



معلومات البحث

أستلم: 10 آب 2017
المراجعة: 25 أيلول 2017
النشر: 1 تشرين الاول 2017

تأثير استخدام تمرينات الرشاقة والتوازن في تطوير مهارة الدرجة للاعبين كرة القدم

م.د. حيدر غضبان ابراهيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

الملخص:

1. إعداد تمرينات رشاقة والتوازن لتطوير مهارة الدرجة بكرة القدم للاعبين نادي النفط الناشئين.
2. معرفة تأثير التمرينات المستخدمة في تطوير مهارة الدرجة بكرة القدم للاعبين نادي النفط الناشئين.
استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة مع طبيعة المشكلة ، وتمثلت عينة البحث بلاعبين الناشئين لنادي النفط الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (28) لاعب ناشئ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية القرعة وتقسيمهم الى مجموعتين تجريبية ضابطة وبلغت مجموع كل مجموعة (10) لاعبين فضلاً عن اختيار (5) لاعبين ليمثلوا المجموعة الاستطلاعية للبحث وتم استبعاد الحراس من ذلك وبذلك بلغت النسبة (71.428%) من مجموع عينة البحث .
على ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

- 1- تطور مهارة الدرجة لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم لنادي النفط الرياضي .
- 2- اتضح ان لتمرينات الرشاقة والتوازن تأثير كبير على تطوير مهارة الدرجة بصورة عامة .

وكانت التوصيات

- على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي :
- 1- استخدام تمرينات الرشاقة التوازن في الوحدات التدريبية لاندية كرة القدم في العراق .
 - 2- توفير الدعم المادي لتطوير الخبرات التدريبية لمدربي اندية العراق كافة .
 - 3- دعم الاندية بمناهج تدريبية حديثة من خلال الاعتماد على الاكاديميين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- الكلمات المفتاحية :** تمرينات الرشاقة والتوازن، مهارة الدرجة، كرة القدم

Abstract

1. preparing fitness and balance exercises to develop the soccer skills of the budding oil club players.

2. knowledge of the impact of the exercises used in the development of the soccer skills of the emerging oil club players.

The researcher used the experimental approach to fit the nature of the problem, and the research sample represented the young players of the sporting oil club football and the number them (28) an emerging player The random search sample was chosen by the lottery and divided into two trial groups of a female officer and totalled total (10) Players as well as choose (5) players to represent the research group and the guards were excluded from it, thus reaching the rate (71.428%) Of the total search sample .

In the light of research findings, the researcher reached the following conclusions :

1–Development of the roll–out skills of young players in the football club of the sporting oil .

2–The exercise of agility and twinning has a major impact on the overall development of the rolling skills .

The recommendations

In light of the findings of the researcher, it is recommended that :

1–Use of TOEFL fitness exercises in training modules for soccer clubs in Iraq .

2–Provision of material support for the development of training expertise for all Iraq club instructors.

3–to support the clubs in modern training curricula by relying on academics in the faculties of Physical Education and sports Sciences.

Keywords: Agility and balance exercises, rolling skills, football.

1. المقدمة :

شهد العالم في السنوات الاخيرة تقدماً ملحوظاً على كافة مجالات الحياة ومنها الرياضة وطرق تدريبها والاساليب التي تتبع في تطوير تلك الطرق وذلك بغية التقدم على الفرق الاخرى وتحقيق الانجاز للفرق في المنافسات الرياضية ونتيجةً لذلك يحرص المدربون على استخدام التمارين التدريبية الصحيحة لتطوير فرقهم وتنوعت هذه التمارين بشدة واصبحت كثيرة ولكن لم يحظى بعض الفرق بالاهتمام الكافي من قبل مدربيهم لاستخدام التمارين الحديثة والاساليب الصحيحة لتطوير نقاط ضعفهم وتطوير قدراتهم الى الافضل ومن هنا نرى ان هناك ضرورة للدرسين في تنويع تمارينهم المستخدمة خلال الوحدات التدريبية وذلك لغاية تطوير فرقهم والحفاظ على المستويات المتقدمة لديهم .

تعد تمارين الرشاقة والتوازن من التمارين الضرورية للاعبين للحفاظ على قدرات اللاعبين وتطويرها الى الافضل ولذلك نجد من الاهمية استخدام هذه التمارين في كافة الرياضات ومنها رياضة كرة القدم على وجه الخصوص اذ يمكن الاستفادة منها في تطوير القدرات التي تتعلق بالرشاقة التوازن ومنها مهارة الدحرجة التي تعد مهارة مركبة ومتنوعة وضرورية في الوقت نفسه .

ومما تقدم تكمن اهمية البحث في استخدام تمارين الرشاقة والتوازن لتطوير مهارة الدرجة لدى ناشئي كرة القدم لنادي النفط الرياضي .

1-2 مشكلة البحث:-

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ومتنوعة القدرات والمهارات ومتى اتقن اللاعب تلك القدرات والمهارات اصبح بإمكانه ان يقدم الافضل في المباريات وهذا يجعل من الضروري امتلاك اللاعب مختلف القدرات والمهارات وعلى درجة عالية منها ولذلك يجب ان يتبع المدربين اساليب متنوعة وطرق مختلفة لتطوير قدراتهم واستخدام التمارين المختلفة ومنها تمارين الرشاقة والتوازن التي تعد من اكثر القدرات الحركية اهمية لدى اللاعبين ومن خلال ملاحظة الباحث ولكونه مدرب لكرة القدم وجد ان هناك قلة استخدام وتطبيق تمارين الرشاقة والتوازن في الوحدات التدريبية لناشئي نادي النفط الرياضي ولما لها من اهمية في تطوير المهارات ومنها مهارة الدرجة ولذلك وجد الباحث ان من الضروري استخدام تمارين الرشاقة والتوازن لتطوير مهارة للاعب الناشئي لنادي النفط الرياضي .

1-3 هدفا البحث:

- 1- إعداد تمارين رشاقة والتوازن لتطوير مهارة الدرجة بكرة القدم للاعب نادي النفط الناشئين.
- 2- معرفة تأثير التمارين المستخدمة في تطوير مهارة الدرجة بكرة القدم للاعب نادي النفط الناشئين.

1-4 فرضا البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تطوير مهارة الدرجة ولصالح الأختبارات البعدية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: ناشئي نادي النفط .

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2017/2/29/ ولغاية 2017/5/3.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي النفط .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-3 منهجية البحث :-

إنَّ أحد أهم المتطلبات الضرورية في البحث العلمي هو اختيار منهج البحث بالشكل الذي يلائم طبيعة المشكلة والذي عن طريقه يتوصل الباحث إلى تحقيق أهداف البحث المراد تحقيقها ، فالمنهج هو ((أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها بهدف الوصول إلى نتائج وحقائق مقبولة حول الظاهرة الموضوعية للبحث)) (2 : 52).

لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة مع طبيعة المشكلة ، ويعرف المنهج التجريبي (Experimental Research) بأنه ((المنهج الذي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها)) . (4 : 80)

2-3 مجتمع البحث وعينته: -

يُعد اختيار مجتمع البحث وعينته من الأمور المهمة في أي بحث علمي إذ إنَّ الإختيار الصحيح لعينة البحث هو من الركائز والعوامل المهمة في إنجاح عمل الباحث حين يقوم بتطبيق خطوات أو مفردات بحثه عملياً.

وتمثلت عينة البحث بلاعبين الناشئين لنادي النفط الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (28) لاعب ناشئ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية القرعة وتقسيمهم الى مجموعتين تجريبية ضابطة وبلغت مجموع كل مجموعة (10) لاعبين فضلاً عن اختيار (5) لاعبين ليمثلوا المجموعة الاستطلاعية للبحث وتم استبعاد الحراس من ذلك وبذلك بلغت النسبة (71.428%) من مجموع عينة البحث .

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	158,64	5,92	0,692
2	الوزن	كغم	55,67	4,73	0,828
3	العمر	شهر	208,67	4,82	0,834

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين للدرجة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	Sig	الفرق
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	الدرجة	زمن	12.998	0.737	13.001	0.710	0.011	0.991	عشوائي

ونلاحظ من خلال الجدول (3) بأن قيمة (sig) أكبر من (0.05) %، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع متغيرات البحث التابعة ، مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث :-

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- فريق العمل المساعد.

2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث :-

1- لاب توب نوع (Lenovo ideapad 310) صينية الصنع .

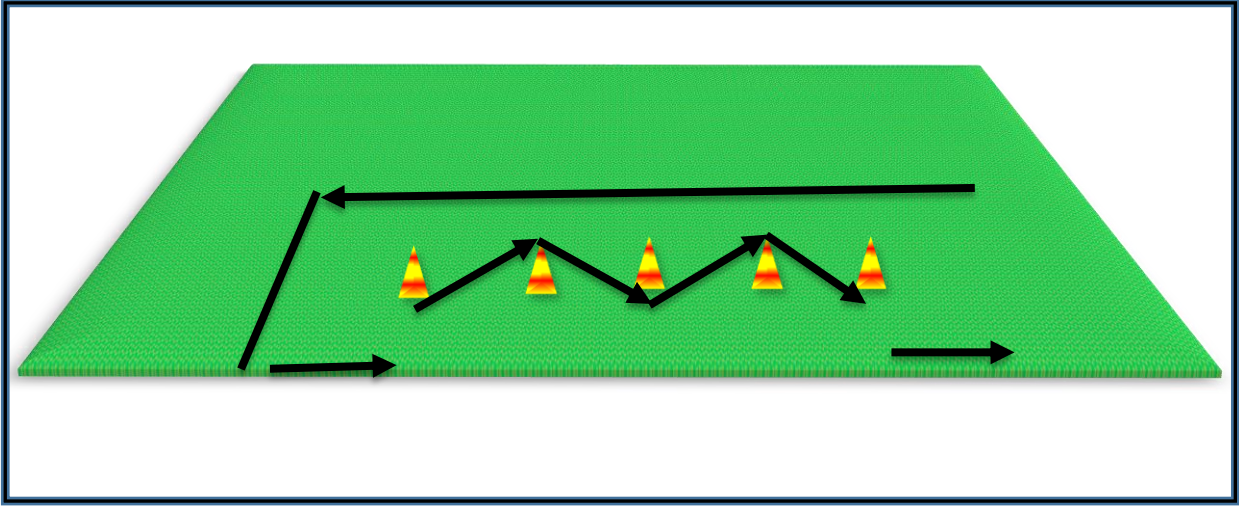
2- كاميرا نوع (كانون) صينية المنشأ عدد (1) .

- 3- شريط لاصق ملون .
 - 4- شريط قياس .
 - 5- ميزان طبي.
 - 6- صافرة نوع (Fox) عدد (2) .
 - 7- موانع قفز (40 سم) عدد (6) .
 - 8- شواخص مخروطية عدد (24).
 - 9- ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع عدد (2).
 - 10- كرات قدم عدد (20).
 - 11- ملعب كرة قدم .
- 4-3 الإجراءات الميدانية :-

3-4-1 الأختبارات والمقياس المستخدمة في البحث :-

ثانياً : اختبار الدرجة بالكرة (3 : 212) :-

- أسم الاختبار : الدرجة بالكرة ذهاباً وإياباً .
- الغرض من الأختبار : القدرة على الدرجة بالكرة .
- الأدوات المستخدمة : شواخص عدد (5) ، كرة قدم ، ساعة توقيت ، شريط قياس .
- وصف الاختبار : توضع خمسة شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين الشواخص (1) م والمسافة بين خط البداية والشاخص الاول وبين الشاخص الخامس وخط العودة 3م.
- طريقة الأداء : يقوم اللاعب بالدرجة المستقيمة من خط البداية إلى الشاخص الاول ثم يقوم بالدرجة بين الشواخص وعند أجتياز الشاخص الاخير يقوم بالدرجة المستقيمة لمسافة 3م وبعدها يقوم بالاستدارة حول الشاخص ويكمل الإختبار إلى لحظة عبوره خط النهاية ، كما في الشكل (1) .
- شروط الأختبار :
- يجب أن يدحرج الكرة بين الشواخص .
- يجب أن يعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود ويستكمل الاختبار .
- إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة .
- يعطى لكل مختبر محاولتين .
- التسجيل : يحتسب الزمن الأمثل بين المحاولتين (أفضل محاولة) .



الشكل (1)

اختبار الدرجة بالكرة

3-4-4 التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية " هي تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات التي تُقابلة أثناء إجراء الاختبار لتفاديها" (107 :5).

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بالتعاون مع فريق العمل المساعد يوم الأربعاء المصادف 2017/3/29 على عينة من اللاعبين عددهم (5) لاعبين من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث اختبروا بالطريقة العشوائية. وكان الغرض منها ما يأتي:

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات المحددة لعينة البحث .
- 2- التعرف على مدى ملائمة التمرينات الموضوعية لعينة البحث .
- 3- معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في العمل.
- 4- تحديد الوقت المستغرق في أداء الاختبارات والتجربة الرئيسية.
- 5- معرفة الصعوبات والمشكلات التي من المحتمل مواجهتها خلال تطبيق الاختبارات.
- 6- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .
- 7- تحديد الطريقة النموذجية في تنظيم العمل.

3-4-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-5-1 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) ملعب نادي النفط يوم الخميس الموافق 2017/3/30 , ومن ثم تدوين البيانات في سجل وتنظيمها بجدول معينة للحصول على نتائج الاختبار القبلي المطلوبة في البحث. وقد راعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات القبليّة من ناحية الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية .

3-4-5-2 تجربة البحث الرئيسية :

تم البدء بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحث يوم الاحد الموافق (2017/4/2), وذلك بتطبيق التمارين الرشاقة والتوازن والتي خضع لها افراد المجموعة التجريبية حصراً لمدة (6) اسابيع

بواقع وحدتين تدريبيه في الاسبوع وبمجموع كلي مقداره (16) وحدة تدريبيه وبزمن مقداره (75) دقيقة للوحدة الواحدة مقسمة كالآتي:-

تم تطبيق التمارين في القسم الرئيس من الوحدة , ووزعت على هذا الجزء من الوحدة (30) تمريناً متنوعاً، وبواقع (5) تمارين للوحدة التدريبيه وفقاً لنتائج التجربة الاستطلاعية في تحديد زمن أداء كل تمرين على حسب مستوى أفراد العينة وتتنوع الشدة بين (80-90%) ، وقد تم الانتهاء من تجربة البحث الرئيسة يوم الثلاثاء الموافق (2017/5/9) .

3-4-5 الاختبارات البعديه

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على افراد العينة ضمن الوحدات التدريبيه قام فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعديه على افراد العينة للمجموعتين التجريبيه والضابطه وذلك في يوم (الخميس) الموافق (2017/5/11) تم إجراء اختبار الدرجه بكرة القدم مع مراعاة المعطيات والظروف المكانية الاختبارات القبليه نفسها، ثم تفرغ بيانات الاختبارات البعديه للمجموعتين في سجل خاص لتدوين بيانات البحث لمعالجتها احصائياً.

3-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في البحث: (9 : 69).

1- قانون النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري

4- اختبار (T) للعينات المستقلة

5- اختبار (T) للعينات غير المستقلة .

4- عرض ومناقشة نتائج البحث .

4-1-2 عرض نتائج اختبار الدرجه القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه وتحليلها:-

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
الدرجه	ثانية	0,899	10,898	0,928	10,658	3,474	0.000	معنوي

درجه حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن - 1) = (9) .

4-1-2 مناقشة نتائج الإختبار المهاري للإختبارين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه:-

من خلال مراجعة الجدول (3) أظهرت النتائج التي توصل إليها الباحث في المهارات الأساسية أن هناك تطوراً ملموساً قد حدث من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك التطور في المجموعه التجريبيه الى إعتقاد التمرينات وفق أسس علمية صحيحة التي تخدم أكثر من غرض ومنها المهاريه فضلاً عن استخدام اسلوب الربط بين المهارات في التمرينات المعدة مثل التمرينات التي تربط بين مهارتين مختلفه من اجل العمل على تطوير هذه المهارات بشكل فعال للحصول على لاعب يجيد أداء أكثر من مهارة

وربطها معاً من اجل تأديه الجمل المهارية والفنية فضلاً عن رفع مستوى الأداء البدني ، وضح الجدول (3) أن النتائج قد أظهرت وجود فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك التطور لدى افراد المجموعة التجريبية الى استخدام التمرينات إذ يعزو الباحث الى أن التمرينات المطبقة قد اسهمت في أكتساب اللاعبين تطوراً بدنياً الذي أدى بدوره الى تطوير فاعلية الأداء المهاري وهذا ما أشار اليه (قاسم حسن منصور جميل 1988) إذ أكد بأن ((التكنيك الدقيق يحصل نتيجة لقابلية تطور اللياقة البدنية الخاصة" (6 : 44) , كما انه ((من الثوابت التدريبية عدم أمكانية فصل اللياقة البدنية عن الناحية الفنية ,حيث أن ضعف الأداء الفني قد يكون سببه" ضعفاً باحدى الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن وغيرها " (7 : 402) وان تطور اللياقة يؤدي الى تطور الجوانب المهارية وبالعكس , وعليه فإن ((البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد من البرنامج التدريبي الذي طبقه " (10 : 69).

ويمكن ايضا ان يعزو الباحث الى تطور المتغيرات المهارية قيد الدراسة جميعها الى تطبيق اسلوب التغير في الظروف الخارجية وزيادة درجة الصعوبة تدريجيا في التمرينات مثلا المدافع الايجابي أو السلبي ,التغير في طبيعة ارضية التدريب وأداء حالات مشابهة لظروف اللعب أو المباراة أذ يذكر (حنفي) " مدى تأثير تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب " (1 : 25) .

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات التي طبقت، في تطوير بعض القدرات الحركية المهمة التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم , ومنها صفة الرشاقة والتوازن , فالرشاقة صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى , وهذا ما أكده (قاسم لزام وآخرون,2005) " إن الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة .. ,وبذلك يكون الأداء جميلاً ومتناسقاً، والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب " (8 : 25). وكذلك فإن اسلوب التنافس أسهم في زيادة قدرة الطلاب على الأداء المهاري الصحيح نتيجةً لتطور التوافق الحركي , وهذا ما أشار إليه (علي سلوم , 2004)

2-2-4 عرض نتائج الإختبارات المهارية للإختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:-

الجدول (4)

الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للإختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في الأختبارات المهارية

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
الدرجة	ثانية	10,898	0,899	10,673	0,925	3,220	0.000	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن - 1) = (9) .

4-2-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة للاختبارات القبلية والبعديّة :-

من خلال مراجعة نتائج الجدول (4) ظهر لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث تلك النتائج إلى أن التمارين التي قام مدربي اللعبة بإعطائها قد أظهرت فروقاً في الاداء لديهم ورفعت من مستواهم المهاري خلال مدة التجربة وأيضاً فإن عملية التكرار في الاداء خلال تلك المدة رفعت من مستواهم المهاري ، ولكن نلاحظ أيضاً أن تلك الفروق لم تكن كبيرة جداً مقارنة بما ظهر لنا في نتائج المجموعة التجريبية وكما سنلاحظه من خلال المقارنة فيما بين نتائج المجموعتين للاختبارات البعديّة للمهارات المبحوثة إذ يعزو الباحث قلة التطور هذا إلى إن علمية التدريب المتبعة لا تستطيع مواكبة العدد الكبير للاعبين في الوحدة الواحدة وإن مدرب اللعبة يصبح مجبوراً على أن يعطي تكرارات قد لا تفي بالحاجة إلى ظهور التطور الكبير لدى اللاعبين

4-3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعديّة :-

الجدول (5)

الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات البعدي للجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدرجة

المتغيرات	درجة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة T المحسوبة	SIG	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
الدرجة	ثانية	10,658	0,928	10,658	0,925	4,338	0.000	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن - 2) = (18) .

4-3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارين البعدي البعدي لمتغيرات البحث الحركية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

أما من الناحية الحركية والمهارية ومن خلال الجدول (5) الخاص بالاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات البحث يتبين وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الرشاقة والتوازن والدرجة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحث التي استخدمها في أثناء الوحدة التدريبية وكيفية توزيع التمارين فيها وعمل اللاعب على أدائها بصورة صحيحة وتصحيح الأخطاء التي تحدث بطريقة سريعة ودقيقة لمعالجة الخطأ الفعلي لدى كل لاعب ، فضلاً عن التكرار المناسب للأداء من لدن اللاعبين من خلال وحدة الوحدة التدريبية مما زاد من خبرة اللاعبين في تطوير المهارة فقد حرص الباحث على جعل التمارين تطبق في ظروف مطابقة لما تجري في المنافسة كذلك فاللاعب أو إجراء التمارين يحدث بين متنافسين اثنين من اللاعبين والأداء بمجاميع متنافسة كي تكون هناك سرعة في الاداء فالتنافس يجبر اللاعبين على عدم التمهل وتضييع الوقت في الوحدة التدريبية كي يحصلوا على الفوز في الاداء ، وكذلك لا يمكن أيضاً الإكتفاء بالاداء السريع بمعزل عن الاداء الدقيق لذا كانت من اهداف الوحدات هو تحقيق الوصول إلى الاداء الجيد لدى اللاعبين وفي كافة النواحي المهارية في الاداء من السرعة والدقة والإتقان الجيد للمهارات في ومختلف الظروف المتغيرة ، ولذلك أهتم الباحث في هذه النقطة إهتماماً خاصاً كي تكون وقود التقدم في عملية التطور لدى اللاعبين " إذ لا يتوقف وصول اللاعب

إلى التكامل الفني والدقة في الاتقان في الاداء للمهارات الاساسية على عدد مرات تكرار التمرين فقط ولكن أيضاً على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية " (1 : 101) ، وتبلورت هذه المعطيات بالعناية الدقيقة في اختيار التمرينات المستخدمة لهذا الغرض بالإعتماد على الأسس العلمية الصحيحة في العملية التعليمية خلال مدة تنفيذ التجربة الرئيسة والتي من شأنها أن تساعد في تطوير مستوى اللاعبين حيث أن ((العناية بأختيار التمرينات التي تحقق الهدف ، تسهم بوصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب من خلال مدة زمنية المحددة للتدريب)) (1 : 17) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

على ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- تطور مهارة الدرجة لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم لنادي النفط الرياضي .
- 2- انتصح ان لتمرين الرشاقة والتوازن تأثير كبير على تطوير مهارة الدرجة بصورة عامة .

5-2 التوصيات :

على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي :

- 1- استخدام تمرينات الرشاقة التوازن في الوحدات التدريبية لنادية كرة القدم في العراق .
- 2- توفير الدعم المادي لتطوير الخبرات التدريبية لمدربي اندية العراق كافة .
- 3- دعم الاندية بمناهج تدريبية حديثة من خلال الاعتماد على الاكاديمين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

المصادر :

1. حنفي محمود المختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987).
2. ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، مناهج وأساليب البحث العلمي (النظرية والتطبيق)، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000).
3. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).
4. عبدالمعطي محمد عساف وآخرون ،التطورات المنهجية وعملية البحث العملي ، ط2 ، (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2009).
5. قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي، 1990.
6. قاسم حسن حسين ومنصور جميل ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988).
7. قاسم حسن حسين ونزار مجيد الطالب ، الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987).
8. قاسم لزام وآخرون ، أسس التعلم وتطبيقاته في كرة القدم ، (القاهرة ، دار القاهرة للنشر والطباعة ، 2005).

9. محمد صبحي ابو صالح : الموجز في الطرق الاحصائية , عمان ، دار اليازور للنشر والتوزيع ، 2006.
10. معتز يونس ذنون الطائي ، أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، 2010).