التهديف ، حيث يقول" المهم هو اتقان التهديف لا تمزيق الشبك" 6 . اي انه بمعنى استخدام القو بقدر معين و حسب الموقف الذي تمليه ظروف الفرصة السانحة.

---

1 الفريد كونز .كرةقدم ، ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن : الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،ص 120.

2. ثامر محسن . مصدرسبق ذكرة ،ص 33.

3 محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية ، جزء 1 ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص 449 .

4 محمد صبحي حسانين . المصدر السابق نفسه ،ص 449.

5 كورت ماينل . التعلم الحركي ط2 ، ترجمة عبد علي نصيف : الموصل مطبعة جامعة الموصل دار الكتب ، 1987 ،ص 118.

6 جارلس هيوز . التكنيك وعمل الفريق بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1974 ،ص 65.

ومما تقدم نجد ان التهديف اهم المهارات في كر القدم لأنها تحدد نتائج المباريات و عليه يجب ان يحظى تدريب هذه المهاره بأهمية خاصة و تحت ظروف تدريبيه مختلفة و متنوعة مع تصعيد التدريب وصولاً الى ظروف مشابهة الى ظروف المنافسة و التي تجعل اللاعب قادراً على التهديف تحت تلك الظروف وبالأوضاع المختلفة . وهذا مما حدا **بالباحث** في ايجاد طريقة جديده تضاف الى خبرات المدربين و اللاعبين لتطوير دقة التهديف ومن خلال استغلال تدريب الطرف السفلي غير المفضل المهمل من قبل اللاعب وتركيز التدريب عليه من خلال **التكرار**ت و التغذية الراجعة ، لأن تركيز التدريب على هذا الطرف غير المفضل سوف يؤدي الى تعريض البرنامج الحركي لمهار التهديف الى مواقف اكثر صعوبة و تعقيد وبالتالي فأنه سوف يحتاج الى التركيز و الانتباه العالي عند التنفيذ وهذا مما يؤدي الى تطور البرنامج الحركي لهذه المهاره وعند العود للاعب بالتهديف وفي الطرف المفضل له فأنه سوف يكون اي البرنامج الحركي لمهاره التهديف اكثر فاعلية وخبر و ذلك لانه قد **مر** بظروف اكثر صعوبة و تعقيد .

وبمعنى أخر أن الأيعازات الدماغية **المعلومات المناسبة للأداء الحركي تكون** مخزونة في الدماغ ، تنتقل هذه المعلومات على شكل اشارات حسية من الدماغ وعبر **الأع** صا الحركية الى المجاميع العضلية لتنفيذ الواجب الحركي .

أن الجهاز العصبي لا يستطيع خزن هذه المعلومات من خلال الأداء الأول وانما تزداد هذه المعلومات وتكون أكثر تركيز ودقة كلما زاد عدد التكرارات وتنوعت ظروف التدريب وتعقدت ، ومن خلال التكرارت **يحفظ** الرياضي المهار المطلوبة وبالتالي يؤدي الى تطوير دقة اداء هذه المهار [1] .

---

[1] **وجيه محجوب . التعلم وجدول التدريب ، مصدرسبق ذكرة ،ص 79 .**

3-1-2 السيطر الحركية

لو ركزنا على حركات لاعب كر القدم وهو في حالة التهديف نحو المرمى لوجدنا انه ينفذ ذلك من خلال اشراك مجاميع عضلية كثير وتعمل هذه المجاميع بشكل مختلف من حيث شد وزمن الانقباض العضلي ، فبعضها يعمل بأنقباض عال للمجاميع العضلية و البعض الاخر يعمل بأنقباض متوسط وهناك مجاميع تعمل بأنقباض بسيط ، وهنا يتبادر الى ذهننا كيفية تمكن اللاعب من السيطر و التحكم في كمية الشد و وتوقيته للمجاميع العضلية المختلفة بوقت واحد خاصة وان كل هذه الانقباضات تعمل في أن واحد من هنا نجد أنه لا بد من تفسير لهذه الحالة .

أن عملية السيطر الحركية وحسب رأي Schmidt , 2000 تعتمد على نظريتين وهما [1] : .

اولاً : نظرية الدائر المغلقة

وتعتمد هذه النظرية على استخدام التغذية الراجعة او المعلومات التصحيحية للتحكم في التنفيذ الحركي لغرض ضبط الاداء بأتجاه الهدف . ولقد وجد ان هذه النظرية ملائمة للحركات البطيئة حيث يوجد الوقت الكافي لعملية التصحيح ولكن تطبيق هذه النظرية اصطدم مع تنفيذ الحركات السريعة ، حيث لا يوجد الوقت الكافي لأستخدام التغذية الراجعة.

ثانياً : نظرية الدائر المفتوحة

ويعتمد مفهوم هذه النظرية على ان الفرد يحدد تسلسل حركته قبل البدء بالتنفيذ وخصوصاً في الحركات السريعة ولا يستطع من عملية التصحيح الاني الا بعد ان تنتهي الحركة ، واذا كانت هنالك عملية تصحيح فلا تحدث خلال الاداء وانما في المحاولة التالية.
ومثال ذلك ضربة الجزاء في كر القدم ، فمتى ما حصل التنفيذ سوف لا يكون هنالك عملية تصحيح اثناء المحاولة ، لذلك فأن الفيصل بين هاتين النظريتين هو استخدام التغذية الراجعة اثناء التنفيذ .

---

[1] يعرب خيون .مصدرسبق ذكرة ،ص 61.

ان نظرية الدائر المفتوحة اصبحت اكثر قبولاً خلال العقدين الماضيين كونها اشار الى مفهوم جديد في التعلم الحركي وهو البرنامج الحركي Motor Program .

2-1-3-1 البرامج الحركية

تعد البرامج الحركية من المواضيع المهمة والتي تلعب دورا كبيراً في عملية تعلم و اتقان الاداء الحركي للفرد للوصول الى هدف معين .

والبرامج الحركية " هي انظمة تشابه تقريباً نظام الكومبيوتر و الذي يجب ان يكون فيه الخزين من المعلومات التي تستخرج بالكيفية المطلوبة ، فالجهاز العصبي يرسل استثار او حافز للجهاز العضلي عن طريق الوحده المحركة لأخراج سلسلة من الحركات التي تؤدي الى انجاز المهار المطلوبة وبالتالي تحقيق هدف الحركة" [1] .

ولقد اكد كل من محمد عثمان ، 1987 [2] و محجوب، 2002 [3] على ان البرنامج الحركي هو عبار عن مجموعة من الاوامر الاتية من الجهاز العصبي المركزي الى العضلات لأداء الحركة المطلوبة ، وهي عمليات معقد وفق قواعد وقوانين ترتكز آليتها على أليات السيطر او التحكم الحركي الذي هو جزء من آليات السلوك .

أما Schmidt ، 1999 فله رأي أخر في البرنامج الحركي حيث يقول عنه " هو عبار عن تمثيل مختصر لتسلسل حركي متوافق للوصول الى هدف معين " [4] .

---

1) **Robert W. Chriting & Pamiel M. Cooches : Guide to Teaching Sport Skill , 1988 , P. 202.**

2) **محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، 1987 ،ص59.**

3) **وجيه محجوب . التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، مصدرسبق ذكرة ،ص 13.**

4) **Schmidt & Lee : Motor control and Learning , Human Kinetics , 1999, P. 416.**

و البرنامج الحركي هو تمثيل هرمي بأستخدام مجاميع عضلية محدده لتنفيذ حركة بأتجاه هدف معين. ان اغلب عملية التعلم تحدث من اعلى مراحل الهرم حيث تحدد كيفية تعاقب الحركة ، اما التغيرات المحدد مثل سرعة حركة الجزء فتحدث في مستوى متوسط هذا الهرم . اما في قاعد الهرم للبرنامج الحركي فتمكن بعض الحركات المتعارف عليها **والتي تصل الى حد العمل الانعكاسي** . و الاثبات على وجود البرامج الحركية التي تسيطر وتسير السلوك الحركي هو انه يمكن اداء حركة أو مهار وبدون استخدام التغذية الراجعة . وهذا يعني ان السلوك الحركي اعتمد على برنامج حركي مخزون في الذاكره الحركية [1] .

من كل هذا يرى الباحث البرنامج الحركي هو عبار عن عملية منتظمة تحدث في الجهاز العصبي المركزي والذي يقوم بأرسال الاوامر الى المجاميع العضلية للسيطر على توجية الحركات نحوهدف محدد .

2-3-1-2 تكوين البرامج الحركية [2]

ان تكوين البرامج الحركية يكو ن عن طريق تعلم و حياز الاداء المهاري و تعد التغذية الراجعة هي المحور الاساسي في تكوين البرامج الحركية وكما يلي :

اولاً : في بداية التعلم ومن خلال العرض و الشرح للمهار الجديد تتكون صور مطبوعة عن المهار المطلو تنفيذها وهي الصور الاولية .

ثانياً : عن دما تتكون الصور الاولية يحاول المتعلم اختيار احدى البرامج الحركية **المخزونة** لكي يصل الى الهدف المطلو. و يكون اختيار البرنامج الحركي معتمد على متطلبات تشبه متطلبات المهار الجديد .

ثالثاً : يقوم المتعلم بأداء المهمة و يستخدم احد البرامج الحركية المخزونة و يصل الى نتيجة ثم يقارن النتيجة مع الهدف عن طريق استخدام التغذية الراجعة .

---

[1] يعرب خيون . مصدرسبق ذكرة ، ص 62.
[2] يعرب خيون . المصدر نفسه اعلاه، ص 64.

رابعاً: يستمر المتعلم على استخدام التغذية الراجعة و المقارنة بين ما تم و ما يجب ان يتم الى ان يحصل هنالك تطابق بين الصور المطبوعة و البرنامج المنفذ و بذالك يتكون البرنامج الحركي المناسب للمهار .

ولدعم وجود برنامج حركي واحد، ومن خلال تجربة مدهشة تحتاج الى سبورة كتابة و طباشرين لاحظ Wood Worth ما يلي :

اولاً : حاول ان تكتب اسمك بيدك غير المفضل وبشكل معكوس متحركاً بالأتجاه المعاكس للأتجا الطبيعي الذي تستخدمة للكتابة أي عندما نضع مرأة امام الكتابة المعكوسة نحصل على صورة طبق الاصل للأسم وسنلاحظ انه من الصعب القيام بذلك وأن نمط الكتابة قلما يكون مقبولاً . بعد ذلك نقوم بالمهمة نفسها ولكن هناك تزامناً مع اليد المفضلة ، أي ان اليدين المفضلة و غير المفضلة تقومان بكتابة الاسم بشكل معكوس في وقت واحد . وبالتالي سنلاحظ ان كتابة اليد غير المفضلة اصبحت الأن احسن من المحاولة الاولى وان نمط الكتابة متشابة بين اليدين كذلك لاحظ وانت تستخدم اليدين ان كلا الطرفين وكأنما مسيطر عليهما معاً و دمجا معاً برغم من كتابة اليد غير المفضلة هي لحد ما غير مسيطر عليها للدرجة المثالية الا انه شكل كتابي واضحاً وذات استقامة.

لذلك قال Wood Worth " من المعروف ان حركة اليد اليمنى و اليسرى سهلة الانجاز اذا ما اديتا معاً رغم اننا نادراً ما نحاول ان تكون حركاتهما متشابهة " وهنا يتبادر الى ذهننا كيف اصبحت اليدان مربوطتين معاً ؟ ان البرامج الحركية للكتابة تعد احد التفسيرات حيث ان البرنامج الحركي عادة ما يوجه الى عضلات اليد المفضلة – مربوطة اليها عضلات اليد غير المفضلة وهذا التفسير معناه ان اختيار العضلات لهو عامل ممكن تطبيقة مع برامج حركية اكثر اختصاراً وأساسية [1] .

---

[1] وجيه محجوب . التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، مصدر سبق ذكرة ، ص 61 .

2-1-3-3 عمومية البرامج الحركية

" ان فكر عمومية البرنامج الحركي هو ان البرنامج الحركي لنوع معين من العمل يخزن في الذاكر وعند تحفيز البرنامج فأن نمطاً حركياً خاصاً بذلك البرنامج سوف يؤدى" [1] .

فعندما يريد المدرب او ا لمعلم تعميم البرنامج الحركي لمهار معين يقوم بتغير وتنويع ظروف اداء المهار ، وكلما تدر الفرد على انواع مختلفة لتنفيذ نفس المهار فأنه سوف يتكون عنده البرنامج الحركي العام . ومثال على ذلك فأن مدر كر القدم في البداية يعلم اللاعب الاخماد البسيط وعندما يبذ ي المتعلم برنامج حركي عن مهار الاخماد اعطاه المدرب اخماداً اصعب او اخماداً من جانب اخر او بأرتفاع مغاير وهكذا . وبالتالي سيتولد برنامج عام ومرن يمكن ان يستثمره المتعلم في الظروف المتغير للأداء المهاري ، وقد سمى شميدت ،1982 Schmidt هذا البرنامج الحركي العام بنظرية البرامج [2] .

ويرى الباحث ان فكر عمومية البرنامج الحركي لمهار معينة يمكن ان نطوره نحو الافضل و الاحسن من خلال تدريب الطرف غير المفضل المهمل على المهار المطلو ادائها وتركيز التدريب على هذا الطرف من خلال الممارسة و التكرارات و التغذية الراجعة وبمرور الزمن فأن البرنامج الحركي الموجود في الدماغ يكون اكثر فاعلية ودقة في الاداء نتيجة لتعرضة الى ظروف ومتغيرات صعبة ومعقد بحيث ان الدماغ من طبيعتة هو الانتباه و التركيز وعليه تكون الاشارات والسيلات العصبية الذاهبة الى المجموعة العضلية اكثر فاعلية وبالتالي يكون اداء المهار بشكل اكثر دقة و اتقان .

---

[1] وجيه محجوب . التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، مصدرسبق ذكره ، ص 40 .

[2] يعرب خيون . مصدرسبق ذكره ، ص 65.

2-1-3-4 استخدام التغذية الراجعة في توجية البرنامج الحركي

تلعب التغذية الراجعة دوراً هاماً في تنفيذ الحركة فأذا كان اداء الحركة بطيئاً بحيث يمكن استخدام النظر بشكل فعال فأن النظر سيقوم بتنظيم اداء الحركة ، كذلك هو الحال بالنسبة للمرسلات الحسية الجوابية ، حيث يقوم بدور الموجة للحركة اذ ان مسير اجزاء الجسم وحركة المفاصل تحددهما المعلومات الحسية الجوابية الوافد من اجزاء الجسم وبالتالي تحدد الاخطاء المرتكبة مما يعطي الفرد فرصة تصحيح الاخطاء [1] . ويمكن تعريف التغذية الراجعة بأنها " عملية ارشاد استرجاعية مستمد من معلومات استنتاجية عن اداء مسبق غرضها تصحيح او تحسين او تشجيع او تعزيز الاداء من خلال معلومات مرتبطة بشكل الاداء او نتيجة الاداء" [2] .

ويعرفها يعر ،2002 بأنها " المعلومات التي يحصل عليها الفرد نتيجة اداء معين " [3]

وتعرف التغذية الراجعة بأنها المعلومات التي يحصل عليها المتعلم والتي من دونها لا يكون هناك تعلم من الناحية التطبيقية [4] .

ويرى الباحث التغذية الراجعة هي تلك المعلومات الداخلية و الخارجية التي يستمدها الفرد من اجل تحقيق الهدف المطلو .

---

[1] يعرب خيون . مصدرسبق ذكره ،ص 63 .

[2] ظافر هاشم الكاظمي وآخرون : معرفة استخدامات الطلبة المدرسين المطبقين لحالات التغذية الراجعة بأعتماد نظام ملاحظة مقترح ، مجلة التربية الرياضية ، العدد الأول ، كانون الثاني ، 1998 ،ص 136.

[3] يعرب خيون . مصدرسبق ذكره ،ص 91.

[4] Jean M. Williams , Applied Sport Phsychology , My Field Co. Toronto , Co. U.S.A ,1993 , P.78.

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة جادري دلفاري احمادي 2001 [1]

العنوان دراسة مدى تأثير انتقال الحركة بين اليد المستخدمة و اليد غير المستخدمة في مهار تنطيط الكر في لعبة كر السلة على الفتيات الطالبات بجامعة طهران

يهدف البحث الى تقييم مدى تأثير هذا الاسلو على اعضاء الجسم المقابلة للحركة ، كذلك تقدير مدى تأثير الاسلو السابق للتعليم على مهارات اخرى جديد و انتقال الحركة من عضو الجسم العامل الى العضو المقابل له .

ولقد استخدم الباحث عينة مكونة من 32 فتا الطالبات بالطريقة العشوائية اذ قسمت الى مجموعتين أ ، ب وبعد الاجراء التحليل و التفسير للبيانات بالوسائل الاحصائية المعنية بتحقيق الاهداف ، خلص الى الاستنتاجات الاتية :

هنالك فروق معنوية لأنتقال اسلو التعليم من اليد المنفذه للحركة الى اليد الحره .

ان مهار تعليم انتقال الحركة بين اليدين هي واحد .

هنالك تأثير واحد لكلا اليدين المستخدمة وغير المستخدمة .

2-2-2 دراسة بلال علي حسن 1999 [2]

العنوان اثر انتقال التعلم في تعليم الضربتين الارضيتين الامامية و الخلفية في التنس و الاسكواش

يهدف البحث في التعرف على الفروق في نقل اثر التعلم بين التنس و الاسكواش ، كذلك تحديد نوع انتقال اثر التعلم في مهارتي الضربتين الارضيتين الامامية و الخلفية في لعبتي التنس و الاسكواش ايجابي ، سلبي ، صفري .

ولقد استخدم الباحث عينة مكونة من 40 طالباً من المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين متساويتين وبمعدل 20 طالباً لكل مجموعة ، وبعد اجراء تحليل و تفسير البيانات بالوسائل الاحصائية المعنية لتحقيق الاهداف خلص الباحث با الاستنتاجات الاتية :

1- هنالك انتقالاً ايجابياً حدث بين المهارات المتشابه من التنس الى الاسكواش و بالعكس .

2- ان الخبرة السابقة في التنس كانت عاملاً مساعداً في عملية نقل اثر التعلم الى الاسكواش في الضربة الامامية

---

1 **جادري دلفاري أحمادي بولاند . دراسة مدى تأثير انتقال الحركة بين اليد المستخدمة واليد غير المستخدمة في مهار تنطيط الكر في لعبة كر السلة على الفتيات الطالبات بجامعة طهران، كلية التربية الرياضية ، مجلة المؤتمر الدولي الرابع عشر من 26 –29 اكتوبر 2001 ، الأسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات.**

2 **بلال علي . اثر انتقال التعلم في تعليم الضربتين الامامية و الخلفية في التنس و الاسكواش ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .**

الباب الثالث

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3- 1 منهجية البحث

2-3 عينة البحث

3-3 أدوات البحث والاجهزا المستخدمة

1-3-3 الاختبارات المعنية بقياس مهار التهديف

1-1-3-3 مواصفات مفردات الاختبار

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 التجربة الاستطلاعية

1-1-4-3 مدى صلاحية الاختبارات للعينة الاسس العلمية للأختبار

1-1-1-4-3 صدق الاختبار

2-1-1-4-3 ثبات الاختبار

3-1-1-4-3 موضوعية الاختبار

2-4-3 تنفيذ الاختبارات و التطبيقات المنهجية لوسائل التدريب عينه البحث

1-2-4-3 التنفيذ و التطبيق الأولي للأختبارات المهارية في عيتة البحث

2-2-4-3 التطبيقات المنهجية للوسائل التدريبية

3-2-4-3 التنفيذ و التطبيق النهائي لمفردات الأختبار في عينة البحث

5-3 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث .

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

لغرض الوصل إلى حقائق علميه مبنية على اسس موضوعية استخدم الباحث المنهج التجريبي المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة المشكله حيث ان المنهج التجريبي " يمثل الاقتران الاكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات بصور علمية و نظرية " [1]

3-2 عينة البحث :

بعد ان حدد الباحث مجتمع بحثه والذي يـ تمثل بفريق شبا نادي الحلة الرياضي بكر القدم وممن هم بأعمار 17-18 سنة ، أختار عينته عشوائيا وبواقع 24 * لاعباً من اصل 32 لاعباً بعد هذا قام الباحث بتوزيع عينته وبالاسلو العشوائي ايضاً الى مجموعتين تمثلت المجموعة الاولى بـ 12 لاعباً يمثلون عينة التجريب ومثلهم ايضاً تمثلت المجموعة الثانية بـ 12 لاعباً استخدمهم الباحث كمجموعة ضابطة

---

[1] **محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 217.**

* **يود أن ينوه الباحث بأن أختياره الأول كان لجميع افراد المجتمع الا انه استبعد حما هدف عدد 3 ، 5 من اللاعبين الذين لم يتجانسوا مع الأخرين لعد اسبا ، منها الشذوذ في الأداء المهاري مما أثر على نتائج المجموعة الواحد ، أو اختلاف المستوى من مهارة (أختبار) لأخرى في الأداء**

3-3 أدوات البحث و الاجهز المستخدمة :

استخدم الباحث الادوات البحثية الاتية في جمع بياناته

1- استمار استطلاع اراء الخبراء و المختصين بكر القدم .
2- المصادر و المراجع العربية و الاجنبية
3- الاختبارات المهارية بكر القدم

وبغية استخدام هذه الادوات في جمع البيانات المعنية بالبحث استعان الباحث بالاجهز و الادوات الاتية .

1- كر قدم عدد 20 نوع اديداس ، فايف هورس ، لواتفي ، نيك وبحجم 5.
2- ساعة توقيت نوع كاسيو عدد 3.
3- شواخص عدد .10
4- هدف مرسوم على الجدار وعلى شكل مستطيلات
5- شرائط لتقسيم مرمى كر القدم
6- شريط قياس نوع كتان وطوله 50م
7- طباشير، بورك
8- صافره نوع AGME

1-3-3 الاختبارات المعنية بقياس مهار التهديف

قام الباحث بأعداد استمار أستبـ يان لتحديد الاختبارات الانسب لقياس مهار التهديف وبواقع 4 أختبارات لقياس دقة التهديف وتم عرض الاستمار على 10 * خبراء في مجال القياس والتقويم وكذا من المختصين في لعبة كر القدم .

وبعد تفريغ البيانات تم ترشيح الاختبارت الصالحة للقياس وعلى وفق وجهات نظر المختصين و الخبراء وكما موضح في الجدول 1 .

*** ينظر ملحق 3**

جدول 1

يبين الأختبارات المرشحة لقياس دقة التهديف بكر القدم

ت	الاختبار المرشح	الدرجة المتحققة	النسبة المؤية	الصلاحية*
-1	اختبار التهديف من الثبات على مرمى كر القدم مقسم بأشرطة الى مربعات	9	% 90	يصلح
-2	اختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار	7	% 70	يصلح
-3	اختبار قياس نسبة الخطأ. من خلال رسم خطين طوليين وا لمسافه بينهما 50سم وفي نهايتهما يرسم خط عريض مقسم الى درجات و المسافه بين درجه و اخرى هي ايظاً 50سم	6	% 60	يصلح
-4	اختبار إسقاط الكر في منطقة مقسمة الى ثلاث دوائر ومن على بعد 40 م عن خط البدء	4	% 40	لا يصلح

* تم أعتماد الأختبارات التي حصلت على نسبة 50 % فما فوق

3-3-1-1 مواصفات مفردات الاختبار

فيما يلي أهم المواصفات الخاصة بالأختبارات المرشحة للتطبيق موضح فيها أهم التغيرات الحاصلة خلال التجربة الاستطلاعية ، تم درجها هنا لأغراض تنظيميه وليست اجرائية .

الاختبار الاول :

أختبار التهديف من الثبات على مرمى كر قدم مقسم بأشرطة [1] .

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف على المرمى.

الادوات المستخدمة :

- كرات قدم عدد 6
- مرمى كر قدم مقسم بأشرطة الى مربعات

الملعب : مرمى مقسم الى مناطق كما في الشكل 2 وكل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب إذا ما نجح في التهديف اليها . ويرسم خط مواز لخط المرمى وعلى بعد ستة عشر متراً منه وتوضع عليه 6 كرات و المسافة بين كل كر و الاخرى 100 سم .

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف الكر 1 وعندما تعطى له إشار البدء يهدف الكر الى المرمى و المناطق الاعلى درجة ثم يكرر التهديف بالكر 2 وهكذا حتى ينتهي بتهديف الكر 6 على ان يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التهديف .

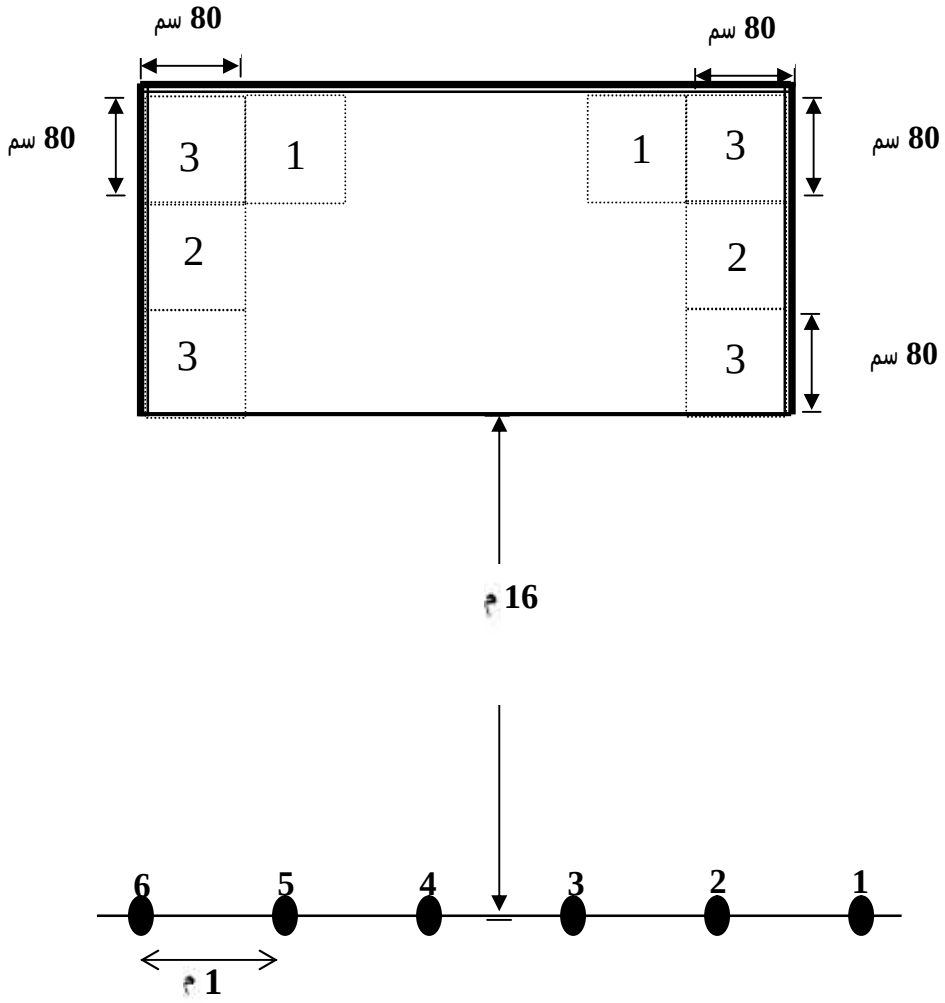
التسجيل : تحتسب عدد الاصابات التي تدخل او تمس جوانب الاهداف الاربعةالمحدد في كل جهة من الهدف ، بحيث تحسب درجات كل كر من الكرات الستة كالاتي :

3 درجات عند التهديف في مجال 3 ، 1 درجة عتد التهديف في مجال 1

---

[1] قحطان جليل العزاوي . تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبي كر القدم ، بحث مسحي على ناشئة بغداد وعمر 15-16 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1991 ، ص 79.

2 درجتان عند التهديف في مجال رقم 2 ، صفر في بقية مجالات الهدف الاخرى أعلى درجة يحصل عليها الفرد هي 18 درجة من خلال 6 محاولات .



شكل 2

يمثل مرمى كر قدم مقسم بأشرطة الى مربعات الأختبار الأول

الاختبار الثاني

أختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف

الادوات المستخدمة :

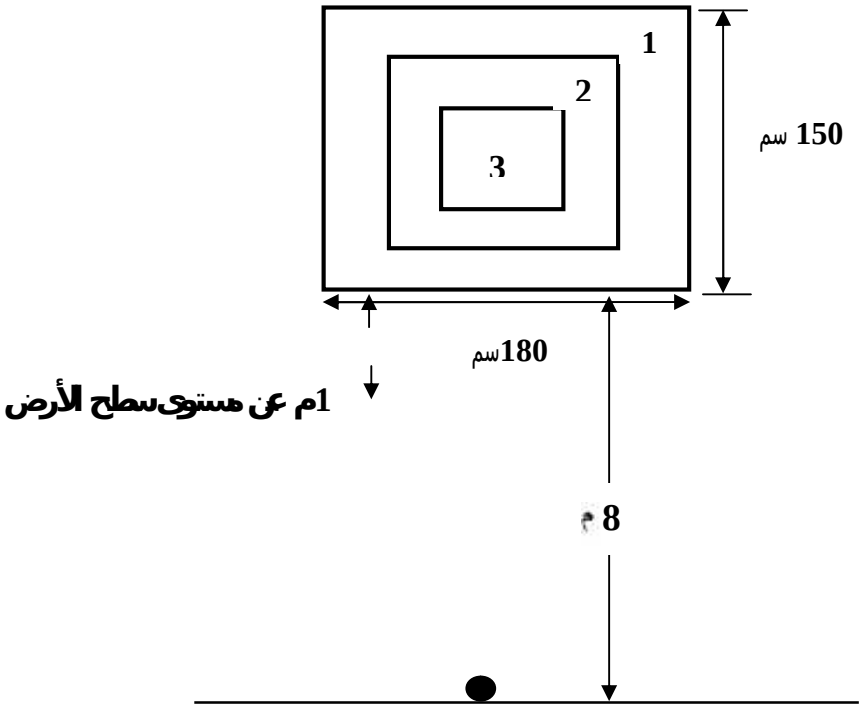
- طباشير
- شريط قياس نوع كتان

- كرات قدم عدد 6

الملعب : جدار مرسوم عليه مستطيلات كما في الشكل 3 وكل مستطيل له درجة معينة ينالها اللاعب اذا ما نجح في تهديف الكر نحوه . ويرسم خط مواز للجدار المرسوم عليه مستطيلات وعلى بعد 8 م * منه وتحدد نقطة وضع الكر للتهديف على المستطيلات .
وتعطى لكل لاعب 6 محاولات لكل طرف.

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف الكر وعندما تعطى له إشار البدء يهدف الكر الى المستطيل الاكثر درجة ثم يكرر التهديف بالكر 2 وهكذا حتى ينتهي بتهديف الكر 6 على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي و المناسب لتنفيذ التهديف.

التسجيل : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الست بحيث تنال كل تهديفة الدرجة المحدد في كل منطقة التي تذهب إليها الكر على ان تحتسب خطوط التقسيم للمستطيلات بجمع درجات المستطيلين ثم التقسيم على 2 ويراعى ان التهديف خارج حدود المستطيلات تكون الدرجة صفراً .
وان أعلى درجة يحصل عليها الفرد هي 18 درجة لكل طرف.



شكل 3 يوضح أختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار

* تم اعتماد مسافة 8م) بعد أجراءنا للتجربة الأستطلاعية

الاختبار الثالث

أختبار قياس نسبة الخطأ للمحاولات .

الغرض من الاختبار : قياس نسبة الخطأ على الارض

الادوات المستخدمة:

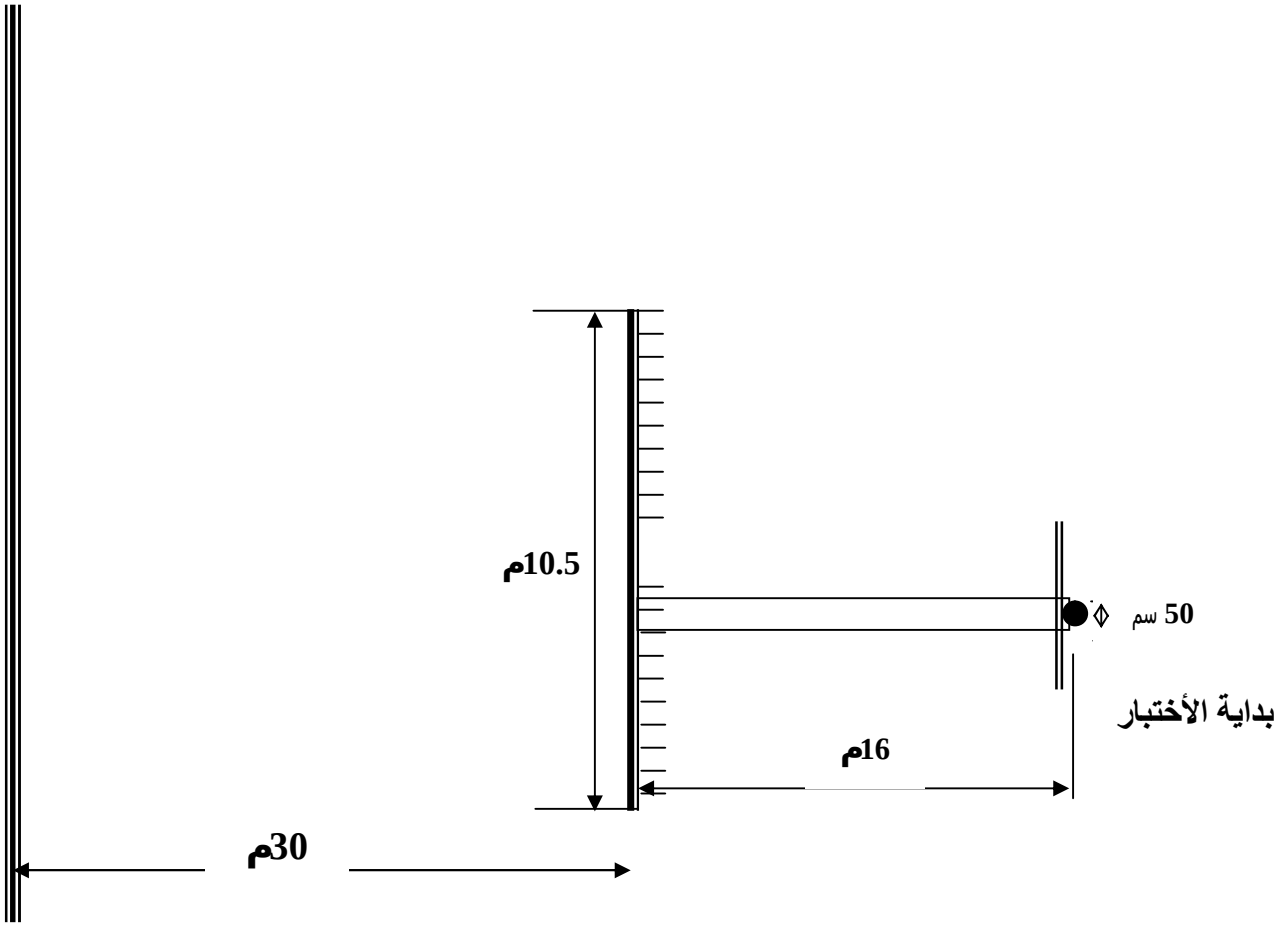
- بورك
- كرات قدم عدد 3
- شريط قياس نوع كتان

الملعب : رسم خطين متوازيين و المسافة بينهما 50 سم وبطول 16م على ان تحدد نقطة تنفيذ ضر الكر من بداية الخطين ، وفي نهاية الخطين يرسم خط عرض متعامد مع الخطين المتوازيين وبطول 10.5م ، ويقسم الى 50 سم لكل منطقة وتحدد بدرجة معينة وتحسب اعلى خطأ هو 10 درجة واقل خطأ هو صفر.

ومن نهاية الخطين تحسب مسافة 30م وتحدد بخط عريض ايضاً موازي الى خط العرض المتعامد للخطين المتوازيين الغاية منه هو عند ضر الكر عند بدء تنفيذ المحاولة يجب ان تعبر ايضاً الكر خط العرض المحدد بـ 30م لكي تتميز الضربة بالقو أي تصبح تهديف وليس مناولة ، وتعطى لكل لاعب 3 محاولات لكل طرف.

طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف الكر وعندما تعطى له إشار البدء يهدف الكر بين الخطين المتوازين بحيث لا تخرج الكر عن الخطين المتوازين ولمسافة 16م * وعلى ان تعبر المنطقة الثانية والبالغة 30م ثم يكرر التهديف بالكر 2 وهكذا الكر 3 على ان يأخذ اللاعب الوقت الكافي لتنفيذ التهديف.

التسجيل : تحتسب الدرجة بمجموع درجات الخطأ عن طريق انحراف الكر يمين او يسار عن الخطين المتوازين والمحدد 50سم بحيث تنال كل محاولة الدرجة المحدد في كل منطقة التي تذهب اليها الكر على ان تحتسب خطوط التقسيم للمناطق ضمن المنطقة الاقل درجة للخطأ ويرعى اعلى خطأ يحصل عليه الفرد هو 30 درجة وأقل خطأ هو صفر ولكل طرف .



شكل 4

يوضح أختبار قياس نسبة الخطأ للمحاولات

*تم اعتماد مسافة 16م) بعد أجراءنا للتجربة الأستطلاعية

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2002/1/24 في يوم الخميس وفي الساعة الثانية ظهراً على عينة مكونة من 18 لاعباً من شبا نادي بابل الرياضي ممن هم بأعمار 17-18 سنة وقد قام الباحث بتجريب الاختبارات عليهم لغرض التوصل الى :

1- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة
2- الوقت المستغرق عند اداء الاختبارات
3- مدى صلاحية الاختبارات
4- التعرف على كفاء الكادر المساعد
5- التأكد من المكان الذي تجري عليه الاختبارات
6- المعوقات التي قد تواجه الباحث عند اجراء الاختبارات

ومن الامور التي أظهرتها التجربة الاستطلاعية للباحث هي :

1- في اختبار قياس نسبة الخطأ للمحاولات ، كانت المسافة 20م بين نقطة بداية ضر الكر والخط النهائي ذات التقسيمات المدرجة ، وعند الاداء ظهر للباحث ان هنالك صعوبة كبير لجميع افراد العينة الاستطلاعية من اداء الاختبار فأخذ الباحث بتقريب المسافة متراً متراً الى ان اصبحت المسافة 16م هي المسافة الوافية لاداء مثل هكذا إختبار

2- في اختبار التهديف على حائط مرسوم علية مربعات كانت المسافة بين الحائط ونقطة بداية ضر الكر هي 12م وعند الاداء ظهر للباحث ايضاً ان هناك صعوبة

كبير لجميع افرادعينة الاستطلاع من تنفيذ الاختبار فأخذ الباحث بتقريب المسافة الى ان وصل ان المسافة 8م ، حيث وجد أنها المسافة المناسبة لأداء الاختبار .

3-4-1-1 الأسس العلمية للاختبار مدى صلاحية الاختبارات المعنية

لقد تم اجراء تقويم علمي للأختبارات قبل البدء بعملية تنفيذ التجربة الرئيسة من اجل الوقوف على صدقها و ثباتها وموضوعيتها حسب تطبيقها على عينة استطلاعية ينظر3-4-1 خلال فتر امدها اسبوع واحد وابتداءاً من 2002/1/24.

3-4-1-1-1 صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار قام الباحث بأستخدام الصدق الظاهري عبر استبيان وزعه على مجموعة من الخبراء و المختصين في ميدان التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم ينظر 3- 3- 1

3-4-1-1-2 ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار هو اذا ما اعيد اختبار ما على الافراد انفسهم وتحت نفس الظروف و المتغيرات فأنه يعطي نفس النتائج او قد تكون متقاربة [1] .

لقد تم استخدام طريقة الاختبار واعاد الاختبار للتحقق من ثبات المجموعة الاختبارية المرشحة ، حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من 18لاعب وبتاريخ 2002/1/24 وبعد مرور 4 أيام تم اعاد الاختبار على العينة نفسها و تحت نفس الظروف و المتغيرات و من خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل الارتباط البسيط بطريقة بيرسون بين نتائج الاختبار الاولي و الاختبار الثانوي لمعرفة ثبات الاختبار وقد

---

[1] قاسم المندلاوي وآخرون : الأختبارات والقياس والقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ، ص 68.

اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين مما يؤشر ان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال ايضاً . يلاحظ جدول 2

جدول 2

يوضح معامل الثبات ومعامل الموضوعية ومعنوية الارتباط للأختبارات

ت	مفردات الاختبار	معاملي الثبات *		معامل الموضوعية	
		الطرف المفضل	الطرف غير المفضل	الطرف المفضل	الطرف غير المفضل
1	اختبار التهديف على مرمى كر قدم مقسم بأشرطة الى مربعات	0.91	0.88	0.83	0.78
2	اختبار التهديف على مستطيلات مرسومه في الجدار	0.93	0.86	0.73	0.65
3	اختبار قياس نسبة الخطأ للمحاولات	0.97	0.89	0.76	0.69

3-4-1-1-3 موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية بأنها " الدرجة التي نحصل عليها من مجموعة النتائج بأستخدام نفس الاختبار و نفس المجموعة " [1] .

---

* أن القيمة العشوائية العظمى لعينة مقدارها 18) تبلغ 47 % وهي اقل من القيم المذكور في الجدول اعلاه مما يؤكد معنوياً المعاملات المحسوبة لكل من الثبات والموضوعية .

[1] قاسم المندلاوي وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص 69.

وبغية الحصول على موضوعية الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحث بمحكمين أثنين * خلال تجربته الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني اعاد الاختبار في قياس الثبات لها بالذات، وبعد ان جمع نتائجها عاملها إحصائياً حيث أظهرت العلاقة بين درجات المحكم الاول و المحكم الثاني بشكل عال أي أن معامل الارتباط بينهما عالي

مماؤشر موضوعية هذه الاختبارات وهي دلالة واضحة على اتفاق اراء المحكمين والجدول 2 يوضح ذلك .

3-4-2 تنفيذ الاختبارات و التطبيقات المنهجية لوسائل التدريب على عينة البحث .

3-4-2-1 التنفيذ و التطبيق الاولي للأختبارات المهارية على عينة البحث التكافؤ و التجانس .

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يومي السبت و الاحد الموافق 2002/2/2 و 2002/2/3 وفي الساعة الثانية ظهراً وعلى ساحة ملعب الادار المحلية في مركز محافظة بابل . ولقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالأختبارات من حيث المكان و الزمان وفريق العمل * وأسلو اختيار الاختبار من أجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات النهائية لعينة البحث .

ولعل هنالك من يسأل ، ما الغاية من اجراء الاختبارات القبلية ؟ وللأجابة نقول : كل تجريب لابد وان يبدء بخط شروع واحد في المتغيرات المبحوثة . ولتحقيق هذا الامر ، لابد

*** المحكمون :**

- **سلام جبار** — **ماجستير /كرةقدم**
- **رافد عبد الأمير** — **طالب ماجستير /كرةقدم**

*** استعان الباحث بمجموعة من الكوادر المساعدة وهم كل من :**

1. **علي عبد الحسين** — **طالب ماجستير**
2. **رافد عبد الأمير** — **طالب ماجستير**
3. **نعمان هادي** — **طالب ماجستير**
4. **علي حسين محمد** — **طالب اعدادية**
5. **أحمد حسين محمد** — **طالب اعدادية**

من مكافئة المجاميع التي يشملها البحث .. وفي بحثنا هذا قسم الباحث العينة الى مجموعتين ضابطة و تجريبية على وفق حاجة واهداف البحث .

ان ارجاع الفروق إلى العامل التجريبي هومن الامور المهمة التي يجب على الباحث أن يتبعها وعلى هذا الاساس لابد أن تكون كل من المجموعتين الضابطة و التجريبية متكافئة و متجانسة في جميع الظروف ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية . ولغرض التحقق من تجانس وتكافؤ عينه البحث قام الباحث بمكافئة المجموعتين ، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة فتم استخراج الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة و التجريبية وكما في الجدولين 3 و 4 حيث يوضح تكافؤ العينات ،وكذلك قيمة f لمعرفة تجانس العينات وكما في الجدولين 5 و 6 .

جدول 3

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات التهديف للطرف السفلي المفصلي بكرة القدم .

	المجموعة / الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت * الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع			
1	التهديف على مرمى مقسم بأشرطة	5.66	1.43	5.25	1.71	0.63	2 .07	عشوائي
2	اختبار التهديف على مستطيلات مرسومه في الجدار	8.87	1.78	9.04	1.83	0 .23	2 .07	عشوائي
3	قياس نسبة الخطأ	5.25	2	4.91	1.67	0 .45	2 .07	عشوائي

للمحاولات								

* عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05

من خلال مراجعتنا للجدول 3 نلاحظ أن هناك فروقاً في الاوساط الحسابية المتحقق لكل من الاختبارات التي خضعت لها عينة البحث بفرعيها المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية . فمثلاً حققت المجموعة الضابطة عند اختبار التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات وسطاً حسابياً مقداره 5.66 في حين حققت المجموعة التجريبية وسطاً مقداره 5 .25 وهذا الاختلاف واضح بين الوسطين ، وكذلك الحال بالنسبة للأنحرافين عند ذات الاختبار فقد حققت المجموعة الضابطة انحرافاً معيارياً مقداره 1.43 عند إختبار التهديف على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات ، بينما نجد أن المجموعة التجريبية قد حققت عند الاختبار نفسه انحرافاً معيارياً مقداره 1.71 ، وما وجدنا في هذا الاختبار نجده أيضاً في الاختبارات المهارية الاخرى المبحوثة من الاختلاف و الفروق.

ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث إختبار t للعينات المستقلة ، حيث جاءت قيمة t المحسو 0.63 لأختبار التهديف على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات و 0.23 لأختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار و 0.45 عند اختبار قياس نسبة الخطأ في حين كانت القيمة الجدولية 2.07 عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من كل القيم المحسوبة اعلاه عليه نجد أن الفروقات عشوائية ممايؤكد تكافؤ العينتين الضابطة و التجريبية في كل من الاختبارات المهارية المبحوثة والتي تعنى بالطرف السفلي المفضل في الاستخدام .

جدول 4

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة و التجريبية في أختبارات التهديف للطرف السفلي غير المفضل.

	المجموعة / الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت * الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع			
1	التهديف على مرمى مقسم بأشرطة	4.5	1.16	4.33	1.43	0.13	2.07	عشوائي
2	اختبار التهديف على مستطيلات مرسومه في الجدار	6.2	1.69	7.12	2.12	1.17	2.07	عشوائي
3	قياس نسبة الخطأ للمحاولات	8.33	3.91	8.16	2.79	0.12	2.07	عشوائي

* عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05

ومن خلال مراجعتنا للجدول 4 نلاحظ ان هناك فروقاً في الاوساط الحسابية المتحققه لكل من الاختبارات التي خضعت لها عينة البحث الضابطة و التجريبية وللطرف السفلي غير المفضل . فمثلاً حققت المجموعة الضابطة وعند أختبار التهديف على حائط مرسوم علية مستطيلات وسطاً حسابياً مقداره 6.2 في حين حققت المجموعة التجريبية وسطٌ حسابياً مقداره 7.12 وهذا الاختلاف واضح بين الوسطين ، وكذلك هو الحال بالنسبة للأنحرافين عند ذات الاختبار فقد حققت المجموعة الضابطة انحرافاً معيارياً مقداره 1.69 في حين حققت المجموعة التجريبية انحرافاً معيارياً ومقداره 2.12 و الاختلاف هنا ايضاً واضح بين الانحرافين. وما وجدناه في هذا الاختبار نجده في الاختبارات الاخرى المبحوثه من الاختلاف و الفروق.

ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث أختبار T للعينات المستقلة ، حيث جاءت قيمة T المحسوبة 0.13 لأختبار التهديف على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات و 1.17 لأختبار التهديف على حائط مرسوم عليه مستطيلات و 0.12 لأختبارقياس نسبة الخطأ . وفي حين كانت قيمة T الجدولية هي 2.07 عند درجة حرجة 22 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبرمن كل القيم المحسوبة اعلاه علية نجد ان الفروقات عشوائية ممايؤكد تكافؤ العينتين الضابطة و التجريبية في كل من الاختبارات المهارية المبحوثة والتي تعنى بالطرف السفلي غير المفضل .

جدول 5

يبين تجانس المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات التهديف للطرف السفلي المفضل بكرة القدم .

ت	المجموعة / الاختبارات	الضابطة $ع^2$	التجريبية $ع^2$	قيمة f المحسوبة	قيمة f * لجدولية	الدلالة الاحصائية
1	التهدف على مرمى مقسم	2.0449	2 .9241	1 .43	2 .91	عشوائي

2	اختبار التهديف على مستطيلات مرسومه في الجدار	3.1684	3 .3489	1 .05	2 .91	عشوائي
3	قياس نسبة الخطأ	4.0	2 .7889	1 .43	2 .91	عشوائي

* عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05

و الجدول 5 يبين الفروق و الاختلاف في التباين بين المجموعتين الضابطة و التجريبية وفي اختبارات التهديف للطرف السفلي المفضل بكر القدم. فمثلاً حققت المجموعة الضابطة وعند أختبار التهديف على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات تباين ومقداره 2.0449 في حين حققت المجموعة التجريبية ولنفس الاختبار تبايناً مقداره 2.9241 وهذا الاختلاف واضح بينهما . وما وجدناه في هذا الاختبار نجده في الاختبارات الاخرى المبحوثة من الاختلاف و الفروق .

ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار F للعينات المستقلة ، حيث جاءت قيمة F المحسوبة 1.42 لأختبار التهديف على مرمى مقسم بأشرطة و 1.05 لأختبار التهديف على حائط مرسوم عليه مستطيلات و 1.43 لأختبار قياس نسبة الخطأ . في حين كانت قيمة F الجدولية 2.91 عند درجة حرجة 22 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من كل القيم المحسوبة اعلاه عليه نجد ان الفروقات عشوائية مما يؤكد تجانس المجموعتين الضابطة و التجريبية في كل الاختبارات المهارية المبحوثه والتي تعنى بالطرف السفلي المفضل .

جدول 6

يبين تجانس المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات التهديف للطرف السفلي غير المفضل .

ت	المجموعة / الاختبارات	الضابطة $ع^2$	التجريبية $ع^2$	قيمة f المحسوبة	قيمة f * الجدولية	الدلالة الاحصائية
1	التهدف على مرمى	1.3456	2.0449	1.51	2 .91	عشوائي

	مقسم					
2	اختبار التهديف على مستطيلات مرسومه في الجدار	2.8561	4.4944	1.57	2 .91	عشوائي
3	قياس نسبة الخطأ	15.281	7.7841	1.96	2 .91	عشوائي

* عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05

ومن خلال مراجعتنا للجدول 6 نلاحظ ان هنالك فروقاً في التباين لكل من الاختبارات التي خضعت لها عينة البحث الضابطة و التجريبية وفي اختبارات التهديف للطرف السفلي غير المفضل . فمثلاً حققت المجموعة الضابطة وعند اختبار قياس نسبة الخطأ تباين ومقداره 15. 2881 في حين حققت المجموعة التجريبية تباين مقداره 7.7841 وان هذا الاختلاف الواضح بين التباينين . وما وجدناه في هذا الاختبار نجده في الاختبارات الاخرى المبحوثة من الاختلاف و الفروق في التباين .

ولمعرفة حقيقة هذه الاختلافات استخدم الباحث أختبار F للعينات المستقلة ، حيث جاءت قيمة F المحسوبة 1. 51 لأختبار التهديف على مرمى مقسم و 1.57 لأختبار التهديف على حائط مرسوم عليه مستطيلات و 1.96 لأختبار قياس نسبة الخطأ . في حين كانت قيمة F الجدولية 2.91 عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من كل القيم المحسوبة اعلاه علية نجد ان الفروق عشوائية مما يؤكد تجانس المجموعتين الضابطة و التجريبية في كل الاختبارات المهارية المبحوثة والتي تعنى بالطرف السفلى غير المفضل .

3-4-2- 2 التطبيقات المنهجية للوسائل التدريبية :

اعد الباحث مفردات تدريبية خاصة لتـ طوير مهار دقة التهديف من تاريخ 6/ 2/ 2002 ولغاية 17/ 3/2002 والتي مدتها 6 اسابيع مراعيا في ذلك المستوى التدريبي و المستوى البدني للاعبين عينة البحث معتمداً على المصادر و المراجع لخاصة بلعبة كر القدم ، فضلاً عن اراء الخبراء و المختصين* بلعبة كر القدم للآستفاد من ارائهم وخبراتهم العلمية و توجيهاتهم من اجل وضع المنهج بشكله النهائي وكما هو موضح في الملحق 5 الذي يبين الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث .

اشتملت مفردات التدريب التي ستطبق على افراد المجموعة التجريبية الخاصة بتطوير دقة التهديف على 12 وحده تدريبية وبمعدل وحدتين تدريبيتين في الاسبوع الواحد يومي الاحد و الاربعاء من كل اسبوع وبلغ زمن اقسام الوحدات التدريبية على وفق التقسيم الاتي :

1- القسم التحضيري وزمنه هو $\frac{1}{5}$ من زمن الوحد التدريبية .

2- القسم الرئسي وزمنه هو $\frac{2}{3}$ من زمـ ن الوحد التدريبية

3- القسم الختامي وزمنه هو ما تبقى من زمن الوحد التدريبية

- لقد بلغ حجم التدريب 1260 دقيقة قسم الى ما يلي
- اذ بلغ زمن القسم التحضيري للوحدات التدريبية 252 دقيقة موزعة كما يأتي :

الجانب التنظيمي : وزمنه 38 دقيقة من حجم التدريب

الاحماء العام : وزمنه 164 دقيقة من حجم التدريب

الاحماء الخاص : وزمنه 50 دقيقة من حجم التدريب

- **الخبراء و المختصون الذين عرضت عليهم مفردات الوحد التدريبية الخاصة بتطوير دقة التهديف**

الاسم	التخصص	موقع العمل
1- أ.د صباح محمد مصطفى	تدريب/ قدم	التربية الرياضية / جامعة بغداد
2- م . د صالح راضي	تدريب/قدم	التربية الرياضية / جامعة بغداد
3- م.د قحطان جليل	تدريب/ قدم	وحد الرياضه الجامعية / الجامعة المستنصرية
4- م. د عامر سعيد	علم النفس /قدم	التربية الرياضية / جامعة بابل

- اما زمن القسم الرئيسي للوحدات التدريبية الخاصة بتطوير دقة التهديف فقد بلـــغ 848 دقيقة

- اما زمن القسم الختامي للوحدات التدريبية فقد بلغ 160 دقيقة .

ان محتويات الوسائل و التمارين التدريبية الخاصة بتطوير دقة التهديف بكر القدم ومن خلال الوحد التدريبية الواحد فقد كان قسمها التحضيري يشتمل على تمارين عامة وخاصة ولا سيما التي تتناسب مع هدف المرسوم للوحد التدريبية ، أما القسم الرئيسي فيحتوي على تمرينات خاصة لتطوير مهار التهديف بكر القدم ، بالأضافة الى ذلك تم التأكيد على الجانب النظري لتطوير الاعداد النفسي التربوي و الخلقي و العقلي من خلال شرح سير العمل في التمرينات و متطلباتها من حيث شد العمل واهداف التدريب .

وقد كانت تمارين التهدئة و الاسترجاع و الاستشفاء هي السمة الغالبة لطبيعة التمرينات المستخدمة في القسم الختامي من الوحد التدريبية ولقد راعى الباحث خلال اا عداده للوحد التدريبية الوقت المحدد لها وكذلك عدد مرات التدريب الاسبوعية طبقاً لأهداف التدريب التي تنصب في تطوير مهار دقة التهديف كذلك راعى التمرينات

المستخدمة وعدد التكرار وسلاسل التمرينات و فترات الراحة بين التكرار وزياد صعوبة التمرين وعلى وفق الطرائق التدريبية المستخدمة.

لقد ركز الباحث في التدريب على تكرار تمارين التهديف حيث اعطى الوقت الاغلب لعدد مرات تكرار مهار التهديف لكل فرد من افراد العينة مع الاخذ بنظر الاعتبار فترات الراحة بين التكرارات .

3-4-2-3 التنفيذ و التطبيق النهائي لمفردات الاختبار على عينة البحث:

الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاربعاء الموافق 2002/3/20 للمجموعة التجريبية ويوم الخميس الموافق 21/ 3/ 2002 للمجموعة الضابطة وفي ملعب الادار المحلية في مركز محافظة بابل ، حيث تم مراعا شروط و تعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف و الامكانيات المتاحة و المستخدمة في الاختبارات الاولية ، بغية الحصول على نتائج موضوعية ذات ثبات عال يعتمد عليها في اتخاذ القرار .

3-5 الوسائل الاحصائية

1- الوسط الحسابي [1]

وتم حسابه باستخدام القانون التالي

$$\bar{س} = \frac{مج\ س}{ن}$$

2. الأنحراف المعياري [2]

وتم حسابه بالمعادلة الآتية:

[1] قيس ناجي .شلال كالل : مبادىء الاحصاء في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ،ص 67.

$$ع = \sqrt{\frac{مج\ س^2 - \frac{(مج\ س)^2}{ن}}{ن - 1}}$$

3. اختبار T للعينات المستقلة . [1]

يستخدم لاختبار معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية . وتم استخراجه بالقانون الآتي:

$$T = \frac{سَ_1 - سَ_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 (ن_1 - 1) + ع_2^2 (ن_2 - 1)}{ن_1 + ن_2 - 2} \left(\frac{1}{ن_1} + \frac{1}{ن_2}\right)}}$$

4. اختبار T للعينات المترابطة [2]

يستخدم لاختبار معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية . وتم استخراجه بالقانون الآتي:

$$T = \frac{مج\ ف}{\sqrt{\frac{ن\ مج\ ف^2 - (مج\ ف)^2}{}}}$$

[2)] وديع ياسين . حسن محمد عبد : التطبيقات الأحصائية في التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب 1996 ،ص 101.

[1] محمد جاسم الياسري , مروان عبد المجيد إبراهيم : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، عمان مؤسسة الوراق للطباعة ، 2001 ،ص 282.

[2)] محمد جاسم الياسري , مروان عبد المجيد إبراهيم : المصدر السابق نفسه ، ص 284.

ن – 1

5. قانون F لمعرفة التجانس

$$F = \frac{\text{التباين ألاعلى } ع^2_1}{\text{التباين الأقل } ع^2_2}$$

البا الرابع

4- عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها

من خلال استخدام المعالجات الاحصائية سوف يعرض الباحث نتائج اختيارات المجموعة التجريبية بكل اختباراتها ثم نتائج اختبارات المجموعة الضابطة وبعد ذلك مقارنة المجموعتين في الاختبارات البعدية من خلال تحليل وتفسير نتائج كل اختبار لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الاحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق من اجل تحقيق اهداف البحث وفروضه وللتعرف على مستوى دقة التهديف لعينة البحث وما يجب أن يكون عليه ذلك المستوى في ضوء الاهداف التي وضعت.

وبغية تحقيق الاهداف المعنية بالبحث استخرج الباحث المعالم الاحصائية الاوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية المعبره عن اختبارته لغرض الوصف و التحليل ، ولبيان واقع الفروق استخدم الباحث الاختبار التائي .

1-4 أثر التمارين التدريبية في تطوير دقة التهديف لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية

سيتناول الباحث دراسة الاثر للتمرينات المنهجية المستخدمة من قبله في تطوير دقة التهديف لدى أفراد المجموعة التجريبية وحسب السياق الاتي :

أولاً : اثر التمرينات للطرف غير المفضل لتطوير دقة التهديف في الطرف السفلي غير المفضل

ثانياً : اثر التمرينات للطرف غير المفضل لتطوير دقة التهديف في الطرف السفلي المفضل.

1-1-4 اثر التمارين التدريبية للطرف غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف ذاته لأفراد المجموعة التجريبية.

جدول 7

يوضح الاواسط الحسابيه و الانحرافات المعيارية و قيمة ت ودلالتها الاحصائية لنتائج أختبارات دقة التهديف للطرف السفلي غير المفضل و للمجموعة التجريبية

	الاختبارات	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت * الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع			
1	التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات	4.33	1.43	10.25	1.42	12.58	2.2	معنوي
2	التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار	7.12	2.12	11.45	1.8	9.46		معنوي
3	قياس نسبة الخطأ للمحاولات	8.16	2.79	3.58	1.67	7.1		معنوي

* عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05 .

من خلال الاطلاع على الجدول 7 والذي يظهر الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموع اختبارات دقة التهديف قيد البحث التهديف على مرمى مقسم بأشرطة- التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار - قياس نسبة الخطأ .

إذ اظهرت الاوساط الحسابية لنتائج اختبارات الطرف السفلي غير المفضل و للمجموعة التجريبية وفي الاختبار الاول القبلي على التوالي 4.33 – 7.12 – 8.16 أما الانحرافات المعيارية فكانت 1.43 – 2.12 – 2.79 على التوالي ايضاً ، أما في الاختبار النهائي البعدي لنفس الطرف وللمجموعة نفسها فقد أظهرت الاوساط الحسابية على التوالي 10.25 – 11.45- 3.58 وبأنحرافات معيايرية 1.42 – 1.8- 1.67 وعلى التوالي ايضاً.

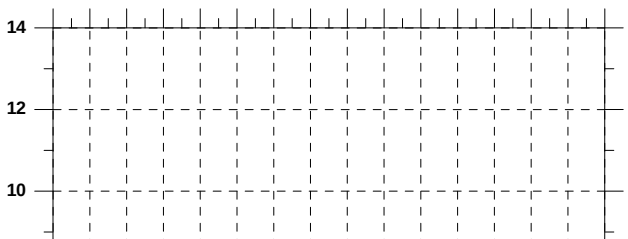
ان الذي يلاحظ عل هذه المؤشرات يراها مختلفة في المقدار و القيمة بين الاختبارات الاولية و النهائية مما يؤكد حدوث فعل التغيير . أي بمعنى انها تغيرت عما كانت عليه في الاختبارات الاولية ، فمثلاً نجد ان أختبار قياس نسبة الخطأ كان وسطه الحسابي 8.16 في الاختبار الاولي وبعد ذلك أصبح في الاختبار النهائي 3.58 وهذا يعني ان هناك تحسن وتطور في تقليل نسبة الخطأ ، ويعد هذا مؤشراً لبيان فعل التأثير في تطوير دقة التهديف. ولم يقتصر الامر على هذا الاختبار وانما نجده حاصلاً في الاختبارات الاخرى وكذا الحال بالنسبه لقيم الانحرافات المعيارية حيث نجد في أختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار ان الانحراف المعياري في الاختبار القبلي الاولي كان 2.12 أما في الاختبار النهائي البعدي فقد أصبح الانحراف المعياري 1.8 اي انه انخفض عما كان عليه في الاختبار القبلي وما وجدناه من فرق وأختلاف في الانحراف المعياري وفي هذا الاختبار نجده ايضاً في الاختبارين الاخرين قيد البحث .

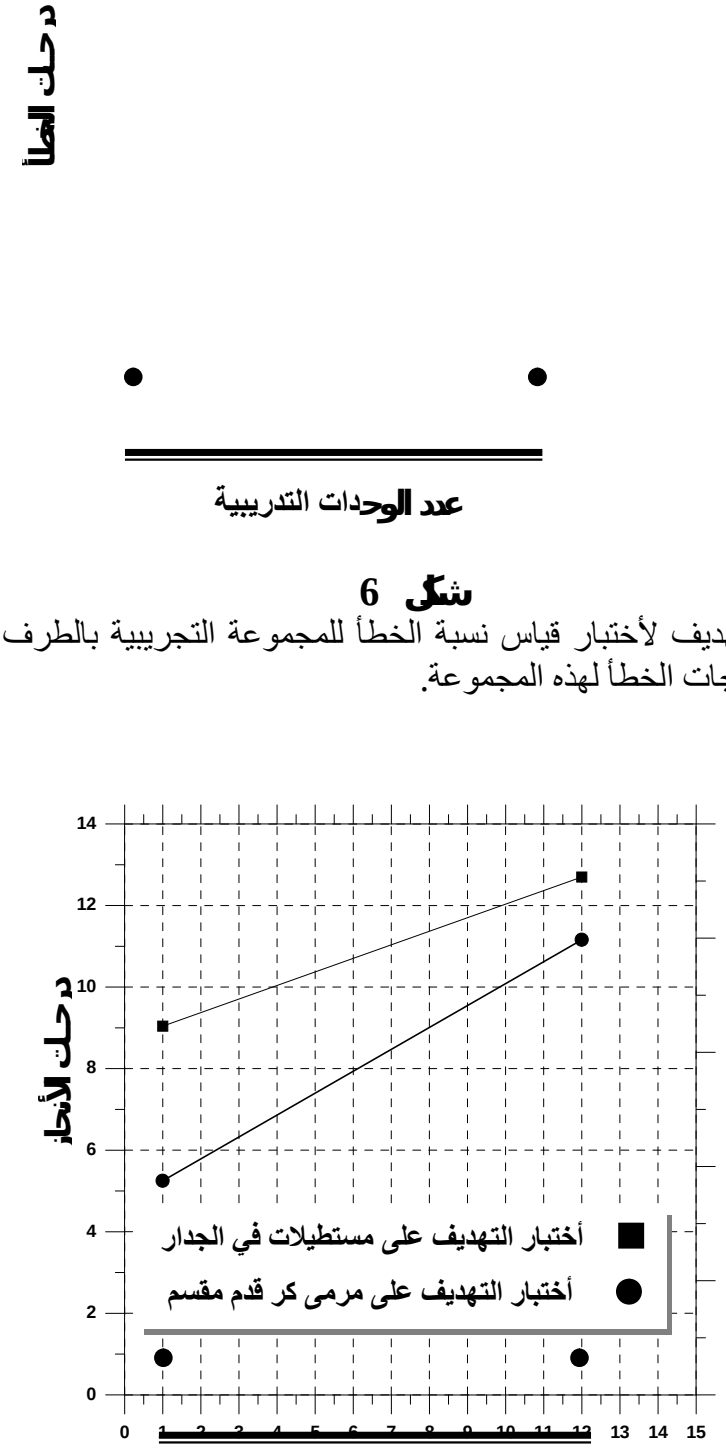
ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية التأثير الحقيقي للتحسن و التطور في اداء هذه المهاره استخدم الباحث أختبار T للعينات المتناظر حيث جاءت قيمة T المحسوبة لنتائج الاختبارات كالأتي 12.58- 9.46 – 7.1 على التوالي وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغه 2.2 عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05 ، وهذا مما

يشير الى معنوية الفروق ولصالح الاختبارات النهائية البعدية ويؤكد فاعلية التأثير والتطوير .

وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج نسلط الضوء على تفاصيل جدول 7 والاشكال 2 3 فمن خلال نتائج أختبار دقة التهديف على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات والذي يعكس دقة التهديف ، اتضح ان هنالك ضعفاً في دقة التهديف عند الطرف السفلي غير المفضل اذ حصلت عينة البحث عنده 4.33 درجة من اصل 18 درجة في الاختبار القبلي في حين ان نتائج الاختبار البعدي اوضح ان هنالك تحسناً في الدقة اذ وصلت قيمتها الى 10.25 درجة من اصل 18 درجة الدرجة الكلية وما هذا االتحسن الا انعكاس لفاعلية التمارين التدريبية الموضوعة وتكراراتها .

و يتجلى هذا التحسن المحسو ، من خلال واقع الفرق بين درجات الاختبارين حيث يظهر الفرق الكبير بين الاختبار القبلي و البعدي من خلال قيمة t المحسوبة ويرجع هذا السبب في الفرق ، الى ان الطرف غير المفضل مهمول وغير مستثمر الى حد ما من قبل اللاعب ولذلك فأن دقة تهديفه تكون ضعيفة . ولكن بالتدريب و التكرار لا تلبث الدقة دقة التهديف أن تتسارع بالتحسن والتطور .





شكل 6

يوضح مسار تطور دقة التهديف لأختبار قياس نسبة الخطأ للمجموعة التجريبية بالطرف السفلي غير المفضل وذلك من خلال أنخفاض درجات الخطأ لهذه المجموعة.

شكل 5

يوضح مسار تطور دقة التهديف للمجموعة التجريبية وبالطرف السفلي غير المفضل في أختباري التهديف على مرمى مقسم وأختبار التهديف على مربعات مرسومة في الجدار.

ويمكن ملاحظة ان افراد العينه لم تصل الى مستوى الاتقان العالي او الى الهضبة في الاداء لمهار التهديف وهذا واضح من خلال نتائج الاختبار **البعدي** 10.25 ويعزو الباحث ذالك ، هو ان الفتر الزمنية غير كافية للوصول الى اعلى مراحل التعلم وهذا قد يتطلب أشهر عديد او سنوات .

وتسري هذه التفسيرات على الاختبار الثاني وهو التهديف على مستطيلات **مرسومة في الجدار** حيث تشابه الاختبارين في قياس دقة التهديف إذ إن درجة تقويم كل منهما 18 درجة وهذا يوضح ما تحقق من نتائج متقاربة لأفراد العينة في كلا الاختبارين **وبخاصة في الاختبار البعدي** .

أما في أختبار قياس نسبة الخطأ فأن هذا الأختبار هو الوجه الآخر لأختبار الدقة، ولكن هذا الاختبار ينفذ على الارض وبدون رفع الكر الى أي ارتفاع وعند ملاحظة الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي نلاحظ مدى تحسن عينة البحث بعد الانتهاء من التمارين التدريبية المستخدمة في الوحدات التدريبيةاذ انخفض الخطأ من 8.16 **في الاختبار القبلي** الى 3.58 **في الاختبار البعدي** .

ان هذا الانخفاض الكبير يعزيه الباحث الى ان هذه المهار أي التهديف الارضي هي مهار جديد وسهلة على الطرف غير المفضلة لذلك يكون التطور فيها سريعاً وهذا ما يؤكده انواع منحنيات التعلم وان هذه المهار تنسب الى المنحي السلبي . والذي يكون هنالك تحسن سريع في البدايه يعقبة تحسن بطي خلال التكرار .

4-1-2 أثر التمارين التدريبية للطرف غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف الاخر المفضل لأفراد المجموعة التجريبية .

جدول 8

يوضح الاواسط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة T ودلالتها الاحصائية لنتائج اختبارات التهديف الخاصة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي للطرف السفلي المفضل لتحديد فاعلية استخدام تمارين الطرف غير المفضل

	الاختبارات	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت * الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع			
1	التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات	5.25	1.71	11.16	2.32	7.05	2.2	معنوي
2	التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار	9.04	1.83	12.7	1.9	6.34		معنوي
3	قياس نسبة الخطأ للمحاولات	4.91	1.67	2.58	1.16	4.5		معنوي

* عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05 .

اما فيما يخص اختبارات الطرف السفلي المفضل وللمجموعة التجريبية يمكننا الاطلاع على الجدول 8 الذي يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموع

اختبارات دقة التهديف نفسها في الاختبار الاولي. وإذ أظهرت الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية وللطرف السفلي المفضل وفي الاختبار القبلي على التوالي 5.25 – 9.04 – 4.91 أما الانحرافات المعيارية فكانت 1.71 – 1.83 – 1.67 على التوالي أيضاً.

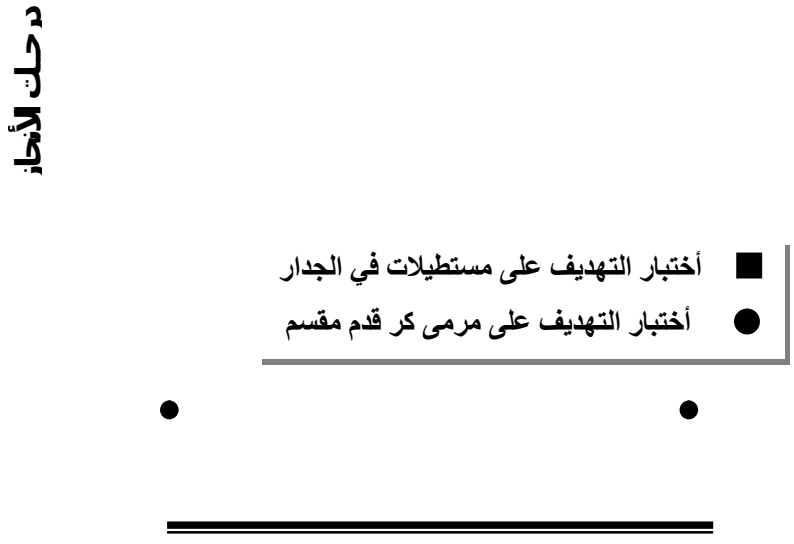
أما في الاختبار البعدي للطرف المفضل وللمجموعة نفسها فقد ظهرت الاوساط الحسابية 11.16- 12.7- 2.58 وبأنحرافات معيارية 2.32 – 1.9 – 1.16 على التوالي ايضاً.

ومن خلال ملاحظتنا هذه المؤشرات نراها مختلفة في المقدار و القيمة بين الاختبارين الاولي و النهائي وهذا ما يؤكد حدوث فعل التغيير اي بمعنى انها تغيرت عما كانت عليه في الاختبارات الاوليه فمثلاً نجد ان اختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار كان وسطه الحسابي 9.04 في الاختبار الاول وبعد ذلك أصبح 12.7 في الاختبار النهائي وهذا يعني ان هنالك تحسناً وتطويراً في الاداء ، وبالتالي فهو مؤشر لبيان فعل التأثير في تطوير دقة التهديف. ولم يقتصر الامر على هذا الاختبار ، وانما نجده حاصلاً في الاختبارين الأخرين وكذلك هو الحال بالنسبة لقيم الانحرافات المعيارية . اذ نجد أن الأنحراف المعياري في أختبار التهديف على مرمى مقسم هو 1.71 في الاختبار القبلي، اما في الاختبار البعدي فقد كان الانحراف المعياري هو 2.32 وما وجدناه من اختلاف للأنحرافات في هذا الاختبار نجده في الاختبارات الاخرى.

ولبيان حقيقة هذه الفروق اي بيان فأعلية التأثير الحقيقي للتحسن و التطوير في اداء هذه المهار استخدام الباحث أختبار T للعينات المتناظر حيث جاءت قيمة T المحسوبة لنتائج الاختبارات كالأتي 7.05 – 6.34 – 4.5 على التوالي وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة 2.2 عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05 وهذا مما يشير الى معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية وهذا ما يؤكد فاعلية التأثير و التطوير .

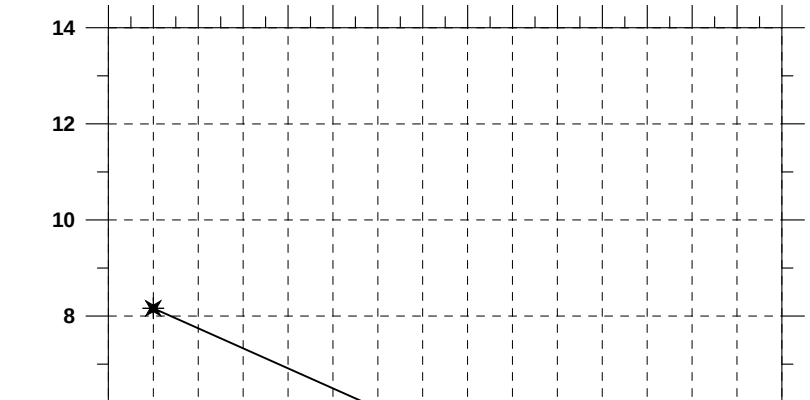
وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج نسلط الضوء على تفاصيل جدول 8 والاشكال 7 و 8 . فمن خلال النتائج يتضح تحسن الاداء للطرف السفلي المفضل وبدون تدريبه حيث قام الباحث بتركيز التدريب على الطرف غير المفضل وتحديد حركة الطرف

المفضل في تنفيذ نفس المهار، ان هذه النتائج تؤيد فرضية البحث الثانية. ويعزو الباحث السبب الى ان البرنامج الحركي الموجود في الدماغ ولمهار التهديف بكـ ر القدم سوف ينفذ من قبل طرف غير متعود على استخدام هذا التنفيذ مما يستوجب من الفرد المتدر ان يزيد في التركيز و الانتباه لأداء مهار التهديف بدقة عالية عند تنفيذ هذه المهار في الطرف **السفلي** المهمل ولكن عند العود بأداء مهار التهديف بالطرف المفضل وبعد **أن ركزنا** التدريب و التكرارات لمد معينة على الطرف السفلي المهمل **فأن ذلك الطرف أي الطرف المفضل** سوف ينفذ برنامج حركياً متطوراً وأكثر فاعلية نظراً لتعرضه الى ظروف صعبة و معقد من خلال استخدام الطرف السفلي غير المفضل في التدريب والشكلين البيانيين 7 **و** 8 يوضح ذلك.



شكل 7

يوضح مسار تطور دقة التهديف للمجموعة التجريبية بالطرف السفلي المفضل في أختباري التهديف على مرمى مقسم وأختبار التهديف على مربعات مرسومة في الجدار.



عدد الوحدات التدريبية

شكل 8

يوضح مسار تطور دقة التهديف لأختبار قياس نسبة الخطأ للمجموعة التجريبية بالطرف السفلي المفضل وذلك من خلال أنخفاض درجات الخطأ لهذه المجموعة.

4-2 أثر التمرينات الاعتيادية المنهج التدريبي للفريق في تطوير دقة التهديف لأفراد عينة البحث المجموعة الضابطة

4-2-1 أثر التمرينات الاعتياديه في تطوير دقة التهديف بالطرف غير المفضل لأفراد المجموعة الضابطة

جدول 9

يمثل الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالتها الاحصائية لنتائج أختبارات دقة التهيدف للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي والطرف السفلي غير المفضل

	الاختبارات	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت * الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع			
1	التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات	4.5	1.16	5.25	1.05	2.01	2.2	غير معنوي
2	التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار	6.2	1.69	6.12	1.43	0.15		غير معنوي
3	قياس نسبة الخطأ للمحاولات	8.33	3.96	7.41	2.31	0.62		غير معنوي

* عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05 .

فيما يخص المجموعة الضابطة فيظهر لنا الجدول 9 أن الاوساط الحسابية لمجموع الاختبارات نفسها وللطرف السفلي غير المفضل عند الاختبار القبلي الاولي كانت على التوالي 4.5 – 6.2 – 8.33 وبأنحرافات معيارية 1.16 – 1.69 – 3.91 على التوالي أيضاً.

أما في الاختبار البعدي للطرف السفلي غير المفضل و للمجموعة نفسها فكانت الاوساط الحسابية 5.25 – 6.12 – 7.41 - على التوالي وبأنحرافات معيارية 1.05 – 1.43 – 2.31 وعلى التوالي أيضاً.

ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد ان هنالك أختلافات ضئيلة جداً في القيم للأوساط الحسابية بين الاختبارين الاولي و النهائي فمثلاً نجد ان أختبار التهديف على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات كان وسطه الحسابي 4.5 في الاختبار الاولي اما في الاختبار النهائي فقد اصبح 5.25 وهذا الفرق قليل وقد لا يعطي فروقات معنوية لصالح الاختبارات النهائية ولم يقتصر الامر على هذا الاختبار وانما نجده حاصلاً في الاختبارين الاخرين قيد البحث وكذا هو الحال بالنسبة الى قيم الانحرافات المعيارية حيث نجد في اختبار قياس نسبة الخطأ ان الانحراف المعياري في الاختبار القبلي الاولي كان 3.91 اما في الاختبار البعدي النهائي فقد اصبح الانحراف المعياري هو 2.31 اي ان الانحراف انخفض عما كان عليه في الاختبار الاولي وما وجدناه من أختلاف للأنحراف المعياري في هذا الاختبار نجده في الاختبارات الاخرى قيد البحث .

ولبيان حقيقة هذه الفروق أستخدم الباحث أختبار T للعينات المتناظر حيث جاءت قيم T المحسوبة لنتائج الأختبارات الثلاثة كالأتي 0.33 – 0.15 – 0.62 وعلى التوالي وهذه القيم هي أقل من القيمة الجدولية البالغة 2.2 عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05 وهذا الفرق هو عشوائي أي انه ليس هنالك تطور أو تحسن في دقة التهديف لهذه المجموعة وفي الطرف السفلي غير المفضل.

ومن خلال هذه النتائج يتضح عدم وجود تحسن او تطور في مستوى اداء مهار التهديف للطرف السفلي غير المفضل وهذا يعود الى اهمال هذا الطرف وعدم استثماره وقلة استخدامه في الوحدات التعليمية و التدريبية وجاء هذا من خلال متابعة الباحث واشرافه على الوحدات التدريبية التي قام بها المدر وفي اغلب الوحدات التدريبية .

ان عدم الاستخدام للطرف المهمل لا يؤدي الى التعلم وبالتالي لا يؤدي الى زياد الدقة ، وان اساس تطور الدقة هي التكرارات و التصحيح وهذا مالم يسر على الطرف غير المفضل عند المجموعة الضابطة .

ان اساس التعلم الحركي لأي مهار يعتمد على التكرار و التصحيح وان اهمل ذلك يعد نقطة ضعف في التدريب وبشكل خاص في دقة التهديف بكر القدم. وما توصل اليه الباحث من نتائج جاء من خلال نظرة واحدة الى الدوري الممتاز و الدرجة الاولى في القطر حيث نلاحظ ندر اللاعبين الذين يستخدمون كلا الطرفين وهذا يعود الى نوعية التدريب التي لا ترتكز على استخدام الطرفين وبذلك يصبح لدينا لاعباً يلعب بأتجا واحد وبرجل واحد و التهديف بها فقط ولو حصلت فرصة في استخدام الرجل الاخرى فأنه سوف يحول اللعب الى الرجل المفضلة ويقوم بعد ذلك بالتنفيذ ان عملية نقل الكر من رجل الى رجل أخرى تستغرق وقتاً وهذا كافً لأضاعة فرصة للتهديف او لسد ثغر .

ان كر القدم تعتمد اساساً وبشكل كبير على سرعة التحرك وسرعة اتخاذ القرارت فكلما زادت سرعة اتخاذ القرار زادت الفرص المتاحة لتحقيق الاهداف وانهاء الهجمة بشكل سريع.

4-2-2 أثر التمرينات الاعتيادية في تطوير دقة التهديف بالطرف المفضل لأفراد المجموعة الضابطة .

جدول 10

يمثل الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالتها الاحصائية لنتائج أختبارات دقة التهديف للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للطرف المفضل

	الاختبارات	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت * الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع			
1	التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات	5.66	1.43	7.33	1.69	3.07	2.2	معنوي
2	التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار	8.87	1.78	10.33	1.79	2.99		معنوي
3	قياس نسبة الخطأ للمحاولات	5.25	2.0	3.66	2.27	7.41		معنوي

* عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05 .

أما نتائج أختبارات الطرف السفلي المفضل وللمجموعة الضابطة ولمجموع الاختبارات نفسها في الاختبار القبلي فقد ظهر ان الاوساط الحسابية كانت على التوالي 5.66 – 8.87 – 5.25 وبأنحرافات معيارية 1.43 – 1.78 – 2.0 على التوالي أيضاً.

أما في الاختبار البعدي للطرف المفضل و للمجموعة نفسها فكانت الاوساط الحسابية 7.33 – 10.33 – 3.66 وبأنحرافات معيارية 1.96 – 1.79 – 2.27 على التوالي .

فمن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في المقدار و القيمة بين الاختبارين الاولي و النهائي وهذا مما يؤكد حدوث فعل التغيير اي بمعنى انها تغيرت عما كانت عليه في الاختبارات الاولية ، فمثلاً في أختبار التهديف على مرمى مقسم بأشرطة الى

مربعات كان وسطه الحسابي 5.66 في الاختبار الاولي وبعد ذلك أصبح 7.33 في الاختبار النهائي وهذا يعني ان هنالك تحسناً وتطوراً في الاداء وبالتالي هو مؤشر لبيان فعل التأثير في تطوير دقة التهديف ولم يقتصر الامر على هذا الاختبار فقط وانما نجده حاصلاً في الاختبارين الاخرين وكذلك هو الحال بالنسبة لقيم الانحرافات المعيارية .

ولبيان حقيقة هذه الفروق اي بيان فاعلية التأثير الحقيقي للتمرينات الاعتيادية في التحسن وتطور اداء هذه المهاره استخدم الباحث أختبار T للعينات المتناظر حيث جاء يمة ت المحسوبة لنتائج الاختبارات كالاتي 3.07 – 2.99 – 7.41 على التوالي وهذه القيم هي اعلى من القيمة الجدولية البالغة 2.2 عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05 وهذا ما يشير الى معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية.

وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج نسلط الضوء على تفاصيل جدول 10 فمن خلال هذه النتائج يظهر تأثير التدريب بشكل واضح على الطرف السفلي المفضل وهذه نتيجة اتركيز عليه في التدريب من قبل المدر ومن خلال الوحدات التدريبية . ان جميع الاختبارات الثلاثة أظهرت فروق معنوية بأتجاه التدريب حيث تطورت دقة التهديف عند المجموعة الضابطة وفي الطرف السفلي المفضل لديهم وهذا جاء بسب الاستخدام و التكرار و التصحيح للأداء وتحت اشراف المدر.

وبما أن المهارات المنفذ من قبل عينة البحث المجموعة الضابطة هي متعلمة سابقاً ولم يأت التكرار إداء المهار خلال عملية التدريب الا بزياد الممارسة وتحسن الاداء بشكل بطيء كون هذه المهارات غير متعلمة حديثاً مما يجعل تطويرها بشكل بطيء .

وللتوضيح ، نقول أن المجموعة الضابطة تستخدم الطرف السفلي المفضل اصلاً ومنذ المراحل الاولى للتعلم فلذلك تكون هذه المهار هي غير جديد عليهم ولذلك يكون التطور و التحسن بطيئاً. كذلك فأن البرنامج الحركي لمهار التهديف لم يتعرض الى مواقف جديد ومعقد التنفيذ لأن جميع التمرينات الخاصة بعملية التهديف والتي استخدمها المدر في الوحدات التدريبية كانت جميعها في طرف واحد وهو الطرف السفلي المفضل .

4-3 الفروق بين افراد مجموعتي البحث في تأثير التمرينات المستخدمة لتطوير دقة التهديف بكلا الطرفين

4-3-1 الفرق بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير التمرينات المستخدمة لتطوير دقة التهديف وللطرف السفلي غير المفضل

جدول 11

يوضح المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للأختبارات البعدية وللطرف السفلي غير المفضل

	المجموعة الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت * الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع			
1	التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات	5.25	1.05	10.25	1.42	9.82	2.07	معنوي
2	التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار	6.12	1.43	11.45	1.8	8.05		معنوي
3	قياس نسبة الخطأ للمحاولات	7.41	2.31	3.54	1.67	4.66		معنوي

* عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05 .

من خلال الاطلاع على الجدول 11 والذي يظهر الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموع اختبارات دقة التهديف قيد البحث التهديف على المرمى مقسم بأشرطة التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار – اختبار قياس نسبة الخطأ نجده يشير الى ان الاوساط الحسابية لنتائج اختبارات الطرف غير المفضل للمجموعة الضابطة وفي الاختبار البعدي النهائي على التوالي 5.25 – 6.12 – 7.41 اما الانحرافات المعيارية فكانت 1.05 – 1.43 – 2.31 على التوالي.

اما المجموعة التجريبية ولنفس الاختبارات فقد كانت الاوساط الحسابية وفي الاختبار البعدي كالأتي 10.25 – 11.45 – 3.54 على التوالي ايضاً وكانت الانحرافات المعيارية هي 1.42 – 1.8 – 1.67 على التوالي ايضاً.

ان الذي يلاحظ هذه المؤشرات يراها مختلفة في القيمة و المقدار بين اختبارات المجموعة الضابطة و التجريبية و للاختبارات البعدية . فمثلاً نجد في اختبار التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 5.25 اما المجموعة التجريبية فقد كان وسطها الحسابي هو 10.25 وهذا يعني ان هنالك فرقاً واضحاً بين الوسطين وان ما نجده في هذا الاختبار نجده ايضاً في الاختبارات الاخرى كذلك هو الحال بالنسبة للأنحرافات المعيارية حيث نلاحظ وفي الاختبار نفسه ان الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة هو 1.05 اما الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية فقد كان 1.42 وما وجدناه من اختلاف في الانحراف المعياري لهذا الاختبار نجده ايضاً في الاختبارات الاخرى قيد البحث وبين المجموعتين كذلك نلاحظ ان اقل انحراف معياري في اختبارات المجموعة الضابطة هو 1.05 وكان في اختبار التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة وان اعلى انحراف معياري ولنفس المجموعة هو 2.31 وكان في اختبار قياس نسبة الخطأ .

اما المجموعة التجريبية فقد كان اقل انحراف معياري لها هو 1.42 وكان في اختبار التهديف من الثبات على مرمى مقسم ، وان اعلى انحراف معياري ولنفس المجموعة هو 1.8 وكان في اختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار .

ولبيان حقيقة هذه الفروق فأن نتائج الاختبارات البعدية النهائية للمجموعتين الضابطة و التجريبية للطرف السفلي غير المفضل وفي الاختبارات الثلاثة قيد البحث استخدم الباحث اختبار T للعينات المستقلة وجاءت قيمة T المحسوبة لنتائج الاختبارات الثلاث كالأتي 9.82 – 8.05 – 4.66 على التوالي، وحيث ان القيمة الجدولية هي 2.07 عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05 وهي اقل من القيم المحسوبة . اذاً هنالك فروق معنوية ولصالح اختبارات المجموعة التجريبية .

وبغية تفسير ما توصل الية الباحث من نتائج نسلط الضوء على تفاصيل جدول 11 اذ يتضح من خلال هذه النتائج بأن قيمة T المحسوبة ولجميع الاختبارات هي اكبر من القيمة الجدولية وهذا مما يؤيد فاعلية استخدام المجموعة التجريبية لمبدأ تدريب الطرف غير المفضل من خلال اعطائها فرصة الاستخدام و الممارسة وان هذا بالتأكيد يؤدي الى

التحسن و التطور ، فكلما زادت التكرارت التعليمية لأداء المهار تحسنت معه الاشارات الحسية الصادره من الدماغ والتي تذهب الى الطرف المنفذ للحركة لتأمره بأداء الواجب الحركي .

ان مفهوم التحسن و التطور يكمن في قدر الجهاز العصبي بالتحكم على ارسال الاشارات الحسية المناسبة والاوامر الى العضلات لأداء المهار اوتحقيق الهدف [1] . وهذا مما يؤدي الى دقة حركة ذلك الطرف المنفذ . ونظره واحده الى الاداء الجيد نجد ان فاعلية الاداء في دقته وليس في قوتة وان المهار تكمن في كيفية التنفيذ وهذا ما اكده جارلس هيوز في وصفه لعملية التهديف

ينظر 2- 1 –2 ص15 .

اما المجموعة الضابطة ومن خلال متابعة واشراف الباحث على تدريبات المدر فلم يلاحظ استثمار المدر للطرف السفلي غير المفضل للاعب عند تنفيذ الواجبات في التمرين وان اللاعب في معظم اوقات الوحده التدريبية يستخدم الطرف المفضل لديه عند اداء التمرين ولا يستخدم الطرف غير المفضل الا في الاوقات **الحرجة او بالصدفة وبدون** شك فأن هذا لا يؤدي الى تحسن الاداء فلذلك عندما يضطر اللاعب للعب في هذا الطرف يكون إدأوه غير دقيق ويشعر في صعوبة التنفيذ وهذا هو خلاصة ما يعزوه الباحث من ان الفروقات واضحة ولصالح الطرف غير المفضل عند المجموعة التجريبية والتي خضعت الى عملية التدريب و المران.

2-3-4 الفرق بين افراد المجموعتين الضابطة و التجريبية في تأثير التمرينات المستخدمة لتطوير دقة التهديف وللطرف السفلي المفضل

جدول 12

يوضح مقارنة بين نتائج اختبارات المجموعتين الضابطة و التجريبية للأختبارات البعدية وللطرف السفلي المفضل

	المجموعة الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت * الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع			
1	التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات	7.33	1.96	11.16	2.32	4.38	2.07	معنوي
2	التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار	10.33	1.79	12.7	1.9	3.15		معنوي
3	قياس نسبة الخطأ للمحاولات	3.66	2.27	2.58	1.16	1.47		غير معنوي

* عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05 .

من خلال الاطلاع على الجدول 12 والذي يظهر الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموع اختبارات دقة التهديف قيد البحث التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة الى مربعات - التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار - اختبار قياس نسبة الخطأ نجده يشير الى ان الاوساط الحسابية لنتائج اختبارات الطرف السفلي المفضل للمجموعة الضابطة وفي الاختبار البعدي النهائي كالأتي 7.33 – 10.33 – 3.66 على التوالي اما الانحرافات المعيارية فقد كانت 1.96 – 1.79 – 2.27 على التوالي ايضاً .

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية ولنفس الاختبارات فقد كانت الاوساط الحسابية للأختبار النهائي كالأتي 11.16- 12.7 – 2.58 على التوالي وكانت الانحرافات المعيارية هي 2.32 – 1.9 – 1.16 على التوالي ايضاً .

ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في المقدار و القيمة بين نتائج اختبارات المجموعتين الضابطة و التجريبية . فمثلاً نجد في اختبار التهديف على

[1)] وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب ، مصدرسبق ذكره ،ص74.

مستطيلات مرسومة في الجدار ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو 10.33 اما المجموعة التجريبية فقد كان وسطها الحسابي هو 12.7 ولنفس الاختبار وهذا يعني انه هنالك فرق واضح بين الوسطين وما وجدناه من اختلاف في الوسطين وفي هذا الاختبار نجده ايضاً في اختبار التهديف من الثبات على مرمى مقسم بأشرطة وكذلك هو الحال بالنسبة للأنحرافات المعيارية . فمثلاً نجد ان الانحراف المعياري في اختبار التهديف على مرمى مقسم بأشرطة وللمجموعة الضابطة هو 1.96 في الاختبار النهائي في حين نجد ان الانحراف المعياري ولنفس الاختبار وللمجموعة التجريبية هو 2.32 وللأختبار النهائي ايضاً وما وجدناه من اختلاف في الانحرافات المعيارية لهذا الاختبار وبين المجموعتين نجده ايضاً في الاختبارات الاخرى قيد البحث .

كذلك نلاحظ ان اقل انحراف معياري في اختبارات المجموعة الضابطة هو 1.79 وكان في اختبار التهديف على مربعات مرسومة في الحائط . وان اعلى انحراف معياري لنفس المجموعة هو 2.27 وكان في اختبار قياس نسبة الخطأ . اما اقل انحراف معياري في اختبارات المجموعة التجريبية فهو 1.16 وكان في اختبار قياس نسبة الخطأ ، وان اعلى انحراف معياري للمجموعة نفسها هو 2.32 وكان في اختبار التهديف على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة .

ولبيان حقيقة هذه الفروق بين نتائج الاختبارات النهائية للمجموعتين الضابطة و التجريبية و للطرف المفضل استخدم الباحث اختبار T للعينات المستقلة وجاءت قيمة T المحسوبة لنتائج الاختبارات كالأتي 4.83 -3.15- 1.47 على التوالي وحيث ان القيمة الجدولية 2.07 عند درجة حرية 22 ومستوى دلالة 0.05 هي أقل من القيم المحسوبه في اختبار التهديف على مرمى مقسم واختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار. عليه هنالك فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية وفي هذين الاختبارين .

وبغية تفسير ما توصل الية الباحث من نتائج نسلط الضوء على تفاصيل جدول 12 فمن خلال هذا الجدول يتضح ان المجموعة الضابطة قد استخدمت الطرف المفضل خلال الوحدات التدريبية وان المجموعة التجريبية لم تستخدم الطرف المفضل خلال الوحد التدريبية ولكن النتائج اظهرت تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في فاعلية اداء

الطرف المفضل وخاصة في اختباري التهديف من الثبات على مرمى مقسم و التهديف على مربعات مرسومة في الحائط.

ولكن لو رجعنا الى كيفية بناء البرامج الحركية في الدماغ نجد انها تمر بمراحل لغرض بناء البرنامج الحركي يعر . 2002 كما وردسابقا . أن أخر مرحلة في بناء البرنامج الحركي هو التعميم ، ويعني التعميم هو استخدام البرنامج الحركي بظروف مختلفة و متنوعه . ولكن لزياد فاعلية ودقة البرنامج الحركي فأن استخدامه في الطرف المفضل قد يصل الى الهضبة Plato ولا يمكن عبور هذه الهضبة بأستخدام الطرف المعنى بالأداء بل تصل الى الالية الاوتماتيكية في الاداء .

ان الالية في الاداء لا تعني اعلى مراحل الدقة وانما الثبات في الاداء ، ولذلك فأن تدريب طرف جديد ومهمل على برنامج حركي مخزون في الدماغ يستدعي قدرات عاليه وحسيه اضافية في تنفيذ هذا البرنامج ، وأن استخدام طرف مهمل في تنفيذ برنامج حركي لطرف مستخدم بكثر سوف يكون في بداية الامر منفذ بصعوبة وبشكل غير دقيق وهذا يتضح جلياً عندما نريد ان تكتب باليد غير المفضلة . لذلك فكلما زاد التدريب على الجزء غير المفضل كان هنالك ضغط أضافي في العمليات العقلية وهذا يستدعي جهوداً اكثر لغرض التنفيذ ودقة الاستجابة.

ان هذا الفرضية الثانية التي وضعها الباحث و التي أعتمدت على مبدأ تطوير البرامج الحركية قد تفتح افاقاً جديد لواقعنا الرياضي ، ولكن قد تكون هذه مستخدمة في دول متقدمة في المجال الرياضي .

أن احد اسبا الفروق بين لاعبينا ولاعبي الدول المتطور في المجال الرياضي وفي لعبة كر القدم بالذات يعود الى عدم استخدام القدمين في اللعب ونظر واحد الى الدوري الاوربي ومقارنته في الدوري المحلي نجد ان هذا الموضوع وهو استخدام الطرفين السفليين معاً في اللعب و التهديف هو محور تطور وفاعلية اللاعب بالأضافه الى الجوانب الاخرى فيما يتعلق بالجانب البدني و الخططي و النفسي و الذهني .

أما في اختبار قياس نسبة الخطأ فلم تظهر فروق بين المجموعتين وهذا يعني ان الاختبار سهل التنفيذ وللمجموعتين لأنه لا يتطلب رفع الكر عالية لتصيب الهدف كما في

الاختبارين الاول و الثاني ، وحيث تكون الفروق كبير و واضحة كلما كان الاختبار صعباً في التنفيذ . وعموماً فعند المقارنة بين مجموعتين لا يمكن ان يكون هنالك فروق على طول الخط . وكان الباحث حريصاً على وضعه في هذا الشكل .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات و التوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها االباحث من خلال استخدام التجربة الميدانية لتطوير دقة التهديف للاعبي كر القدم وللطرفين وبأستخدام الاختبارات ووسائلها الاحصائية تم استنتاج ما يأتي :

1- هنالك تأثير للتمارين التدريبية المستخدمة من قبل عينة البحث المجموعة التجريبية للطرف غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف غير المفضل.

2- ان تدريب الطرف السفلي غير المفضل المهمل يعمل على زياد فاعلية البرنامج الحركي للمهار و يزيد من دقته مما يؤثر ايجابياً **على نتائج الطرف المفضل وبدون** تدريب ذلك الطرف .

3- هنالك افضلية للتمرينات المستخدمة بالطرف السفلي غير المفضل المهمل **في** تطوير دقة التهديف لدى عينة البحث المجموعة التجريبية **مقارنة بالمجموعة الضابطة** في كل من الطرفين السفليين المفضل وغير المفضل .

2-5 التوصيات

في ضوء الأستنتاجات التي توصل اليها الباحث ، يوصي بالأتي :

1- أستثمار الطرف غير المفضل المهمل في التدريب على مهار ما و التركيز عليه من أجل زياد فاعلية الطرف المفضل.

2- عند اصابة الطرف المفضل لدى اللاعب يمكن استخدام التدريب على الطرف غير المفضل للمحافظة على دقة المهارات و أستثمار الوقت في العود الى الملاعب بأقل وقت ممكن مع المحافظة على المستوى لأداء اللاعب .

3- من الضروري أجراء بحوث مشابهة تشمل مراحل عمرية اخرى وبالعا رياضية مختلفة لتحديد مدى امكانية تعميم هذه الفرضية .

4- لتحسين دقة التهديف في كر القدم ، من الضروري تخصيص الوقت لعملية التهديف وبكلا الطرفين مع تركيز التدريب بالطرف السفلي غير المفضل المهمل .

المصادر و المراجع

- **القرأن الكريم**

١- بهاء الدين سلامة . الاعداد المهاري في كرة القدم ،الرياض ، مكتبة الطالب الجامعي، ١٩٨٧ .

٢ - ثامر محسن . سامي الصفار : اصول التدريب في كرة القدم ، الموصل، دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٨٨ .

٣- جارلس هيوز . التكنيك و عمل الفريق بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٧٤ .

٤- سليمان على حسن . المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٣.

٥- ا لشيخ يوسف . التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤.

٦- صباح رضا جبر و أخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، الموصل ، مطبعة دار الحكمة للطباعة .

٧- صالح راضي أميش . تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية و المهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية،

٨- ظافر هاشم الكاظمي واخرون : معرفة استخدامات الطلبة المدرسين (المطبقين) لحالات التغذية الراجعة بأعتماد نظام ملاحظة مقترح ، مجلة التربية الرياضية ، العدد الاول ، ك٢ ، ١٩٩٨ .

٩- عبد الوهاب محمد . المهارات الحركية الاساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائيه ، الرياض، ١٩٩٩.

١٠- الفريد كونز . كرة قدم ،(ترجمة) ماهر البياتي و سليمان علي حسن: الموصل، دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٨٠

١١- قاسم لزام جبر. أثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطورمستوى الاداء في المهارات المغلفة و المفتوحة ، اطروحة دكتوارة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ١٩٩٧

١٢- قحطان جليل العزاوي . تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم ، بحث مسحي على ناشئة بغداد ، بعمر ١٥- ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩١ .

١٣- قاسم المندلاوي واخرون : الاختبارات و القياس و التقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ .

١٤- قياس ناجي ، شامل كامل : مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .

١٥- لندا .ل. دافيد وف . مدخل علم النفس ، (ترجمة) سيد الطواب و اخرون ، ط٣ ، مطبعة دار ما كجر وهيل للنشر ، ١٩٨٨.

١٦- كورت مانيل . التعلم الحركي ، ط٢ ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٧

١٧- موفق مجيد المولى . الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر،٢٠٠٠.

١٨- مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٨ .

١٩- محمد عبد الفتاح . سيكولوجيا التربية البدنيه و الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٥.

٢٠- محمد صبحي حسا نين . التقويم و القياس في التربية البدنية ، ج ٢ ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧

٢١- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

٢٢- محمد جاسم الياسري . مروان عبد المجيد ابراهيم: الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط١ ، عمان ، مؤسسة القداف للطباعة ، ٢٠٠١.

٢٣- محمد عثمان . عن ستيفان كيل : التعلم الحركي و التدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، ١٩٨٧ .

٢٤- نزار الطالب ، كامل الويس . علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، ١٩٩٣.

٢٥- نزار الطالب . مبادئ علم التفس الرياضي ، بغداد ، بدون طبعة ، ١٩٧٦ .

٢٦- وجيه محجوب . علم الحركة – التعلم الحركي ، ط٢، الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٨٩.

٢٧- وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب ، ط١، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ،٢٠٠٠.

٢٨- وجيه محجوب – التعلم و التعليم و البرامج الحركية ، ط١ ، دار الفكر للطباعة عمان ، ٢٠٠٢ .

٢٩- ويتنج ، أرنوف : مقدمة في علم النفس ، (ترجمة) ، عادل عز الدين الاشول +وأخرون ، القاهرة ، مطابع الاهداف التجارية ، ١٩٨٣ .

٣٠- وديع ياسين التكريتي . حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٦ .

٣١- يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ،ط١، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ،٢٠٠٢.

٣٢- يوسف لازم كماش . برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨

٣٣- Helebrandt & Warerland : Indirect muscle groups of the same and opposite American , journal of physical Mdicine , ١٩٦٢.

٣٤- Helebrandt E. A & Kirkorian A.M: Influence of bimanual Exercise on unilateral work capacity , jornal of Applied psychology ,١٩٥٠ .

٣٥- Jean . M Williams : Applied sport phsychology , my field co. Toronto, co U .S . A , ١٩٩٣.

٣٦- Perkins & Salamon G: Learning transfer in . Ajuijman (ed) : Inter national Encyclopedia of Adalt Education and training . Kidlington , Oxford pergaman . press, ١٩٩٦.

٣٧- Robert W. Chriting & Pamiel M: Cooches Guideto teaching sport skill , ١٩٨٨.

٣٨- Sttalling S. Mloretta : motor learning from theory to practice the c. v mosby company , ١٩٨٢ .

٣٩- Schmidt A. Richard . motor learning and perfermance , human kinetics , publisher , ١L, ٢٠٠٠.

٤٠- Schmidt & Lee: Motor control and Learning , Human Kinetics , ١٩٩٩.

٤١- Sage. GH. Introduction to motor learning psychology approach . Assieen wesiey pubeishing company , ١٩٧٧.

قائمة الأشكال

التسلسل	الموضوع	الصفحة
١.	يوضح تطابق نمط اليد اليمنى مع اليد اليسرى	١٢
٢.	يوضح أختبار قياس دقة التهديف من الثبات على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة الى مربعات	٣٠
٣.	يوضخ أختبار قياس دقة التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار	٣١
٤.	يوضح أختبار قياس نسبة الخطأ للمحاولات	٣٣
٥.	يوضح مسار تطور دقة التهديف للمجموعة التجريبية بالطرف السفلي غير المفضل للأختبارين التهديف على مرمى مقسم وأختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار	٥٣
٦.	يوضح مسار التطور في أختبار قياس نسبة الخطأ للمجموعة التجريبية بالطرف السفلي غير المفضل وذلك من خلال أنخفاض درجات الخطأ لهذه المجموعة	٥٣
٧.	يوضح مسار تطور وتحسن دقة التهديف للمجموعة التجريبية بالطرف السفلي المفضل وفي أختباري التهديف على مرمى كرة قدم مقسم الى مربعات وأختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار	٥٧
٨.	يوضح مسار تطور دقة التهديف لأختبار قياس نسبة الخطأ للمجموعة التجريبية للطرف السفلي المفضل من خلال أنخفاض درجات الخطأ.	٥٨

قائمة الجداول

التسلسل	الموضوع	الصفحة
١-	الاختبارات المرشحة لقياس دقة التهديف بكرة القدم	٢٨
٢-	يوضح معامل الثبات ومعنوية الارتباط للأختبارات	٣٦
٣-	يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار التهديف بالطرف السفلي المفضل بكرة القدم	٣٨
٤-	يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات التهديف بالطرف السفلي غير المفضل بكرة القدم	٤٠
٥-	يوضح تجانس المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات دقة التهديف للطرف السفلي المفضل بكرة القدم	٤١
٦-	يبين تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التهديف للطرف السفلي غير المفضل بكرة القدم	٤٢
٧-	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t)المحتسبة بين نتائج التقويمات الثلاثة لأفراد المجموعتين	٥٠
٨-	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t)المحتسبة للمجموعتين الضابطة و التجريبية للقياس القبلي والبعدي للطرف السفلي المفضل	٥٥
٩-	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t)المحتسبة للمجموعة الضابطة للقياسين القبلي و البعدي للطرف السفلي غير المفضل	٥٩

التسلسل	الموضوع	الصفحة
١٠-	يمثل الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) ودلالتها الأحصائية لنتائج اختبارات دقة التهديف للمجموعة الضابطة في الأختبارين القبلي والبعدي للطرف المفضل.	٦٢
١١-	يوضح مقارنة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للأختبارات البعدية وللطرف غير المفضل	٦٥
١٢-	يوضح مقارنة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للأختبارات البعدية وللطرف المفضل	٦٨

قائمة الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
١-	يبين استمارة تسجيل بيانات الاختبارات	٨١
٢-	يبين استمارة ترشيح الاختبارات الخاصة بقياس دقة التهديف	٨٢
٣-	يبين اسماء السادة الخبراء و المختصين في مجال التربية الرياضية	٨٣
٤-	يوضح التمارين المنهجية المستخدمة في الوحدات التدريبية	٨٤
٥-	يوضح الوحدات التدريبية المستخدمة	٨٧

ملحق (١)

يبين استمارة تسجيل بيانات الاختبارات

الاختبار : تاريخ الاختبار :

المجموعة : مكان الاختبار :

الطرف: اعلى درجة للأختبار :

ت	الاسـم	المحاولة (١)	المحاولة (٢)	المحاولة (٣)	المحاولة (٤)	المحاولة (٥)	المحاولة (٦)	المجموع	المعدل	الملاحظات
١										
٢										
٣										
٤										
٥										
٦										
٧										
٨										
٩										
١٠										
١١										
١٢										

توقيع المسجل :

اسم المسجل :

التاريخ :

ملحق (٢)

استمارة ترشيح الاختبارات

السـيد---------- المحترم

يروم الباحث احمد عبد الامير حمزة الدليمي اجراء بحثه الموسوم (اثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديف بالطرف السفلي المفضل للاعبي كرة القدم) على لاعبي شباب نادي الحلة الرياضي بكرة القدم وبأعمار (١٧- ١٨) سنة والذي يهدف الى تطوير دقة التهديف وبكلا القدمين . ولما كان لرأي حضرتكم اثره البالغ والهام فقد حرص الباحث على استشارتكم في ذلك . يرجى التفضل بوضع علامة امام الحقل المناسب لصلاحية الاختبار . واظافة اي اختبار ترونه ضرورياً وهاماً .

مع فائق الشكر و التقدير..

الباحث

ت	الاختبار	يصلح	لا يصلح
١-	اختبار االتهديف من الثبات على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة الى مربعات ولكل مربع درجة معينة ينالها اللاعب اذا ما نجح في تهديف الكرة اليه .		
٢-	اختبار التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار .		
٣-	اختبار قياس نسبة الخطأ للمحاولات . ويكون من خلال رسم خطين متوازيين و المسافة بينهما (٥٠سم) وبطول (٢٠م) وفي نهاية الخطيين الطوليين يرسم خط عرضي متعامد معهما وبطول (١٠.٥م) مقسم الى درجات وفي نهاية الخط يرسم خط عريض موازي لخط التقسيمات والمسافة بينهما (٣٠م) ، لكي تتميز المهارة بالتهديف		
٤-	اختبار اسقاط الكرة في دوائر ، ومن مسافة (٢٠م)		

الاسم الثلاثي : مكان العمل :
الدرجة العلمية : التوقيع :
تاريخ الحصول عليها : التاريخ :

ملحق رقم (٥)

الوحدة التدريبية: الاولى و الثانية

الهدف : تنمية الاحساس بالكرة، المناولة ، اللعب الضاغط ، التهديف

المكان : ملعب الادارة المحلية مركز محافظة بابل

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة

التاريخ : ٦/ ٢ ، ٢/١٠ / ٢٠٠٢

الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد (١٢) ، شواخص عدد (٨).
ملاحظة : سيكون تركيز التدريب بالطرف السفلي غير المفضل بالنسبة للمجموعةالتجريبية.

ت	اقسام الوحدة التدريبية	التمارين	المجاميع (التشكيلات)	زمن وتكرار الاداء	زمن الراحة	الزمن الكلي
اولاً	القسم التحضيري					١٨ د
A	الجانب التنظيمي	ويشمل الوقوف بأنتظام واخذ الغياب وشرح مختصر عن منهج الوحدة التدريبية		٣ د		
B	الاحماء العام	ويهدف الى احماء الجسم وتهيئة العضلات و المفاصل و الاربطة المحيطة بها		١٢ د		١٢ د
C	الاحماء الخاص	تمارين الاحماء بالكرات من خلال الدحرجة حول الملعب		٣ د		٣ د
ثانياً	القسم الرئيسي					٦٠ د
		على شرح وتعليم المهارات				٩ د
		التمارين الاتية تمرين (٤)	٤	(٤) د	(١) د	(٥) د

		تمرين (٣)	٣	٣ د×٢ (٦) د	٢.٣٠ د	(٨.٣٠) د
		تمرين (٧)	٣	٤ د	(١.٣٠) د	(٥.٣٠) د
		تمرين (٨)	١	٣ د × ٥	٣ د	١٨ د
ً		تمرين (١٠)	١	٣ د× ٤	٢ د	١٤ د
ثالثاً	القسم الختامي	تمارين استرخاء وتهدئة لعودة الجسم الى حالتة الطبيعية				١٢ د

- **الراحة الايجابية :** هي تشمل تمارين احساس وسيطرة بالكرة ومناولات قصيره مع الزميل ، حيث تؤدى هذه التمارين من قبل اللاعبين بعد انتهائهم من اداء الواجب .

الوحدة التدريبية : الثالثة و الرابعة

الهدف : تنمية الاحساس بالكرة ، المناولة ، التهديف

المكان : ملعب الادارة المحلية في مركز محافظة بابل

زمن الوحدة التدريبية : (١٠٠) دقيقة

التاريخ : ١٣/ ٢ ، ١٧/ ٢/ ٢٠٠٢

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (١٢) ، شواخص عدد(٤)

ملاحظة : سيكون تركيز التدريب بالطرف غير المفضل بالنسبة للمجموعة التجريبية

ت	اقسام الوحدة التدريبية	التمارين	المجاميع (التشكيلات)	زمن وتكرار الاداء	زمن الراحة	الزمن الكلي
اولاً	القسم التحضيري					(٢٠) د
A	الجانب التنظيمي					(٣) د
B	الاحماء العام	ويهدف الى احماء الجسم وتهيئة العضلات و المفاصل و الاربطة و الاستعداد للأهداف الوحدة التدريبية		(١٣) د		(١٣) د
C	الاحماء الخاص	ويشمل على تمارين الاحماء و الاحساس بالكرات		(٤) د		(٤) د
ثانياً	القسم الرئيسي					(٦٨) د
		شرح وتعليم المهارات		(٤) د		(٤) د
		ويشمل التمارين الاتية				(٦٤) د
		تمرين (٤)	٣	(٤) د	(١) د	(٥) د
		تمرين (١)	٤	٢.٣٠ د	(٣٠) ثا	(٣) د
		تمرين (٢)	٦	٣ د × ٢ ٦ د	(١) د	(٧) د

		تمرين (٥)	١	١٢ د × ٣ ٣٦ د	٢ د	٣٨ د
		تمرين (٧)	٣	٤ د × ٢ ٨ د	١.٣٠ × ٢ ٣ د	(١١) د
ثالثاً	القسم الختامي	تمارين استرخاء وتهدئة		(١٢) د		١٢ د

- **الراحة الايجابية :** هي تشمل تمارين احساس وسيطرة بالكرة ومناولات قصيره مع الزميل ، حيث تؤدى هذه التمارين من قبل اللاعبين بعد انتهائهم من اداء الواجب .

الوحدة التدريبية : الخامسة و السادسة

الهدف : تنمية الاحساس بالكرة ، المناولة ، التهديف

المكان : ملعب الادارة المحلية في مركز محافظة بابل

زمن الوحدة التدريبية : (١٠٠) دقيقة

التاريخ : ٢٠ / ٢ ، ٢٠٠٢/٢/٢٤

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (١٢) ، شواخص عدد(٤)

ملاحظة : سيكون تركيز التدريب بالطرف غير المفضل بالنسبة للمجموعة التجريبية

ت	اقسام الوحدة التدريبية	التمارين	المجاميع (التشكيلات)	زمن وتكرار الاداء	زمن الراحة	الزمن الكلي
اولاً	القسم التحضيري					(٢٠) د
A	الجانب التنظيمي	الوقوف بانتظام واخذ الغياب واعطاء صورة عن الوحدة التدريبية				(٣) د
B	الاحماء العام	ويهدف الى احماء الجسم وتهيئة العضلات و المفاصل و الاربطة و الاستعداد للأهداف الوحدة التدريبية		(١٣) د		(١٣) د
C	الاحماء الخاص	تمارين الاحماء بالكرات و الدحرجة حول الملعب		(٤) د		
ثانياً	القسم الرئيسي					(٦٨) د
		شرح وتعليم المهارات		(٤) د		٤ د
		التمارين الاتية				
		تمرين (١)	٤	(٢.٣٠) د	(٣٠) ثا	(٣) د
		تمرين (٢)	٦	٣ د × ٢ ٦ د	١.٣٠ د	(٧.٣٠) د

		تمرين (٣)	٤	٣ د× ٢ (٦) د	١.٣٠ د	٧.٣٠ د
		تمرين (٥)	١	١٢ د × ٣ ٣٦ د	٣٠ ثا × ٣ ١.٣٠ د	٣٧.٣٠ د
		تمرين (٩)	١	٨ د	٣٠ ثا	٨.٣٠ د
ثالثاً	القسم الختامي	تمارين استرخاء وتهدئة		(١٢) د		(١٢) د

- **الراحة الايجابية :** هي تشمل تمارين احساس وسيطرة بالكرة ومناولات قصيره مع الزميل ، حيث تؤدى هذه التمارين من قبل اللاعبين بعد انتهائهم من اداء الواجب .

الوحدة التدريبية : السابعة و الثامنة

<u>الهدف :</u> تنمية الاحساس بالكرة ، المناولة ، التهديف

ملحق رقم (٥)

المكان : ملعب الادارة المحلية في مركز محافظة بابل

زمن الوحدة التدريبية : (١٠٠) دقيقة

التاريخ : ٢٧ /٢ ، ٢٠٠٢/٣/٣

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (٢٠) ، اهداف مرسومة في الجدار عدد (٣)

ملاحظة : سيكون تركيز التدريب بالطرف غير المفضل بالنسبة للمجموعة التجريبية

ت	اقسام الوحدة التدريبية	التمارين	المجاميع (التشكيلات)	زمن وتكرار الاداء	زمن الراحة	الزمن الكلي
اولاً	القسم التحضيري					(٢٠) د
A	الجانب التنظيمي	الوقوف بانتظام واخذ الغياب و التأكيد على الجدية و المثابرة في اداء التمارين				٣ د
B	الاحماء العام	ويهدف الى احماء الجسم وتهيئة العضلات و المفاصل و الاربطة و الاستعداد للأهداف الوحدة التدريبية		(١٣) د		(١٣) د
C	الاحماء الخاص	تمارين الاحماء بالكرات و الدحرجة حول الملعب		(٤) د		(٤) د
ثانياً	القسم الرئيسي					٦٨ د
		شرح وتعليم المهارات				٥ د
		التمارين الاتية				٦٣ د
		تمرين (١)	٤	(٣) د	(٣٠) ثا	(٣.٣٠) د
		تمرين (٢)	٦	٣ د × ٢ ٦ د	١ د	(٧) د
		تمرين (٦)	٢	٦ د× ٣	٣ د	٢١ د

			١٨			
		تمرين (٩)	٢	٨ د × ٢ ١٦ د	٢ د	١٨ د
		تمرين (٧)	٣	٤ د× ٣ ١٢ د	١.٣٠ د	١٣.٣٠ د
ثالثاً	القسم الختامي	تمارين استرخاء وتهدئة		(١٢) د		١٢ د

- **الراحة الايجابية :** هي تشمل تمارين احساس وسيطرة بالكرة ومناولات قصيره مع الزميل ، حيث تؤدى هذه التمارين من قبل اللاعبين بعد انتهائهم من اداء الواجب .

الوحدة التدريبية : التاسعة و العاشرة

الهدف : تنمية الاحساس بالكرة ، المناولة ، التهديف ، تطوير السعة الحيوية

المكان : ملعب الادارة المحلية في مركز محافظة بابل

زمن الوحدة التدريبية : (١٢٠) دقيقة

التاريخ : ٣/٦ ، ٣/١٠ /٢٠٠٢

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (١٢) ، اهداف مرسومة في الجدار عدد (٣) شواخص عدد (٨).

ملاحظة : سيكون تركيز التدريب بالطرف غير المفضل بالنسبة للمجموعة التجريبية

ت	اقسام الوحدة التدريبية	التمارين	المجاميع (التشكيلات)	زمن وتكرار الاداء	زمن الراحة	الزمن الكلي
اولاً	القسم التحضيري					(٢٤) د
A	الجانب التنظيمي	الوقوف بانتظام واخذ الغياب و التأكيد على الجدية و المثابرة في اداء التمارين				٤ د
B	الاحماء العام	ويهدف الى احماء الجسم وتهيئة العضلات و المفاصل و الاربطة و الاستعداد للأهداف الوحدة التدريبية		(١٥) د		(١٥) د
C	الاحماء الخاص	تمارين الاحماء بالكرات و الدحرجة حول الملعب		(٥) د		(٥) د
ثانياً	القسم الرئيسي					(٨٠) د
		شرح وتعليم المهارات				(٦) د
		ويشمل التمارين الاتية				(٧٤) د
		تمرين (٣)	٣	٤ د × ٢ ٨ د	٢ د	١٠ د
		تمرين (٤)	٤	٥ د	١.٣٠ د	٦.٣٠ د
		تمرين (٢)	٦	٤ د × ٢ ٨ د	١ د	٩ د

		تمرين (٥)	٢	٦ د × ٢ ١٢ د	١.٣٠ د	١٣.٣٠ د
		تمرين (٦)	٢	٦ د× ٣ ١٨ د	٣ د	٢١ د
		تمرين (١٠)	٢	٣ د× ٤ ١٢ د	٢ د	١٤ د
ثالثاً	القسم الختامي	تمارين تهدئة و استرخاء للرجوع الى حالة الاستشفاء				١٦ د

- **الراحة الايجابية :** هي تشمل تمارين احساس وسيطرة بالكرة ومناولات قصيره مع الزميل ، حيث تؤدى هذه التمارين من قبل اللاعبين بعد انتهائهم من اداء الواجب .

الوحدة التدريبية : الحادية عشر و الثانية عشر

الهدف : تنمية الاحساس بالكرة ، المناولة ، التهديف ، تطوير السعة الحيوية

المكان : ملعب الادارة المحلية في مركز محافظة بابل

زمن الوحدة التدريبية : (١٢٠) دقيقة

التاريخ : ١٣ /٣ ، ١٧/٣ / ٢٠٠٢

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (١٢) ، اهداف مرسومة في الجدار عدد (٣) شواخص عدد (٨) .

ملاحظة : سيكون تركيز التدريب بالطرف غير المفضل بالنسبة للمجموعة التجريبية

ت	اقسام الوحدة التدريبية	التمارين	المجاميع (التشكيلات)	زمن وتكرار الاداء	زمن الراحة	الزمن الكلي
اولاً	القسم التحضيري					(٢٤) د
A	الجانب التنظيمي	الوقوف بانتظام واخذ الغياب و التأكيد على الجدية و المثابرة في اداء التمارين				(٣) د
B	الاحماء العام	ويهدف الى احماء الجسم وتهيئة العضلات و المفاصل و الاربطة و الاستعداد للأهداف الوحدة التدريبية		(١٦) د		(١٦) د
C	الاحماء الخاص	تمارين الاحماء بالكرات و الدحرجة حول الملعب		(٥) د		(٥) د
ثانياً	القسم الرئيسي					(٨٠) د
		شرح وتعليم المهارات				(٥) د
		التمارين الاتية				(٧٥) د
		تمرين (١)	٤	٤ د	١ د	٥ د
		تمرين (٣)	٣	٤ د× ٢ ٨ د	١.٣٠ د	٩.٣٠ د
		تمرين (٢)	٦	٢ * ٤ د	١ د	٩ د

				٨ د		
		تمرين (٤)	٤	٢ د	١ د	٣ د
		تمرين (٧) ومن مسافة ١٠م	٣	٤ د × ٣ ١٢ د	٤.٣٠ د	١٦.٣٠ د
		تمرين (٨)	٣	٣ د × ٩ ٢٧ د	٥ د	٣٢ د
ثالثاً	القسم الختامي	تمارين تهدئة و استرخاء للرجوع الى حالة الاستشفاء				١٦ د

- **الراحة الايجابية :** هي تشمل تمارين احساس وسيطرة بالكرة ومناولات قصيره مع الزميل ، حيث تؤدى هذه التمارين من قبل اللاعبين بعد انتهائهم من اداء الواجب .

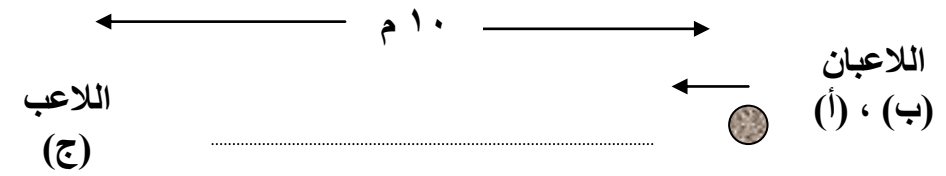
ملحق رقم (٤)

التمارين المنهجية المستخدمة في الوحدات التدريبية

١. يقف اللاعبان (أ،ب) بجهة واحدة وأمامهم لاعب (ج) والمسافة بينهما هي (١٠ م) والكرة عند اللاعب (أ) .

- **طريقة تنفيذ التمرين :**

يدحرج اللاعب (أ) الكرة باتجاه اللاعب (ج) ، ثم يستلم اللاعب (ج) الكرة ويدحرج باتجاه اللاعب (ب) وهكذا يستمر التمرين. كما في الشكل الأتي:

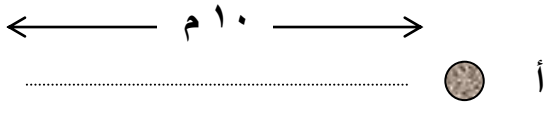


---

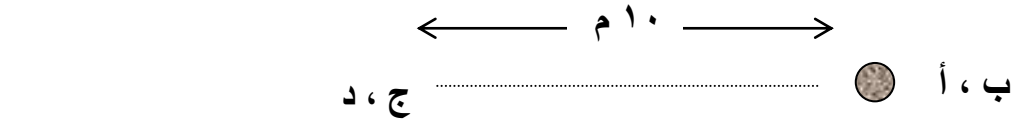
٢. مناولة الكرة من الوضع الثابت

- **طريقة تنفيذ التمرين**

يقف لاعبان (اثنان) الواحد مقابل الأخر والمسافة بينهما (١٠ م) ثم يبدأ التمرين بعمل المناولة بين اللاعب والآخر.



٣. مناولة الكرة مع تبادل المراكز للجهة المقابلة للاعب



تنفيذ التمرين

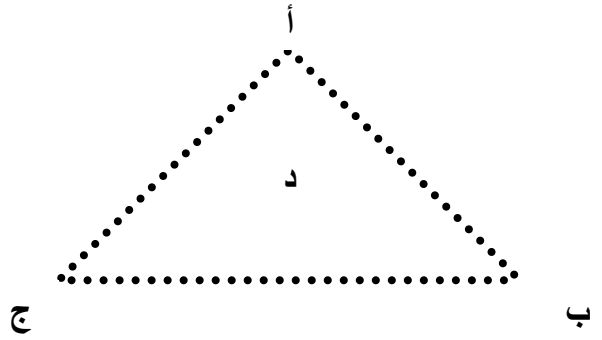
اللاعب (أ) يناول الكرة الى اللاعب (ج) ثم يركض بسرعة الى جهة اللاعب (ج ، د) ثم يستلم اللاعب (ج) الكرة ويقوم بالمناولة الى اللاعب (ب) وهكذا يستمر التمرين.

---

٤. تمرين اللعب الضاغط ٣ × ١

تنفيذ التمرين

يقف ثلاثة لاعبين على شكل مثلث وفي وسطهم يقف لاعب. يعمل هؤلاء اللاعبون الثلاثة مناولات فيما بينهم ويحاول اللاعب الذي في الوسط قطع الكرة منهم. كما في الشكل الأتي:



---

٥. التهديف على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة الى مربعات

تنفيذ التمرين

توضع خمس كرات على خط الـ (١٨م) والمسافة بين كرة وأخرى (١ م) ثم يبدأ اللاعب بتنفيذ التمرين ، بدءاً من كرة (١) الى كرة (٥) مع أخذ الوقت الكافي لعملية التهديف.

٦- التهديف من خلال المناولة المرتدة مع المدرب ، وعلى مرمى كرة قدم مقسم الى مربعات

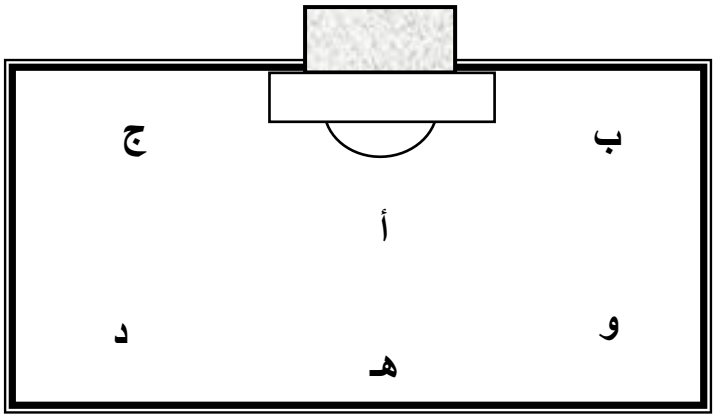
تنفيذ التمرين :

- المدرب يقف على قوس منطقة الجزاء واللاعبين امامه
- يعمل اللاعب مناولة مع المدرب الذي يعيد الكرة للاعب بلمسة واحدة ثم يقوم اللاعب بالتهديف نحو المرمى.

٧- التهديف على مستطيلات مرسومة في الجدار ومن مسافة (٨ م) .

٨- الدحرجة من بين الشواخص ثم التهديف على مرمى كرة قدم مقسم ومن خارج منطقة الجزاء .

٩- يقف اللاعب (أ) قرب قوس الجزاء ، ويقف اللاعبون (ب، ج ، د،هـ،و) على جوانب نصف الملعب . يعمل اللاعب (ب) مناولة طويلة الى اللاعب (أ) الذي يخمد الكرة ثم يهدف من اللمسة الثانية بأتجاه المرمى المقسم ، وبعد ذلك يعمل اللاعب (ج) مناولة طويلة ايضاً الى اللاعب (أ) والذي يقوم بعملية التهديف ايضاً ، وهكذا يستمر التمرين وكما في الشكل الاتي



١٠ – يقف اللاعب على خط الوسط ومعه الكرة . نضع شاخص على قوس جزاء ، يقوم اللاعب بالدحرجة نحو الهدف المقسم وعند وصول اللاعب الى الشاخص يعمل مناولة الى زميل له يقف بجانب الشاخص الذي بدوره يعطي كرة مرتده له بعد ذلك يقوم بعملية التهديف نحو المرمى المقسم .