

التوافق الحركي وعلاقته بدقة التهديد للناشئين بلعبة كرة القدم.

م. د. رعد عبد القادر حسين

مديرة تربية ديبالى

Raadhussin58@gmail.com

مستخلص البحث

يعد التوافق الحركي من القدرات الحركية المهمة في لعبة كرة القدم التي تحوي على عدد هائل من المهارات الحركية منها ما هو بسيط ومنها ما هو مركب ، منها بالكرة ومنها بدون كرة وهي وسيلة لتنفيذ الخطط ولهذا اتجهت التدريبات الحديثة للعبة والمبنية على الأسس العلمية بالاهتمام الكبير بكيفية تطوير هذه القدرات للاعبين الناشئين لما لها من تأثير كبير وفعال في تطوير وإتقان الأداء المهاري للمهارات الأساسية للعبة.

ويهدف البحث الى معرفة هل قدرة التوافق مؤثرة على مهارة التهديد لدى اللاعبين الناشئين .

ويفترض الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين قدرة التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى عينة البحث والذين هم لاعبو ناشئة نادي الشرطة والبالغ عددهم عشرون لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الإرتباطية لملائمته بحل مشكلة البحث .

وبعد تطبيق الإختبارات مهارية المحددة للدراسة ومعالجة البيانات الرقمية إحصائياً استنتج الباحث إن هناك علاقة إرتباط معنوية بين قدرة التوافق ومهارة التهديد لدى اللاعبين من عينة البحث .

وأوصى الباحث بضرورة تطوير قدرة التوافق الحركي لدى فئة الناشئين لكونه عنصر مهم يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة وعلى إتقان الأداء الفني والخططي

Abstract:

Kinetic compatibility and its relationship to the accuracy of scoring for juniors in the game of football.

Motor coordination is one of the important motor abilities in the game of football, which contains a huge number of skills. Kinetic, including what is simple and what is complex, some with the ball and some without the

ball, and it is a means to implement plans and for this. The modern training of the game, which is based on scientific foundations, has paid great attention to how to develop these abilities for players. Juniors because of their significant and effective impact on developing and mastering the skill performance of the basic skills of the game.

The research aims to find out whether the ability of compatibility affects the skill of scoring of young players. The researcher hypothesizes that there is a significant correlation between the ability of motor compatibility and some basic skills in football. The sample of the research, who are the players of the Al-shurta club, who numbered twenty players, were chosen in a deliberate way.

The researcher used the descriptive approach in the manner of correlative relations to suit it in solving the research problem.

After applying the specific skill tests for the study and processing the digital data statistically, the researcher concluded that there is a significant correlation between the ability of compatibility and the skill of scoring among the players from the research sample.

The researcher recommended the need to develop the motor compatibility ability of the junior category because it is an important element that helps the player to avoiding expected errors and mastering technical and planning performance.

1- المقدمة:

تتطور رياضة كرة القدم في جميع أنحاء العالم يوماً بعد يوم وذلك لإتخاذ العاملين في حقلها الإسلوب العلمي طريقاً لهم سواء كان ذلك في مجال التدريب أو الإدارة أو أي مجال آخر يتصل بالعمل على النهوض بمستوى اللاعبين والفرق. ولقد اصبح الاهتمام باعداد وتطوير الناشئين في كرة القدم محور دراسة الخبراء والمدربين وكذلك المؤسسات والاتحادات المعنية والاندية الرياضية وذلك لما له من دور في بناء القاعدة والأساس للعبة كرة القدم ومن أبرز مظاهر هذا الاهتمام إنشاء مدارس وأكاديميات ومراكز التدريب لاعداد الناشئين بدنيا ومهاريا وخططيا وفق أسس علمية للوصول لأعلى مستوى من الأداء .

والتوافق من القدرات الحركية التي تعتمد على استثمار الاحساس الحركي وبمشاركة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من أجل التحكم، لان للتوافق خاصية بالغة التعقيد فهو يتكون من عدة أجزاء تتجمع لتكوين وحدة متكاملة من النشاط تؤدي على أساس قرار أتحذ بطريقة إرادية بغية تحقيق هدف سبق تحديده .

ويعد توافق حركات القدمين من العناصر المهمة للاعبين الناشئين نظراً لارتباطه بأداء المهارات وإن أهم ما يشير إليه توافق القدمين للاعب .
مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على التنظيم والتنسيق للحركات والتحركات سواء بالكرة أو بدونها .

مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على التنفيذ الدقيق لأداء كافة الواجبات الحركية بدقة بالرغم من تعددها واختلاف اتجاهاتها .

مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على الإستجابة السريعة ، وعلى ربط الحركات وضبط ايقاعها مع الإحتفاظ بتوازنه خلال تنفيذ أنواع المهارات والحركات. (مفتي ابراهيم : 2012 : 10)

ولان مباريات كرة القدم فيها العديد من المواقف والحالات المتغيرة اثناء اللعب لذا نجد الكثير من الاخطاء والاختافات السلوكية الفنية عند أداء اللاعب منها ما يتعلق في القابلية البدنية أو أخطاء في التكنيك أو المهارة الادراكية والتي تشير الى عدم فهم طريقة التنفيذ لذلك يجب ان يتم تحسين عملية التدريب لفئة الناشئين من خلال العمل على تطوير القدرات التوافقية لانها الاساس في تحسين وثبيت الأداء البدني والفني وإذا ما تعدت هذه المرحلة يصبح من الصعب تطوير تلك القدرات بنفس الدرجة من الفاعلية والايجابية والتوافق من الصفات المركبة والتي تتكون من صفات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي المكونات العامة للتوافق وتشمل التوازن، الإحساس بالإيقاع، الرشاقة، والتناسق الحركي .

وتتجلى أهمية التوافق الحركي عند أداء الحركات المركبة من خلال قدرة اللاعب على إستخدام الحواس مع أجزاء الجسم في آن واحد وتحت ضغط المنافس ومدى قربه أوبعده عن مكان وإتجاه الزميل والمنافس والكرة على تغيير وتشكيل وتنظيم وتكيف وضع الجسم وإتجاهه وعلاقته بأجزائه في الفراغ والتي تتطلب التركيز والدقة والاتقان لإخراج المقدار المناسب من السرعة والقوة والرشاقة والاتجاه وارتباطها معا للوصول الى إتخاذ القرار المناسب و الصحيح حيال مواقف اللعب لأداء المهام الحركية بصورة تتميز بالدقة والإنسيابية .

تمتاز لعبة كرة القدم بكثرة مهاراتها وتنوعها والمهارات الأساسية هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم من اللاعب الى تحريك أجزاء جسمه المختلفة لأداء

المهارة وهذا التحريك لأجزاء الجسم يحتاج الى عمل عضلي يعمل بقوة وبسرعة محددة وعلى مفاصل محددة وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية لتحقيق التكامل في الأداء وعليه يجب أن تكون المحصلة أو النتيجة من تدريب وإتقان المهارات الأساسية هو تطوير القدرة الحركية للاعب لغرض تحسين مستوى الأداء المهاري لأن المهارة في كرة القدم بمثابة العمود الفقري في تحقيق الفوز أو الهدف من المباراة فهي الوسيلة لتنفيذ خطط المباراة ، وعلى المدرب أن يعرف أن كل مهارة لها ثلاثة أبعاد هامة يجب ان يؤديها اللاعب عند أداء المهارة كخطة حتى تحقق أهدافها وهذه الأبعاد هي :

البعد المكاني والبعد الزمني والبعد الديناميكي أي مسار القوة أثناء أداء المهارة .

وأي خطأ في أي بعد من هذه الأبعاد يجعل أداء اللاعب للمهارة غير سليم .

ويرتبط التوافق بالكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر إرتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية وتظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من ناحية السيطرة على المسار الحركي ونوعية وإنسيابية الحركة.

وكرة القدم من الألعاب الجماعية المحددة بوقت وان هذا الوقت يلعب دوراً مهماً في تخطيط البرامج التدريبية وتنفيذها وإن تسجيل الأهداف في مرمى الفريق الفريق المنافس هو معيار الفوز في هذا الوقت المحدد ان ادخال الكرة الى مرمى الفريق المنافس هو الهدف النهائي في لعبة كرة القدم لذا فإن كل الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعبون يجب أن تخدم هذا الهدف لتحقيق الفوز على الفريق المنافس. (قاسم لزام : 2005 ، ص 257).

يعد التهديد على المرمى من أهم المهارات الهجومية في كرة القدم اذ يكون فيه الأداء محكوم بخصائص تكون هي المحدد الأساس لنجاح مهارة التهديد وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات ومن الأمور المهمة التي يجب أن تتوفر في مهارة التهديد الجيد هي القوة والدقة والسرعة .

لذا فإن تنمية وتطوير التوافق في ضوء الأهداف والواجبات المحددة في خطط التدريب يؤدي الى رفع القدرة على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في كافة الجوانب الحركية والمهارية مع الإقتصاد في الجهد وتقليل فرص حدوث الإصابات للاعبين .

مشكلة البحث في كرة القدم الحديثة يلعب إتقان الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وإن دور القدرات الحركية هو خدمة ومساعدة اللاعب على إتقان تنفيذ الجوانب الفنية والخطية للعبة وتوافق حركات القدمين في كرة القدم من العناصر المهمة للاعب نظرا لارتباطه بأداء المهارات من خلال مقدرة القدمين على الإستجابة السريعة والمتناسقة والمنظم والتنفيذ الدقيق لأي واجب حركي مع الاحتفاظ بتوازن القدمين وبأقل جهد ممكن ومن هنا يتضح أهمية علاقة التوافق الحركي عند الأداء لما له من دور مهم للاعب الناشئ في القدرة على تقدير وتحديد حركة وضع جسمه بالمكان الصحيح نسبة الى الأشياء المتحركة مثل حركة المنافس وحركة الزميل أو حركة الكرة وتنسيق حركته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا عند تطبيق أداء المهارات من خلال قدرته على الربط الحركي لهذه الأجزاء وفي كرة القدم الحديثة يلعب إتقان الأداء المهاري وخاصة المهارات ذات التكنيك المعقد دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ومن بين هذه المهارات ، مهارة دقة التهديف لما لها من الأثر الواضح في الأداء الخططي لحسم نتيجة المباراة لأن الهدف النهائي من اللعبة هو إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس من خلال استغلال اللاعب لقابليته البدنية والمهارية والذهنية وضمن إطار قانون اللعبة وللوصول الى هذه العلاقة الارتباطية يمكن صياغة المشكلة بالشكل الآتي : هل للتوافق الحركي علاقة بدقة مهارة التهديف بكرة القدم لدى اللاعبين الناشئين وللوصول الى هذه العلاقة قام الباحث باعداد هذه الدراسة للتوصل الى معرفة دور التوافق الحركي بدقة التهديف للاعبين الناشئين بكرة القدم .

يهدف البحث الى:

التعرف على العلاقة بين التوافق الحركي ودقة التهديف للاعبين الناشئين بكرة القدم.
فرضية البحث: هناك علاقة ارتباط بين التوافق الحركي ودقة التهديف للاعبين الناشئين بكرة القدم.

2- منهج البحث وأجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث

إن مشكلة البحث هي الجوهر الأساسي التي يتم في ضوءها تحديد المنهج الملائم لتحقيق أهدافه ولقد عمد الباحث الى إستخدام المنهج الوصفي بإسلوب العلاقة الإرتباطية لملائمته لطبيعة و تحقيق أهداف البحث .

2-2 عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على عشرون لاعبا من ناشئ نادي الشرطة من أصل ثلاثة وثلاثون لاعبا وبما يشكل نسبة 60% من مجتمع البحث مع استبعاد حراس المرمى.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- كرات قدم عدد خمسة
- ساعة توقيت الكترونية عدد واحد
- جهاز حاسوب
- صافرة
- شريط لتقسيم الهدف
- دوائر مرسومة على الارض

2-4 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية
- المقابلات الشخصية (*1)
- استمارة تفرغ النتائج (**2)
- الاختبارات والقياس

2-5 تحديد الأختبارات:

- أختبار الدوائر المرقمة.
- أختبار التهديف على هدف مقسم.

2-5-1 أختبار الدوائر المرقمة:

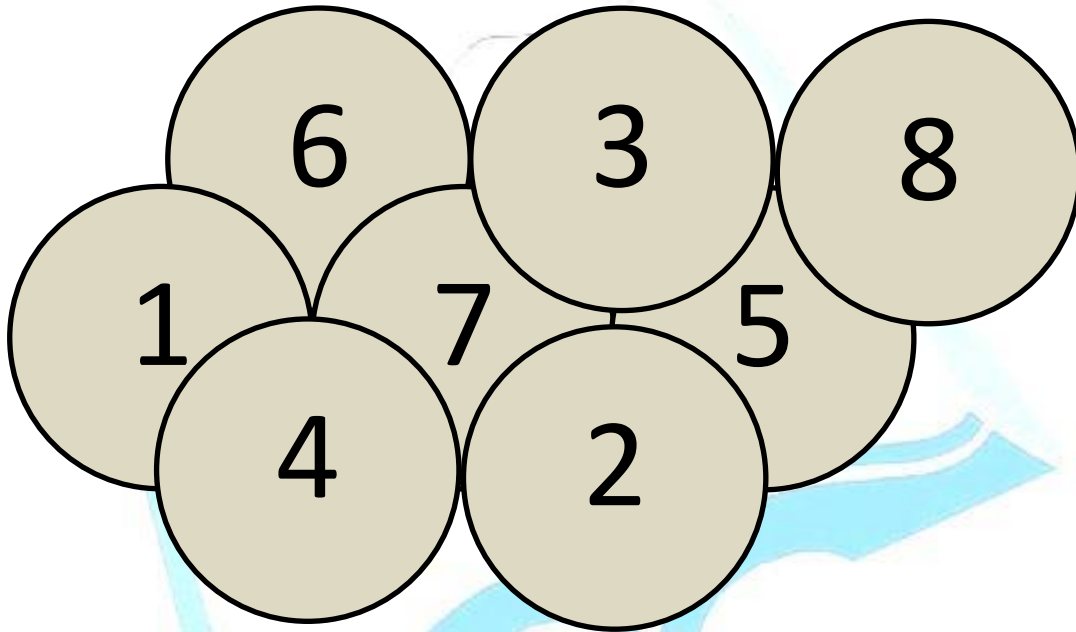
الهدف: قياس التوافق الحركي.

(* ينظر: الملحق (1).

(**) ينظر الملحق (2) .

• طريقة الأداء:

- يقف اللاعب بالدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) وبالتعاقب إلى الدائرة رقم (8) وبأقصى سرعة ممكنة للاعب.
- الأدوات: صافرة ، ساعة إيقاف ، 8 دوائر مرسومة على الأرض، قطر كل دائرة 60 سم كما موضح بالشكل (1).
- التسجيل: يسجل اللاعب الزمن الذي يستغرقه للانتقال خلال الدوائر الثمانية ، ويعطى للاعب المختبر محاولة واحدة فقط. (عماد الدين: 2005 : ص 217).



شكل (1) إختبار الدوائر المرقمة.

- 2-5-2 إختبار التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات
- هدف الأختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى.
 - الأدوات المستعملة:
 - شريط لتعيين منطقة التهديف.
 - هدف كرة قدم قانوني.
 - ملعب كرة قدم.
 - كرة قدم عدد (5). (وكما موضح بالشكل 2)

○ صافرة.

- طريقة الاداء: توضع (5)كرات على خط الجزاء الذي يبعد 18 يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة وأخرى (1) متر ، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

- طريقة التسجيل: تحتسب عدد الأصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كآلاتي:

○ 5 درجات عند المربع رقم 5.

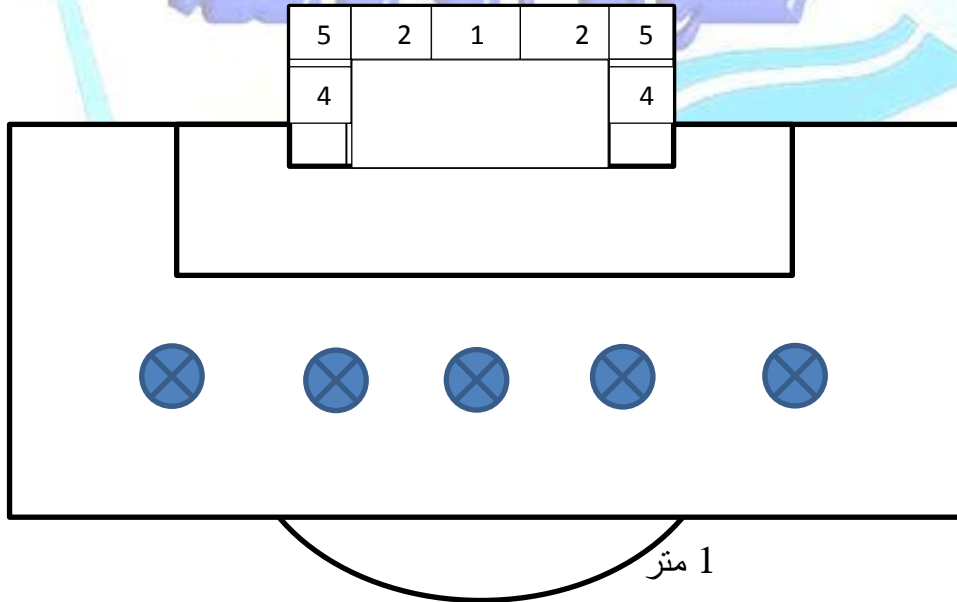
○ 4 درجات عند المربع رقم 4.

○ 3 درجات عند المربع رقم 3.

○ 2 درجة عند المربع رقم 2.

○ 1 درجة عند المربع رقم 1.

○ 0 درجة إذا خرجت الكرة خارج حدود المرمى.



شكل (2): اختبار دقة التهديف.

2-6 تجانس العينة في مؤشرات النمو:

لمنع تأثير الفروق الفردية في مؤشرات نمو الناشئين على متغيرات البحث والتي تؤثر على نتائج البحث تطلب تجانس العينة عن طريق منحى التوزيع الطبيعي اذ استخدم معامل الالتواء لمؤشرات النمو الطول والكتلة والعمر وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينة في مؤشرات النمو (الطول، الكتلة، العمر)

ت	مؤشرات النمو	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط و	معامل الالتواء
			س	+ - ع		ل
1	الطول	سم	156	4.55	152	0.97
2	الكتلة	كغم	49.14	4.17	47	0.27
3	العمر	سنة	14.32	0.58	14.05	0.42

2-7 التجربة الإستطلاعية:

بعد تحديد الاختبارات للتوافق الحركي والتهديف تم إجراء التجربة الإستطلاعية على عينة مكونة من خمسة لاعبين بعد تحديد الأدوات المستخدمة وتهيئتها وهم خارج عينة البحث وتم إجراء التجربة الإستطلاعية في 2021/4/27 ، وبعد إجراء التجربة الإستطلاعية تم التوصل الى:

- صلاحية الاختبارات المستخدمة وملاءمتها لعينة البحث .
- تفهم عينة البحث للاختبارات قيد البحث وتطبيقها بشكل جيد .
- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- معرفة المشاكل التي تحدث عند تنفيذ الاختبار .
- معرفة وقت كل اختبار بالإضافة الى وقت الاختبارات الكلية .
- ومن خلالها تم التأكد من جاهزية الادوات وملائمة الاختبارات لعينة البحث .

2-8 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من إكمال جميع الإجراءات لتنفيذ التجربة الرئيسية أجرى الباحث تطبيق الاختبارات المهارية والحركية على عينة البحث اللاعبين الناشئين بكرة القدم يوم الاحد المصادف بتاريخ 2021/5/2 .

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية لتحليل البيانات واستخراج النتائج :

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط

معامل الارتباط بيرسون

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات التوافق وعلاقتها بدقة التهديد ومناقشتها.

جدول (2)

يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغيرات البحث

المتغيرات	س	ع	معامل الارتباط البسيط	درجة الحرية	الدلالة
التهديد	14.4	1.18	- 0.76	19	معنوي
التوافق	7.98	1.71			

من خلال الجدول (2) نلاحظ ان الوسط الحسابي لأختبار التهديد هو (14.4) ثانية وبأنحراف معياري (1.18) ، اما الوسط الحسابي لأختبار التوافق فقد بلغ (7.98) درجة وبأنحراف معياري قدره (1.71) وكانت نتيجة معامل الارتباط بيرسون هي (- 0.76) وهذا يعني ان الدلالة معنوية . وهذا مؤشر على وجود علاقة للتوافق الحركي الذي يقاس بالثانية مع دقة التهديد بكرة القدم وقياسها هي الدرجة ، وهذا يؤكد صحة الفرض الذي أفترضه الباحث بين متغيرات البحث .

يتضح من خلال نتائج الجدول على وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيرات الدراسة وهي اختبارات التوافق الحركي ومهارة التهديد والى أهمية التوافق الحركي ودوره في سرعة ودقة الأداء المهاري في كرة القدم الحديثة والتي تعتبر القاعدة الأساسية والتي تركز عليها العديد من المهارات الحركية وخاصة تلك الحركات الأكثر صعوبة وتعقيدا وافتقار اللاعب لها يؤدي الى خلل أو أخطاء في أدائه وعلى العكس من ذلك عندما تظهر العلاقة بين القدرات التوافقية والصفات الحركية والبدنية والمهارية

والتي ترتبط بدورها ببعضها البعض وتنعكس بشكل مباشر على مستوى الأداء من خلال القدرة على تقدير الموقف والتكيف مع الأوضاع المتغيرة والقدرة على الربط الحركي والتوازن وهذا ما يحتاجه لاعب كرة القدم.

ويعزو الباحث ان التوافق الحركي يعتبر من اكثر العوامل الالهيمية بالنسبة لأداء اللاعب خلال المباراة لان كل مهارة تؤدي تحتوي على مجموعة مركبة من الحركات مما يتطلب التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي لأداء المهارة بأقل زمن وبأقل مساحة ممكنة ، وهذا ما يعني ان زيادة مستوى التوافق الحركي يزيد من سرعة أداء الحركات الخاصة أو المركبة للاعب ، لأن جميع العضلات العاملة والمشاركة في الأداء تصبح متوافقة بشكل أفضل ، وهذا ما أشار اليه (ألين وديع : 2003 : 82) .

"بأن التوافق هو أدماج عدة حركات مع بعضها البعض وتنظيمها وفق الاوضاع المختلفة لجسم اللاعب أو أجزاء منه" .

وللاعب كرة القدم الناشئ يعبر عن قدرته التوافقية الحركية بالعمل المتزامن للجهاز العصبي المركزي والجهاز العظمي العضلي بحيث يكون هناك تسلسل متناغم ومنتظم سواء كان الأداء بين الأطراف المتعددة من خلال القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل في وقت واحد أو من خلال قدرته التوافقية للجسم بأكمله على التنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة أو في أداء واجب حركي معين .

ولذلك فإن قدرة التوافق للاعب وتطويره شرط أساسي للتحكم أو الاتقان في الوضعيات الحركية وأجزاء الحركة وكذلك وضع المنافس ووضع الكرة من خلال التوافق بين العين واليد أو الرجل وكلما كان مستوى قدرة التوافق مرتفع كان الاداء وخاصة في الحركات الصعبة تؤدي بدقة كبيرة وانسيابية عالية وبأقل جهد وأقل طاقة وبأقل الأخطاء وهذا ما يؤكد (عصام حلمي : 1997 : ص82) .

" يعتبر التوافق بين العين والرجل من اكثر العوامل الالهيمية بالنسبة لاداء اللاعب حيث يكون هناك انتقال للإشارات العصبية من الجهاز العصبي الى الجهاز العضلي لذلك فأن جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب تتطلب قدر عالي من التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي" .

والتوافق من القدرات الحركية ويكون قياسها بالزمن وكلما قل الزمن كان ذلك مؤشرا ايجابيا لصالح اللاعب ودقة التهديف تقاس بالدرجات فكلما ارتفعت نتائج الدرجات كان ذلك ايجابيا بالنسبة لدقة الاداء ، وهذا ما اشار اليه (ابو العلا : 1997 : 205).

" يرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الاخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة ، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الاداء الحركي من الناحية الزمنية كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أي تحريك الجسم واجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط .

والتوافق في كرة القدم يحتاجها جميع اللاعبين وذلك لظهور الرشاقة وسرعة ودقة الاداء الحركي ، وخاصة في مهارة التهديف التي تعتبر من المهارات الاساسية بكرة القدم وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد هو خلق فرصة مناسبة للتهديف . وهذا ما يؤكد (موفق اسعد : 2014 : 104).

"لا يمكن تحقيق الاهداف الا اذا توفرت في اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني الى جانب عدة عناصر مهمة في عملية التهديف وهي ، الدقة ، القوة ، فضلا عن الدقة والقوة يجب امتلاك السرعة في التهديف".

4- الخاتمة :

في ضوء عرض وتحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية: التوافق الحركي يرتبط ارتباطاً معنوياً، مع مهارة التهديف بكرة القدم ولها الدور الكبير في المساعدة على سرعة ودقة الأداء وبأقل جهد ممكن كلما ارتفع مستوى قدرة التوافق الحركي عند اللاعبين ارتفع مستوى الاداء الفني وتقليل الحركات الغير ضرورية أو العشوائية لان التوافق الحركي عنصر مهم وحساس خاصة في فئة اللاعبين الناشئين وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي : الاسترشاد بنتائج الدراسة الحالية للاستفادة منها في المجال التطبيقي لفرق كرة القدم. ضرورة الاهتمام بقدرة التوافق الحركي عند اللاعبين الناشئين بكرة القدم لما لها من دور كبير في جودة الأداء والاقتصاد في الجهد المبذول . إهتمام الأندية والمدارس الكروية والمؤسسات الرياضية والمدربين بتنمية القدرات الحركية والتي تؤثر إيجابياً على قدرة

اللاعب الناشئ في التحكم والسيطرة على الأداء الجسمي لتنفيذ الواجبات الحركية .
إجراء دراسات مشابهة لبقية المهارات الأساسية بكرة القدم ومعرفة العلاقة بينها وبين
التوافق الحركي .

المصادر:

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- أليين وديع ؛ خبرات في الالعب للصغار والكبار ، الاسكندرية، منشأة المعارف ، ط2 ، 2003 .
- عصام حلمي ومحمد جابر ؛ التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1997 .
- عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، 2005.
- قاسم لزام صبر واخرون ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته بكرة القدم ، 2005 .
- موفق اسعد محمود ؛ التعلم والمهارات الأساسية بكرة القدم ، الاردن ، دار دجلة ، ط1 ، 2014 .
- مفتي ابراهيم ؛ جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ط1 ، 2012 .
- وجيه محجوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مكتب العادل للنشر والطباعة ، 2000 .

الملحق (1)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين

1	أ. د. عبد الرحمن ناصر	جامعة ديالى	اختبار وقياس / كرة قدم
2	أ. د. سعد الشبخلي	جامعة بغداد	تدريب / كرة قدم
3	أ. د. فرات جبار سعد الله	جامعة ديالى	تعلم حركي / كرة قدم
4	أ. م. د. يحيى علوان	جامعة بغداد	تدريب / كرة قدم



الملحق (2)

أستمارة تفريغ النتائج

اختبار دقة التهديف القياس - درجة	اختبار الدوائر المرقمة القياس - زمن ثانية	رقم اللاعب

مجلة

علوم الرياضة