



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مشروع بحث مقدم الى جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
لغرض نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة
علاقة السيطرة الذاتية بمهارة التهديف من الضربات الثابتة بكرة القدم

بحث مقدم من قبل الطالبان

عبدالله موسى عبدالله

علي جواد جاسم

بإشراف

أ.م. د صباح مهدي صالح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
(يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ
وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ)

صدق الله العلي العظيم

الاهداء

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير فلقد كان
له الفضل الأوّل في بلوغي التعليم العالي والذي
الحبيب، أطال الله في عمره .

إلى من وضعتني على طريق الحياة وصبرت معي
امي الغاليه

إلى إخوتي؛ من كان لهم بالغ الأثر في كثير من
العقبات والصعاب. إلى جميع أساتذتي الكرام ؛ ممن لم
يتوانوا في مد يد العون لي أهدي إليكم بحثي
في.....

الشكر و التقدير

الشكر والثناء لله عز و جل أولاً على نعمة الصبر و القدرة على إنجاز العمل ، فالله الحمد على هذه النعم .
و أتقدم بالشكر والتقدير إلى استاذي الفاضل :- (صباح مهدي صالح) الذي تفضل بإشرافه على هذا البحث ، و لكل ما قدمه لي من دعم وتوجيه وإرشاد لإتمام هذا العمل على ما هو عليه فله أسمى عبارات الثناء والتقدير .

الفصل الاول

تعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث و اهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال المكاني

3-5-1 المجال الزماني

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته: -

إن التقدم الذي حصل ويحصل الآن في المجال الرياضي وفي معظم دول العالم لم يكن وليد الصدفة وإنما كان نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في

التخطيط والتدريب بالاعتماد على التطور والتقدم الناشئ عن البحث المستمر في حل المشكلات التي تقف في طريق الرياضي وتحول بينه وبين الوصول إلى الانجاز العالي.

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم فقد تطورت تطوراً كبيراً وأخذت تبذل فيها "جهوداً" كبيرة في سبيل الحصول على مراكز متقدمة في البطولات و الدورات الاولمبية ونجد أن ذلك لم يأتي للباحثين ببسر وسهولة وإنما تسعى معظم الدول المتقدمة في مجال الألعاب الرياضية عامة وكرة القدم بشكل خاص بإدخال الأساليب العلمية الحديثة ومدى أهمية ذلك في تطور مستوى كرة القدم في مختلف دول العالم.

إن مهارة التهديف تجمع ما بين عدة مهارات والمهاجم الممتاز هو الذي يمتلك القدرة على التهديف بكلا القدمين وكذلك أجزاء الجسم المختلفة , واللاعب الذي لا يجيد التهديف يفقد كثير من الفرص بالفريق الذي لا يمتلك لاعب أو لاعبين يمتازان بالتهديف الجيد على المرمى تكون نتائجه سلبية إذ يعد التهديف الوسيلة الأساسية لتعزيز النتيجة لخصمين متكافئين تكمن أهمية البحث في دراسة العلاقة بين السيطرة الذاتية ومهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة ولما لهذه الصفة الحركية من أهمية واضحة في عملية التهديف بكرة القدم والحصول على النتيجة المرجوة من هذه المهارة في حسم المباريات والوصول بالفريق إلى أعلى المستويات.

2-1 مشكلة البحث: -

تعد السيطرة الذاتية من الصفات الحركية ذات الأهمية الواضحة في الكثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة الألعاب التي تؤدي في مساحة محدودة وبما إن مهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة عندما تؤدي من قبل

لاعب كرة القدم فإنه يحتاج إلى السيطرة على جميع أجزاء الجسم المشاركة في الأداء فإنه يحتاج إلى عملية التوازن حتى يؤدي مهارة دقة التهديف بدقة عالية و الوصول بأداء هذه المهارة إلى مرحلة الآلية في الأداء وذلك بتحقيق النتيجة المرجوة منها وهو الحصول على الهدف و النتيجة الحاسمة للمباراة ومن هنا تجلت مشكلة البحث ألا وهي دراسة العلاقة بين السيطرة الذاتية كصفة حركية ومهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة بكرة القدم.

3-1 اهداف البحث

1- التعرف على العلاقة بين السيطرة الذاتية ومهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة لدى لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية بكرة القدم.

4-1 فروض البحث

1- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين السيطرة الذاتية ومهارة دقة
التهديف من الضربات الثابتة لدى لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية جامعة
القادسية بكرة القدم

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: منتخب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية بكرة
القدم

2-5-1 المجال الزمني: 2022/12/5 - 2023/3/10

3-5-1 المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة
القادسية

الفصل الثاني

الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم الاتزان

2-1-2 ماهيته

2-1-3 اهميته

2-1-4 انواع الاتزان

2-1-5 مفهوم التهديف في كرة القدم

2-1-6 الاساليب الفنية المستخدمة في التهديف

2-1-7 مفهوم الدقة واهميتها في كرة القدم

2-2 الدراسات المشابهة

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

2-1-الدرسات النظرية:-

2-1-1 مفهوم الاتزان :

يعني الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية و الثابتة أو في حالة الدوران أو الانتقال إذ يتم السيطرة الكاملة على حركات الجسم بأنواعها وبوجود تأثير خارجي قوي على مراكز ثقل الجسم وخاصة في حالة الاستمرار بالحركة والاحتكاك إي المقدره على التحكم بمركز ثقل الجسم و المحافظة عليه في الحركات الرياضية .

إن التوازن صفة الإنسان على العيش بصورة سليمة بالمجتمع فهي قدرته للسيطرة على أجزاء الجسم المختلفة وهذا يتم عن طريق الجهاز العصبي للسيطرة على العضلات التي تتطلب درجة عالية من القدرة التوافقية المقترنة بالرشاقة إذا أن للجهاز العصبي وحاسة السمع وحاسة البصر دور أساسي في عملية التوازن إذ أن التطور الحركي يعتمد على الجهاز العصبي والتوازن جزء منه إذ أن التوازن جزء من حركات انعكاسية بالدرجة الأولى تعتمد على الحالة الصحية و الفسلجية لجسم الإنسان . أن قوة تأثير الجاذبية الأرضية على الأعضاء الجسمية يستمر ما دام الإنسان موجود على سطح الأرض وهي حالة خاصة لجاذبية الكتلة وبهذا يكون للقوة العضلية تأثير للسيطرة على قوة جاذبية الأرض . أن أول شرط لحدوث التوازن في مثل هذا النوع هو مقدار الارتكاز وسعته على الأرض وهذا عندما يكون الجسم على الأرض مباشرة . إما عندما يكون الجسم في الهواء فهذا معناه إن التوازن مقرون بكتلة الجسم (14: 40-41). ويعرف لارسون يوكم الاتزان على أنه ((قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية)) ويعرفه سنجر بأنه ((القدرة التي تحفظ وضع الجسم)) (8 : 186) .

1-2 ماهيته :

يعني التوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة , وهذا يحتاج إلى سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية كما إن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والإبعاد , سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبيا" ونفسيا" (8 : 184) .

1 - 3 أهميته :

التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة العامة وفي مجال التربية الرياضية خاصة , فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية كما الوقوف و المشي ... الخ , كما يكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة الأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق (8: 186) .

2 - 1 - 4 أنواع التوازن :

هناك ثلاث أنواع من التوازن

التوازن المستقر: إذ يكون فيه المحور العمودي يمر من مركز ثقل الجسم وتكون قاعدة الارتكاز ثابتة مثل الوقوف .

التوازن القلق: إذ يكون فيه المحور العمودي يمر بمركز ثقل الجسم وقاعدة الارتكاز غير متوازنة مع كتلة الجسم مثل الوقوف على ساق واحدة.

أ- التوازن المستمر: إذ يكون مركز ثقل جسم هو مركز الارتكاز وتدور كل القوى حول هذا المحور.

إن الإنسان يتوازن من ناحيتين هما:

-- الناحية الميكانيكية: القوى الخارجية .

-- الناحية الفسلجية: سلامة الجهاز العصبي والحواس .

من هذا نرى أنه كلما كبرت قاعدة الارتكاز المحيطة واقترب مركز ثقل الجسم من الأرض يكون التوازن ثابتا . وكلما كانت قاعدة الارتكاز صغيرة وابتعد مركز ثقل الجسم من الأرض كلما يكون التوازن قلقا . كما إن القوة الجاذبية للأرض تعطي للجسم حالة السكون وهي حالة الاقتران فكلما كبرت القاعدة وزاد الوزن كلما زاد الثبات . ولهذا هناك فرق الأوزان الخفيفة في المصارعة و الملاكمة ورفع الإثقال (14: 40-41) .

2 - 1 - 5 مفهوم التهديف في كرة القدم :

يعد التهديف على المرمى من أهم أجزاء اللعب الهجومي بكرة القدم وهو من أهم مهارات كرة القدم بل من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق (19: 64). كما يعد التهديف من الأساليب الهامة بكرة القدم والذي تتحدد فيه النتيجة إذ أن أهمية التهديف تأتي من كونه يقرر نتيجة المباراة لأن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في مرمى الفريق المقابل , لذا فهو ليس بالعملية السهلة لما يتطلبه من تحديد خصوصية هذه المهارة (16: 35). إن مهارة التهديف تجمع ما بين عدة مهارات والمهاجم الممتاز هو الذي يمتلك القدرة على التهديف بكلا القدمين وكذلك أجزاء الجسم المختلفة , واللاعب الذي لا يجيد التهديف يفقد كثير من الفرص فالفريق الذي لا يمتلك لاعب أو لاعبين يمتازان بالتهديف الجيد على المرمى تكون نتائجه سلبية إذ يعد التهديف الوسيلة الأساسية لتعزيز النتيجة لخصمين متكافئين (2: 120). يعد التهديف (الغاية الأساسية لكل الفعاليات الهجومية وبدون المقدرة على تنفيذ هذه الغاية الموجهة لتحقيق الفوز فان كل الخطط المنفذة تكون دون فائدة) (11: 128). وفي كرة القدم فان التهديف لا يتم في حالات الحركة فقط بل في حالة الثبات أيضا" , فقانون كرة القدم ينص على إن الفريق يمنح ضربة حرة مباشرة عندما يرتكب احد لاعبي فريق الخصم أحد الأخطاء العشرة خارج منطقة الجزاء , ومن أساسيات أداء عملية التهديف هو اختيار اللاعب لنوع التكنيك الذي يستعمله والقدم المناسبة وقوة الضربة (4: 165).

1 - 6 الأساليب الفنية المستخدمة في التهديف :

يعد التهديف نوعا" من أنواع الضرب في كرة القدم فضلا" عن المناولة ويمكن أداء كل منها حسب الظروف ولكن التهديف على المرمى يعد من الاستخدامات المهمة لضرب الكرة بالقدم (5 : 39) . ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة أفضل المهارات في مجال كرة القدم (26: 37) . لأنها تستخدم لأغراض عديدة منها التهديف على المرمى أو التميرير أو لتشتيت الكرة

(9:148)

لذا فان التهديد بالقدم يعد شكلا من أشكال ضرب الكرة وهذا ما أشار إليه كلا" من (bobby and waiters) إلى أن التكنيك الخاص بالتهديد بالقدم يعد مماثلا" لحالة تمرير الكرة (passing) إلى اللاعب الأخر (28 : 52) .
وقد اتفقت اغلب المصادر إلى أن أهم أنواع ضرب الكرة بالقدم هي (15 : 18) (27 : 49)
(6 : 37) (10 : 153 - 154) .

1 - الضرب بباطن القدم . 2 - الضرب بالجزء الداخلي بالقدم .

3 - الضرب بالجزء الخارجي بالقدم . 4 - الضربة بوجه القدم .

5 - الضربة بمقدمة القدم . 6 - الضرب بكعب القدم .

2 - 1 - 7 مفهوم الدقة و أهميتها بكرة القدم :

يعد عنصر الدقة من أهم متطلبات التهديد , وهذا ما يؤكد محمد الأفندي (1978) إلى أن أهم مطلب من مطالب التهديد هو مطلب الدقة ويعدده فوق كل شيء (18 : 54) . فقد يؤدي اللاعب التصويب بكرة السلة وكرة القدم بمستوى عالي من التوافق و الانسيابية ولكنه يخفق في تحقيق الهدف الأساس وفي هذه الحالة لا يمكن أن يوصف أداءه بالمهارة لغياب الدقة (12 : 11) . ويشير خيون (2002) للإنجاز في بعض الألعاب كما تعد من أهم عوامل تطوير هذه الألعاب (25 : 33) . ويعرف سلامه الدقة على أنها (قابلية الرياضي على تغيير اتجاه بسرعة وبتوقيت سليم بما يتناسب و الهدف) (1 : 17) . إن لعنصر الدقة أهمية بالغة في لعبة كرة القدم وخاصة في التهديد على المرمى فضلا" عن ارتباطها بالعديد من الصفات البدنية والمهارية الأخرى (21 : 32) . حيث أن الحركات الدقيقة و المضبوطة لا توصل فقط للأداء الصحيح بدون خطأ وإنما تحقق غاية الحركة وهدفها وهو إصابة هدف الخصم (10 : 125) . وأن الاهتمام بالتدريب على تنمية الدقة يساعد لاعبي كرة القدم على تثبيت الأداء المهاري الصحيح لجميع المهارات وبخاصة مهارة التهديد (13 : 122) . ويشير محجوب (1985) إلى أن نجاح عملية ضرب الكرة

تعتمد على الدقة إذ أن كل فعالية تتطلب إصابة هدف معين أو إعطاء مناولة إلى زميل فإنها تحتاج إلى الدقة في الأداء (22:323). لذلك نشاهد في كثير من مباريات كرة القدم إن بعض اللاعبين يصبون إلى المرمى بقوة بالرغم من وجودهم على مسافة قريبة من الهدف وتكون النتيجة الفشل في إحراز الهدف ويرجع السبب في ذلك إهمال اللاعب للدقة أثناء التصويب (20 : 67). وهناك حاجة ماسة للدقة الحركية لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد كذلك لمحاولة التغيير من مهارة الحركية إلى أخرى بصورة ناجحة (17: 233).

- الدراسات المشابهة :

1-2 - دراسة وائل قاسم جواد (2007) :

(تأثير تمارين الصحيحة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارة دقة التهديد من الضربات الثابتة بكرة القدم).

هدفت الدراسة إلى:

-- التعرف على تأثير التمارين التصحيحية في تطوير قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة التهديد من الضربات الثابتة للمجموعة التجريبية.

-- التعرف على الفروق في قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة التهديد من الضربات الثابتة بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي عينة البحث (التجريبية و الضابطة).

وقد تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي شباب نادي الميناء الرياضي بكرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتضمنت إجراءات البحث الميدانية على تهيئة جميع مستلزمات إجراء الدراسة وإجراء التجربة الاستطلاعية والرئيسية وعملية التصوير الفيديوي فضلا عن المتغيرات الكينماتيكية المقاسة والوسائل الإحصائية , وقد أستنتج الباحث أن أفراد المجموعة التجريبية حققت تقدما واضحا "على المجموعة الضابطة في قيم كافة المتغيرات الكينماتيكية لاختبار دقة التهديد من الضربات الثابتة في كافة

الاختبارات البعدية وهذا مؤشر إيجابي على فاعلية التمارين التصحيحية التي استخدمتها المجموعة التجريبية خلال تنفيذ المنهاج التعليمي , وكذلك أستنتج الباحث أن التمارين التصحيحية التي تضمنها المنهاج التعليمي قد راعت الفروق الفردية بين المتعلمين من خلال تهيئة فرص التعلم الذاتي , كما أسهمت في رفع مستوى التعلم للمجموعة التجريبية من الناحية النوعية والكمية .أما أهم ما أكدت عليه الدراسة من توصيات فهو ضرورة اعتماد الأسس الميكانيكية لتحقيق عنصر الدقة وذلك من خلال التعامل المناسب لوضعية الضربة وذلك بضبط الجزء المختص من سطح القدم الملامس للكرة وتأثير ذلك على السرعة المتجهة وخط سير الكرة , وكذلك أوصى الباحث على ضرورة اعتماد التدرج المنطقي والموضوعي في تعليم مهارة التهديف بالكرة من خلال تجزئة هذه المهارة إلى مراحلها أو أقسامها إلى الأربعة بدء بمرحلة التعجيل وانتهاء بعملية ضرب الكرة التي تؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج لعملية التعليم من خلال توافقها مع المتطلبات و الأسس الميكانيكية .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 عينة البحث

3-3 أدوات البحث

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1 اختبار القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها.

3-4-2 اختبار دقة التهديف من الضربات الثابتة إلى

المرمى

3-5 التجربة الاستطلاعية

3-6 التجربة الرئيسية

3-7 الوسائل الإحصائية

3 - منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

إن مشكلة البحث هي التي تحدد المنهج المختار , وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح إذ يعد المسح واحداً من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية (7: 124) . ملائمة الطبيعة المشكلة ولكونه أفضل الوسائل إلى النتائج الموثوق بها .

3 - 2 عينة البحث :

إن أهداف البحث والإجراءات التي يضعها الباحث لبحثه والتي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي تمثل مجتمع الدراسة (7: 41) . اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية (أصل المجتمع) والتي اشتملت على لاعبي فريق كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في جامعة القادسية والبالغ عددهم (22) لاعبا" , حيث تم اختيار (10) لاعبين ممن يجيدون الضربات الثابتة والتي شكلت نسبة مقدارها (45,40%) من مجتمع البحث .

3 - 3 أدوات البحث:

استخدم الباحث الأدوات التالية :

1 - المراجع و المصادر العربية .

2 - الاختبارات و القياس.

3 - شريط قياس متري .

4 - كرة قدم عدد(3).

5 - حبال نوع قطن.

6 - بورك (جبس)

7 - صافرة.

3 - 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

استخدم الباحث اختبارين مقننين لتحقيق الهدف وهما اختبار السيطرة الذاتية واختبار دقة التهديد من الضربات الثابتة إلى المرمى وفيما يلي عرض موجز لهذين الاختبارين .

3 - 4 - 1 الاختبار الأول :

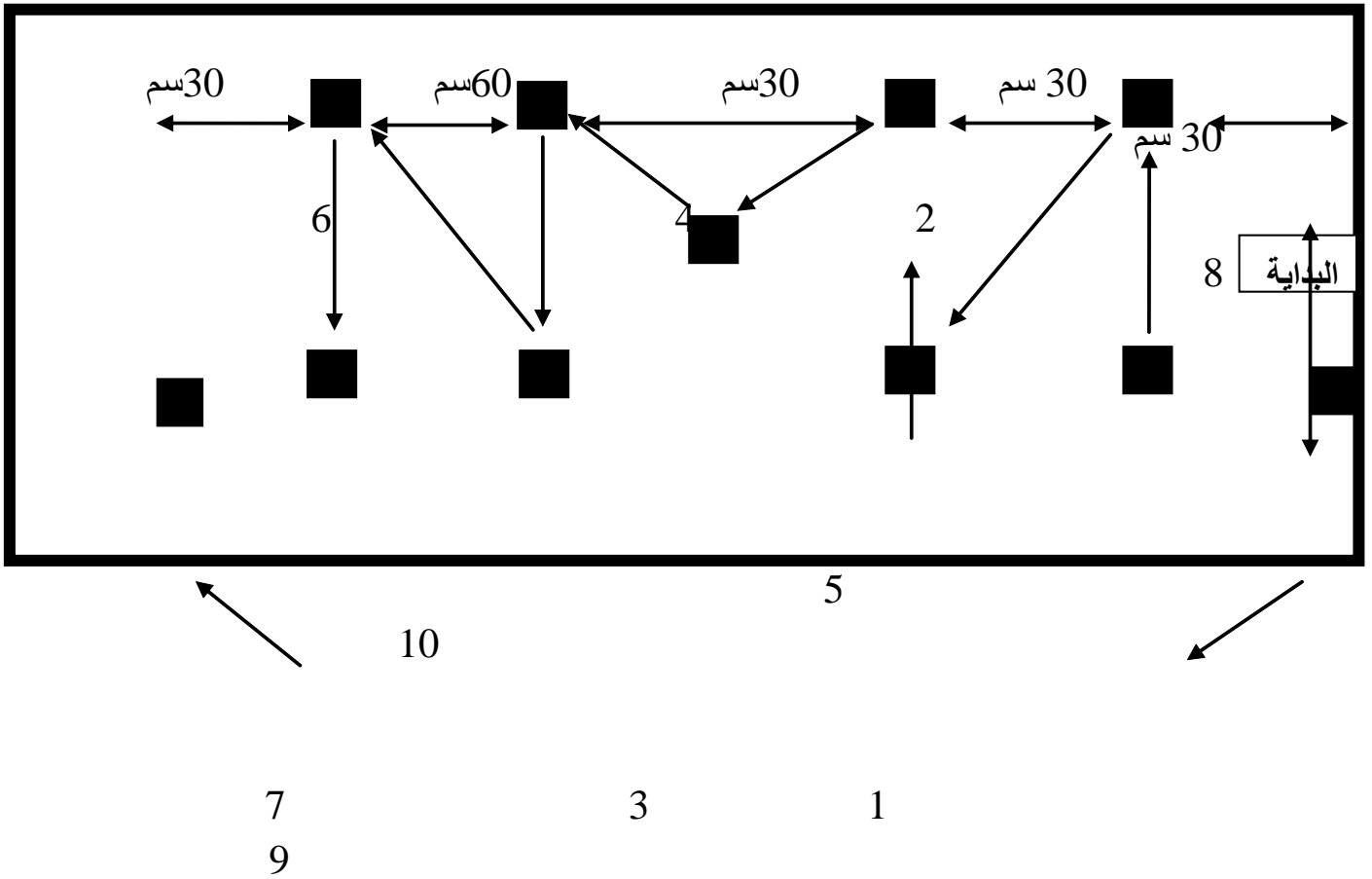
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر على العلامة الأولى بالقدم اليمنى , ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم (1) بمشط القدم اليسرى يلاحظ تغطية العلامة تماما" بالقدم , ويحاول الثبات في هذا الوضع لأطول مدة ممكنة كحد أقصى خمس ثواني , ثم يقفز بالوثب على العلامة رقم (2) ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت اكبر وقت ممكن كحد أقصى خمس ثواني , وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة العاشرة مستخدما" نفس الأسلوب مع ملاحظة تغير قدم الهبوط في كل وثبة وان يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة كما في الشكل (1) .

التسجيل :

يسجل للمختبر عشر درجات عن كل محاولة وثب , خمسة منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة , إما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل وثبة يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هي (100)درجة.



شكل (1)

يوضح قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة بعدها

3 - 4 - 2 الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار دقة التهديد من الضربات الثابتة إلى المرمى .

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد من الضربات الثابتة إلى المرمى .

الأدوات المستخدمة :

1 - مرمى كرة قدم.

2 - كرات قدم عدد (3) .

3 - حبال لتقسيم الهدف .

4 - شريط قياس .

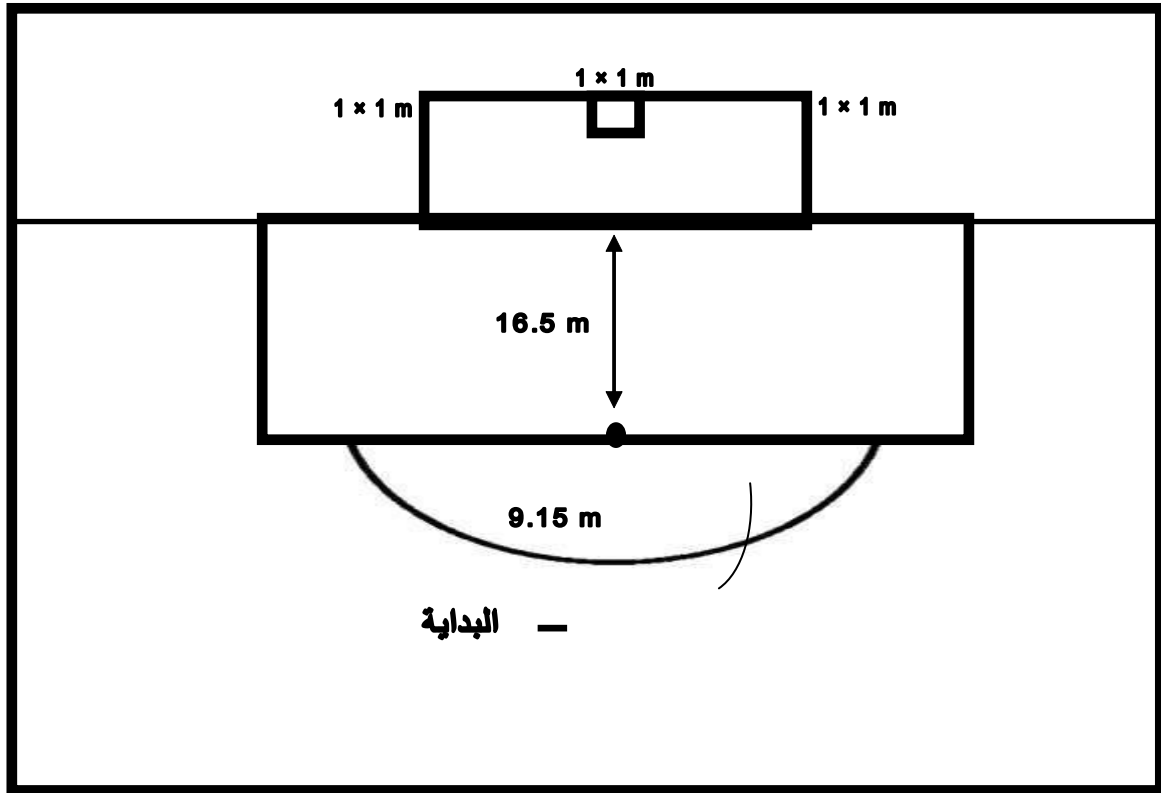
5 - بورك لتحديد مسافة التهديف .

مواصفات الأداء : توضع إحدى الكرات على نقطة التهديف التي تبعد عن منتصف المرمى بمسافة (16,5) وكما موضح في الشكل (2) حيث يقوم اللاعب بالركض من على بعد (9,15 م) ليصوب الكرة بقوة وهي ثابتة على الأرض بالجزء الداخلي من القدم اليمنى إلى الأجزاء التالية :

الجزء الأيمن من المرمى – الجزء الأيسر من المرمى – وسط المرمى .

التسجيل :

تكون درجة الاختبار من (100 درجة) لكل من الجزء الأيمن والأيسر (40 درجة) وسط المرمى (20 درجة) تكون درجة اللاعب هي مجموع المحاولات الثلاث حيث يعطي اللاعب محاولتين لكل جزء من الأجزاء الثلاثة وتحسب له المحاولة الأفضل من المحاولتين لكل جزء إذا دخلت الكرة المربع , وكما هو موضح في الشكل (2) .



شكل (2)

يوضح مكان إجراء اختبار دقة التهديف من الضربات الثابتة إلى المرمى.

3 – 5 التجربة الاستطلاعية :

لكي يستطيع الباحث الحصول على النتائج الصحيحة من الضروري إجراء التجربة الاستطلاعية التي تصف بدورها إلى التأكيد والوقوف على مستلزمات البحث و المعوقات و السلبيات التي يمكن أن تواجه الباحث , وبذلك قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/12/19 على عينة من المرحلة الرابعة شعبة (هـ) في كلية التربية الرياضية وعددهم (5) لاعبين لغرض التعرف على المعوقات و الصعوبات التي يمكن أن تواجه البحث في التجربة الرئيسية , وكذلك لمعرفة بعض الجوانب التنظيمية ومدى ملائمة الاختبار وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق اختبار السيطرة الذاتية واختبار مهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة بكرة القدم .

3 – 6 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات الخاصة ببحثه بمساعدة زملائه من طلاب المرحلة الرابعة في ملعب كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية بعد أن تم حضور جميع أفراد عينة البحث حيث تم إجراء اختبار السيطرة الذاتية بتاريخ 2022/12/22 وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحاً , وايضاً تم إجراء اختبار دقة التهديف من الضربات , وسجلت النتائج في استمارة جمع المعلومات والمبينة في الملحق رقم (1) و الملحق (2) .

3 – 7 الوسائل الإحصائية :

حيث استخدم الباحث القوانين الإحصائية التالية: (22 : 102 – 155 – 214) .

3 – 7 – 1 قانون الوسط الحسابي .

3 – 7 – 2 قانون الانحراف المعياري .

3 – 7 – 3 قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 - عرض ومناقشة النتائج :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة وقيمة (ر) الجدولية للسيطرة الذاتية ومهارة دقة التهديد لأفراد عينة البحث.

الوسائل الإحصائية	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (± ع)	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة الإحصائية
المتغيرات					
السيطرة الذاتية	72	72,6	0,275	0,602	غير معنوي
دقة التهديد	50	14,9			

يتضح من الجدول (1) إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار السيطرة الذاتية واختبار دقة التهديد هو (72) و(50) على التوالي ، وقيمة الانحراف المعياري لهما (72,6) و(14,9) على التوالي أيضا" ويظهر في الجدول إن قيمة (ر) المحتسبة (275,0) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (602,0) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يؤكد عدم وجود دلالة ارتباط معنوية بين السيطرة الذاتية ودقة التهديد والذي لم يتجاوز المستوى المقبول وهذه النتائج تؤكد عدم استفادة أفراد العينة من السيطرة الذاتية كصفة حركية في ميدان اللعبة بسبب عدم التطور في مستواهم في مهارة دقة التهديد من الضربات الثابتة وعدم إتقانهم لها لذلك لم يواكب المستوى الجيد للسيطرة الذاتية مما يسبب عدم وجود علاقة الارتباط بينهما .

ويعزو الباحث السبب بناءا" على أن السيطرة الذاتية قدرة يحتاجها الرياضيون الذين يتحركون في حيز ضيق لحل الواجب الحركي في حين يتحرك لاعبو كرة القدم أثناء عملية التهديد على المرمى في

مساحة مفتوحة مما يقلل أهمية هذه الصفة الحركية وتأثيرها في الأداء بالرغم من أنها ذات أهمية بالغة في المجال الرياضي بصورة عامة .

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات :	5
الإستنتاجات :	1 5
التوصيات :	2 5

5 - الاستنتاجات و التوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :

- 1 - عدم وجود علاقة ارتباط بين السيطرة الذاتية ومهارة دقة التهديف لدى عينة البحث .
- 2 - سجل أفراد عينة البحث درجة عالية في القدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم من خلال النتائج التي حصلوا عليها في الاختبار .
- 3 - إن عينة البحث لم تتجاوز المستوى المقبول في اختبار مهارة دقة التهديف من خلال ما سجلوه من نتائج في هذا الاختبار .

5 - 2 التوصيات :

- 1 - يوصي الباحث بالاهتمام بمهارة دقة التهديف وخاصة من الحالات الثابتة وإعطاءها الوقت الكافي في الدروس العملية وكذلك في المناهج التدريبية للمدربين والمدرسين .
- 2 - إجراء دراسة مشابهة من خلال إيجاد العلاقة بين مهارة التهديف مع صفات أخرى أو إيجاد العلاقة بين السيطرة الذاتية ومهارة أخرى أو مع ألعاب أخرى من الألعاب الرياضية المختلفة .

المصادر العربية والأجنبية

1_ المصادر العربية : _

المصادر:

1 – المصادر العربية:

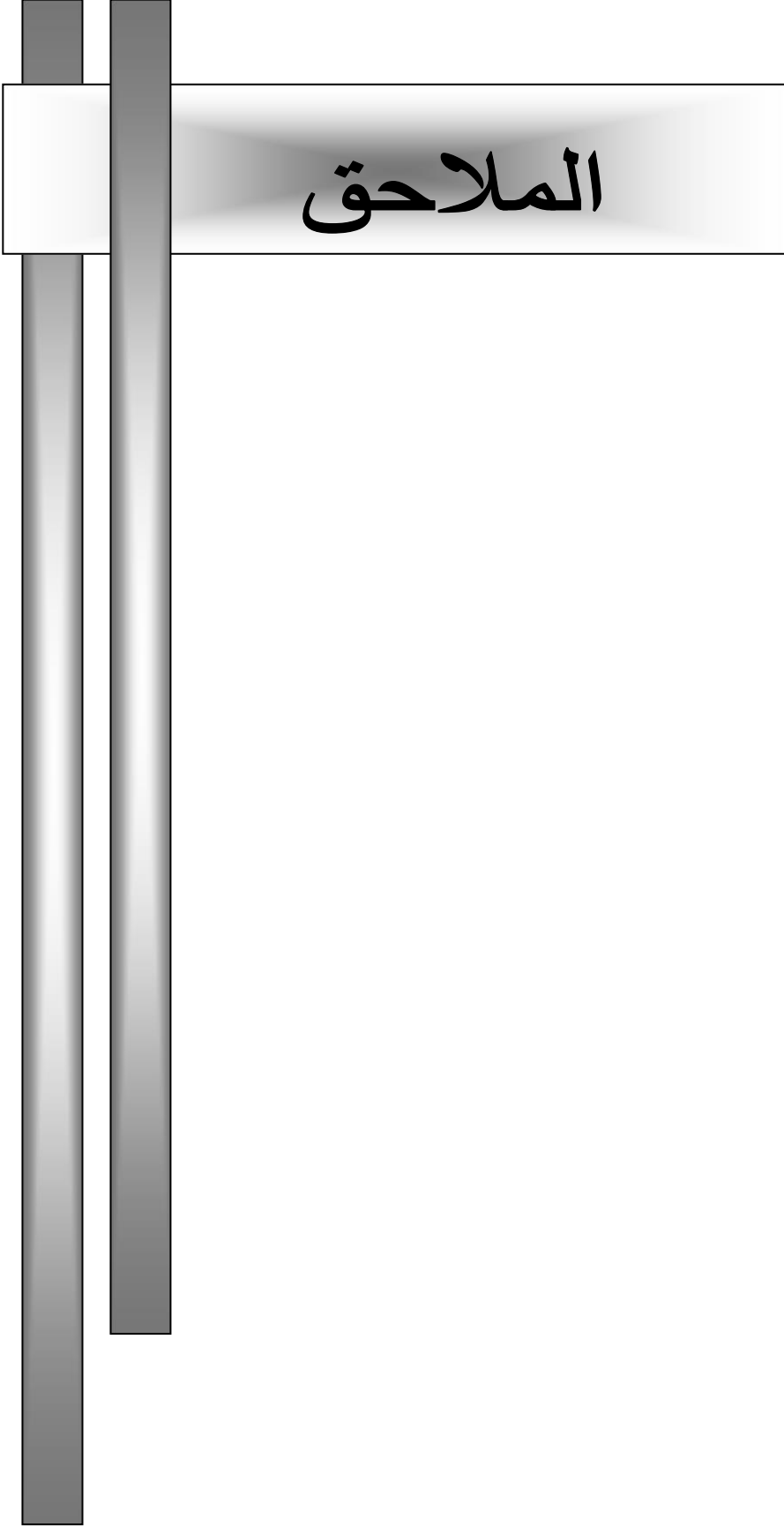
- 1- إبراهيم سلامه: اللياقة البدنية, اختبارات وتدريب, القاهرة, نبع الفكر, ب ت.
- 2- أحمد حسن الرفاعي: مناهج البحث العلمي, عمان, ط1, دار وائل للنشر, 1998.
- 3- ألفريد كونزة: كرة القدم, ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسين, الموصل, مطبعة التعليم العالي, 1980.
- 4- ثامر محسن (وآخرون) : الاختبار و التحليل في كرة القدم, الموصل, مطبعة جامعة الموصل, 1991.
- 5- حسن عبد الجواد : كرة القدم – المبادئ الأساسية والألعاب الإعدادية – القانون الدولي, بيروت, دار العلم للملايين, ط1, 1964.
- 6- ريسان خريبط : مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1987.
- 7- ----- : موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية, البصرة, دار الكتب, 1989.
- 8- زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم, الموصل, دار الكتب للطباعة و النشر, 1988.
- 9- ستانيوف تيموفيج: كرة القدم للناشئين, ترجمة كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني, البصرة, مطبعة دار الحكمة, 1991.
- 10- صباح رضا (وآخرون) : كرة القدم للصفوف الثالثة, بغداد, دار الحكمة للطباعة و النشر, 1991.
- 11- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية و الوظيفية للتدريب الرياضي, القاهرة, دار الفكر العربي, ج1, ط3, 1994.
- 12- طه إسماعيل (وآخرون) : جماعية اللعب, القاهرة, مطابع الأهرام التجارية, 1993.
- 13- عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي, العراق, القادسية, ط1

- 14- عماد كاظم خلف : اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1999 .
- 15- عدي جاسب حسن : اثر الجهد البدني على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة التهديف بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2001 .
- 16- قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمراحل الأربعة , بغداد , مطابع التعليم العالي و البحث العلمي , ط 1 , 1980 .
- 17- مفتي ابراهيم حماد : الإعداد المهاري و الخططي للاعبين كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , ط 1 , 1984 .
- 18- محمد حامد الأفندي : كرة القدم , القاهرة , عالم الكتب , 1987 .
- 19- نجاح مهدي شلش ويوسف لازم كماش : اثر الصفات البدنية الخاصة في تطوير مستوى التهديف لدى لاعبي كرة القدم للناشئين في البصرة , مجلة الرافدين للعلوم الرياضية , مج 5 , العدد 13 , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل , 1999 .
- 20- وائل قاسم جواد : تأثير تمارين تصحيحية في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2007 .
- 21- وجيه محجوب : علم الحركة , الموصل , مطابع جامعة الموصل , 1985 .
- 22- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية و استخدامات الحاسوب , بحوث التربية الرياضية , جامعة الموصل , 1999 .
- 23- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق , بغداد , مكتب الصخرة للطباعة , ط 1 , 2002 .
- 24- يوسف لازم كماش : المهارات الأساسية بكرة القدم (تعليم – تدريب) , الأردن , دار الخليج العربي , 1999 .

2- المصادر الأجنبية :

25- Bauer , Gerhard : soccer Techningues , Tactics and Team work , newyork , sterling publishing co , Inc , 1995 , pp : 49 .

26- Bobby , H and waiters , T : Gouching by and the Golden age of Learning , World of soccer , Vo 1.72 , pp: 45 -56 .



					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10

