

الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية

للاعبي كرة القدم للصالات

م.م نصر خالد عبد الرزاق

كلية التربية الرياضية

جامعة الأنبار

م.م محمود حمدون يونس

كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل

م.م محمد خالد محمد داؤد

كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى:

- التعرف على علاقة الاتزان الحركي ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات واستخدام الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته طبيعة البحث، أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين شباب نادي المستقبل المشرق بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (١١) لاعباً، وقد تم جمع البيانات عن طريق تحليل المحتوى والمقابلة الشخصية والاستبيان فضلاً عن الاختبار والقياس، ومن أجل الحصول على نتائج البحث تم استخدام (النسبة المئوية، الوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل الالتواء، المنوال، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)) كوسائل إحصائية، وقد استنتج الباحثون ما يأتي :-

- يوجد تناغم بين الاتزان الحركي والمتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات بدلالة معنوية مصفوفة الارتباط.

- يوجد تناغم بين الاتزان الحركي والمتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للصالات بدلالة معنوية مصفوفة الارتباط.

ABSTRACT

Dynamic equilibrium and its relationship with some physical and skill variables for futsal football players

Ass. L. Mohammed Khalid M. Dawod

Ass. L.Mahmood Hamdoon Alhiyali

Ass. L. Nasr Khalid Ab-Razzaq

The research aims:

Identify the dynamic equilibrium relationship with some physical and skill variables for futsal football players, and the researchers used the descriptive method with correlated style because its relevance to the nature of the research, and research sample formed from youth players of AL-Mostakbal Al-Moshrik Club with futsal football, as the research sample consisted of (11) player. The data was collected through content analysis way, personal interview and questionnaire as well as test and measurement, and in order to get the search results, the following statistics were used (percentage, arithmetic mean, standard deviation, skewness coefficient, mode and simple correlation coefficient), The researchers concluded the following:

-There is harmony between the dynamic equilibrium and physical variables for futsal football players in terms of significant correlation matrix

-.There is harmony between the dynamic equilibrium and skill variables for futsal football players in terms of significant correlation matrix .

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لقد حظيت الرياضة شأنها شأن باقي مظاهر الحياة المتطورة باهتمام كبير ومتواصل من الباحثين إذ حاول المعنيين بهذا الميدان تسخير جميع العلوم في رفع مستوى اللياقة البدنية والأداء الفني الذي هما المغزى والهدف الرئيسي للوصول إلى المستويات العليا، وتعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي تطورت تطوراً كبيراً وأخذت تبذل جهود كبيرة في سبيل الحصول على مراكز متقدمة فيها وان ذلك لم يأتي بشكل تقليدي وإنما اسند إلى البحث والدراسة والنقد والتحليل للوصول إلى المشكلات التي تواجه اللعبة، فهي لعبة فرقية منظمة يمارسها الكثير من اللاعبين وأصبحت لها قاعدة شعبية كبيرة في الآونة الأخيرة في جميع أنحاء العالم وأن الأعداد البدني لها يعلب الدور الرئيس والحيوي في تكوين الفورمة الرياضية العالية للاعب والتي تؤهله إلى الاشتراك في المنافسات أو المباريات " (كشك، ٢٠٠٤، ٤٠٠)، ويعد عنصر الاتزان الحركي أحد عناصر الأعداد البدني الهامة التي يحتاجها اللاعب في أداء جميع المهارات الأساسية والبدنية في لعبة كرة القدم للصالات، إذ يشير (حسين والخياط، ٢٠٠٥) بأنه يجب تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن المتحرك والذي يعد عنصر هاماً والذي بدوره يؤثر في تحسين مستوى الأداء المهاري والبدني للاعبين (حسين والخياط، ٢٠٠٥) كما أن تنوع مهاراتها يجعل لها متعة خاصة وعندما نتحدث عن مهارات كرة القدم للصالات فأنا أمام نوعية خاصة من المهارات العالية المستوى والتي بدونها تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية لأنها الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الجانب الدفاعي أو الهجومي. كما أن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب يعد الهدف الأساسي للمدرب لارتباطه بالأداء الخططي السليم

وبناء على ما سبق تحددت أهمية البحث الحالي في محاولة لتفسير العلاقة بين الاتزان الحركي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم للصالات حتى يتسنى للعاملين في مجال التدريب إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من مؤشرات الاتزان الحركي لتحسين مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية.

١-٢ مشكلة البحث :

أن طبيعة الأداء في كرة القدم للصالات مرتبطة بالزمن في معظم مراحل اللعب، وطبيعة أرضة الملعب وصغر مساحات تحرك اللاعبين بالكرة وبدونها وضيق مناطق الجزاء يجعل عوامل الاحتكاك بين اللاعبين كثيرة وكبيرة وشديدة، فضلا عن معدلات اللعب السريع والتوقف

المفاجئ وتغير الاتجاه وحركات المراوغة المفاجئة في المساحات الصغيرة الضيقة كل ذلك يحتاج إلى عنصر التوازن العضلي المتحرك والذي بلا شك يعين اللاعبين على حسن التصرف سواء بالكرة وبدونها، وفي المقابل من خلال إطلاع الباحثون على الدراسات السابقة في مجال كرة القدم للصالات وعلى حد علم الباحثون لا يوجد دراسات سابقة في هذا الموضوع لهذه اللعبة، فضلا عن أن أغلب المدربين يركزون اهتمامهم على عناصر اللياقة البدنية الأخرى دون أي اعتبار الاتزان الحركي على الرغم من أن المصادر الحديثة تشير إلى "ضرورة أن يعمل المدرب على الارتقاء بهذا العنصر البدني عند كل لاعب" (البيك، ٢٠٠٨، ١٢٨)، ومن هذا المنطلق تكمن مشكلة البحث في تسليط الضوء على الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات.

١-٣ هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على:

- العلاقة بين الاتزان الحركي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات.

١-٤ فرضية البحث :

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الاتزان الحركي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات.

١-٥ مجالات البحث:

-المجال البشري: لاعبي شباب نادي المستقبل المشرق الرياضي بخماسي كرة القدم للموسم (٢٠١١-٢٠١٢).

- المجال المكاني: ملعب خماسي كرة القدم في نادي المستقبل المشرق.

- المجال الزمني: ٢٧-٢٨ / ٣ / ٢٠١٢

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

٢-١ الإطار النظري:

٢-١-١ التوازن:

" أن المفهوم العام للتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة مثلاً أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضه

مرتفعة (علاوي ورضوان، ١٩٨٩، ٣٦٣) ويشير (حسانين، ١٩٧٩) بان التوازن " يعني أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات واثناء أداء الحركة (حسانين، ١٩٧٩، ٤٢٤) ، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والإبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبياً وذهنياً، وان سلامة الجهاز العصبي حد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم، فالحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين ، كل هذه الحركات تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه . (محمد، ١٩٨٩، ١٨٤)

٢-١-١-١ أنواع التوازن

يمكن تصنيف التوازن إلى نوعين رئيسيين هما :

- التوازن الثابت: وهو الاتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم ويعرفه (الطالب ، والسامرائي ١٩٨١) بأنه " الحفاظ على وضع الجسم في حالة ثبات كالوقوف على قدم واحدة "(الطالب ، السامرائي ١٩٨١، ١٢٧) .

- التوازن المتحرك: ويطلق عليه التوازن الدينامي أو الحركي وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه (علاوي ورضوان، ١٩٨٩)، بأنه " القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضه مرتفعة" (علاوي ورضوان، ١٩٨٩، ٣٦٤) ويعد التوازن التحرك أحد عناصر اللياقة المهمة في الأنشطة الرياضية بصورة عامة ولعبة كرة القدم للصالات بصورة خاصة وتظهر أهميته في كافة النواحي البدنية والمهارية والخطية التي يؤديها اللاعب إذ يشير (كشك، ٢٠٠٤،) بأنه تعد الحالة البدنية بمقوماتها وعناصرها المتنوعة المؤشر الهام لهبوط أو فقدان اللاعب لفورمته الرياضية، فبدون إعداد بدني سليم لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهارات بالدقة والتكامل وبالتالي لن يتمكن من تنفيذ خطط اللعب بالطريقة الناجحة والمؤثرة (كشك، ٢٠٠٤، ٤٠) ، كما أن اللاعب الذي يتميز بالتوازن الحركي الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع ، وان وضع عدم الاتزان الحركي لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة في ضوء استجابات منافسة وعدم توجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في أي اتجاه سوى اتجاه واحد فقط (علاوي ورضوان، ١٩٨٩، ٣٦٣)

٢-١-١-٢ مناطق التوازن في الجسم

- توجد عدة مناطق في الجسم يتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الرياضي وهي:
- **القدمان:** القدمان تمثل قاعدة اتزان الجسم، وحدثت أي إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد .
 - **حاسة النظر:** أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد عشرين قدماً (ستة أمتار) يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل.
 - **النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهايات العضلات .**
 - **الأذن الداخلية:** يقول بيرنهاردت Karl Bernhardt تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الداخلية ، وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس، كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته. (محمد، ١٩٨٩، ١٨٨-١٨٩) .

٢-١-١-٣ العوامل التي تتحكم في التوازن

- **مركز الثقل:** وهو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم ويعرفه البعض بكونه النقطة التي إذا أرتكز عليها الجسم يترن، ويرى آخرون بأنه النقطة الوهمية التي يتوازن أو تتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية.
- **خط الجاذبية:** وهو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عمودياً على الأرض وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي مع المستوى السهمي، حيث أن التقائهما يمثل خطاً عمودياً وهو خط الثقل وهذا الخط يمر بمركز نقل الجسم لكنه لا يحدد ارتفاعه، وفي وضع الوقوف العادي فإن خط النقل يقع داخل قاعدة الاتزان.
- **قاعدة الارتكاز:** وهي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان، والارتكاز هو المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين. (الحكيم ٢٠٠٤، ١٣٦)

٢-١-٢ الإعداد البدني في كرة القدم للصالات

يقصد بالإعداد البدني أداء التمرينات التي يتدرب عليها اللاعب لكي يصل إلى أعلى مستوى في اللياقة البدنية المرتبطة بتطوير القدرات البدنية ورفع المستوى الوظيفي العام لقدرات الجسم، والتي بدونها لا يستطيع اللاعب أداء الواجبات المطلوبة منه وفقاً لمتطلبات اللعب الحديث، إذ يشير (المغربي، ٢٠٠٣) "بان اللياقة البدنية تلعب دوراً فعالاً وأساسياً لتحقيق التفوق الرياضي في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية، إذ تعدّ اللياقة البدنية الأساس الذي تعتمد عليه

عمليات الإعداد المهاري والخططي والنفسي، ونظراً لأهمية اللياقة البدنية فقد وضعها معظم علماء التربية البدنية كهدف هام ضمن الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، وبلغ من أهميتها أن وضعها البعض كهدف أول للتربية البدنية (المغربي، ٢٠٠٣، ١٧)، ويعد الإعداد البدني احد الأسس المهمة في كرة القدم، إذ يهدف إلى تطوير الصفات البدنية لدى اللاعبين مثل السرعة والقوة والمطاولة والرشاقة والمرونة. (الخشاب وآخران، ١٩٩٩، ١٩)، إذ يعرف بأنه " تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من الصفات البدنية الضرورية في اللعبة". (الوحش ومحمد، ١٩٩٤، ٩١) وأن لاعب كرة القدم للصالات يحتاج إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية وذلك من اجل تنفيذ المهارات الأساسية وخطط اللعب الكثيرة وذلك لما تملكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ داخل مساحة صغيرة فضلاً عن أنّ عدد اللاعبين القليل يجعل المباراة دائمة الحركة لان واجبات اللاعبين تكون هجومية ودفاعية في ذات الوقت وذلك من اجل الوصول إلى الفوز في المباراة وكذلك تحقيق أفضل الانجازات الرياضية بلعبة خماسي كرة القدم. (الزهيري، ٢٠٠٩، ٢٨)

٢-١-٣ الإعداد المهاري في كرة القدم للصالات

يعد الإعداد المهاري جانباً من الجوانب المهمة في إعداد لاعب كرة القدم ويهدف أساساً إلى إتقان وتثبيت المهارات الأساسية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، إذ يعرف بأنه " اكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريب والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة" (شعلان وعفيفي، ٢٠٠١، ٢١) وعندما نتحدث عن مهارات كرة القدم للصالات فأنا نتحدث عن نوعية خاصة من مهارات كرة القدم العالية والتميزة والتي بدون إتقانها بدرجة عالية ومستوى مرتفع تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية فهي الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الجانب الخططي، وعلى الرغم من أن مهارات كرة القدم للصالات هي نفس مهارات كرة القدم (Soccer) من حيث الشكل العام في الأداء إلا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل منها وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما (كشك، ٢٠٠٤، ٢٣).

فمواصفات المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات يجب أن تتناسب مع توصيف اللعبة وقانونها وتطبيقاته وصعوبات الأداء المتمثلة في المساحات الصغيرة والضيقة للتحرك والمناورة بالكرة والتهديف في مواجهة مرمى ضيق وصغير الحجم نسبياً وفي مواجهة مسافة قانونية تضع صعوبات كبيرة للأداء في زمن قليل فضلاً عن الضغط المكثف والمباشر والمستمر من الخصم وهذا لا يمكن تنفيذه إلا من خلال تمتع اللاعب بالمهارات الأساسية فضلاً عن النواحي البدنية

والخططية والنفسية التي سوف تمكنه من التغلب على صعوبات الآراء وتجعله قادرا على القيام بكل الواجبات التي تتطلبها طبيعة اللعب وتعرف المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم للصالات بأنها " جميع الحركات التي يؤديها اللاعب وهو في حوزته الكرة أو بالقرب منه ضمن نطاق قانون لعبة كرة القدم للصالات بأسرع وقت وبفعالية عالية" (الطائي ، ٢٠١١ ، ٣٤) وان تحقيق الانجاز في هذه الفعالية يعتمد على مستوى اللاعب وقدرته على إجادته للمهارات الأساسية وهذا ما أكده البروفسور الألماني (مانيل) عندما قال أن الانجاز والتفوق في كرة القدم للصالات يتحقق عن طريق عوامل رئيسية وهي الناحية الفنية والبدنية والخططية والنفسية إذ إن لهذه العوامل كياناً وأهمية وعلاقة بالانجاز . (أحمد ، ٢٠٠٥ ، ٧٣ - ٧٤) .

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة أفضل، صريح عبد الكريم (٢٠٠١).

" علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والانفعالي وبعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع ، واستخدام الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثانية شعبي (ج،د) للعام الدراسي ١٩٩٩/٢٠٠٠ والبالغ عددهم ١٦ طالبا، وتم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط كوسائل إحصائية، وقد استنتج الباحث وجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي ومستوى أداء ركض الموانع والقدرة العضلية وعلاقة عكسية بين الاتزان الحركي والرشاقة والسرعة .

٢-٢-٢-٢ دراسة حسين علي يوسف والخياط ، عمر عبد الرزاق ، (٢٠٠٥).

" تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس"

هدفت الدراسة إلى تصميم مناهج تدريبي لتنمية الاتزان العضلي وتأثيره على القدرة العضلية للأطراف العليا والمهارات الأساسية فضلا عن تأثيره وعلاقته بدقة وسرعة أداء المهارات الأساسية للاعب التنس، وقد استخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عمدية وشملت (٨) لاعبين من طلبة المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية (اختصاص العاب مضرب) جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٠١-٢٠٠٢) وتم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختيار (T) للعينات المرتبطة كوسائل إحصائية وقد استنتج الباحثان أن المنهج المقترح ذات تأثير ملحوظ على القدرة العضلية للأطراف العليا ، كذلك أثر ايجابيا على تقوية العضلات الخلفية من الطرف العلوي مما ساهم في تحسين الأداء

المهاري وكذلك يساهم في تحقيق التوازن فضلا عن تأثيره على دقة أداء الضربات (المهارات الأساسية)

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث:

استخدام الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي لملاءمته طبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم للصالات لفئة الشباب للموسم (٢٠١١-٢٠١٢) والبالغ عددهم (١١) لاعب بعد أن تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (٢) ولاعبين لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية، والجدول (١) يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

الجدول (١)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول، العمر، الوزن لعينة البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧١.٨١	٨.٥٤	٠.٨٣
العمر	سنة	١٧.٨٥	١.٢١	٠.٤١-
الوزن	كغم	٦١.٥٤	٤.٩٢	٠.٥٤

٣-٣ وسائل جمع البيانات: تم استخدام وسائل جمع البيانات الآتية:

-تحليل المحتوى - الاستبيان - المقابلة الشخصية (*) - الاختبار والقياس

٣-٤ تحديد المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتهم.

٣-٤-١ تحديد المتغيرات البدنية:

تم تصميم استبيان من أجل تحديد المتغيرات البدنية المهمة للاعبين كرة القدم للصالات بعد تحليل محتوى المصادر العلمية المختلفة والدراسات السابقة (الملحق ١) وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصون في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم (الملحق ٥) واطهر الاستبيان حصول الصفات البدنية الآتية (السرعة الانتقالية، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية للرجلين) على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر إذ يشير (بلوم وآخران) "انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق ٧٥% فأكثر من آراء المحكمين" (بلوم وآخران، ١٩٨٣، ١٢٦)

٣-٤-٢ تحديد اختبارات المتغيرات البدنية:

بعد اطلاع الباحثون على المصادر العلمية (الزهيري، ٢٠٠٩) فضلا عن التوصل إلى نسب اتفاق الخبراء حول الصفات البدنية، تم تحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية مختارة، وتم تصميم استبيان (الملحق ٢) وضم مجموعة من

* اجري الباحثون عدد من المقابلات الشخصية مع السادة ذوي الخبرة والاختصاص لغرض جمع معلومات تخدم هدف البحث (أ. د ثيلام يونس علاوي / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.)

الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المختارة فضلا عن تحديد الاختبارات الخاصة بعنصر الاتزان الحركي، وقد تم توزيع هذا الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصون في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب وكرة القدم للصالات (الملحق ٥) وبعد جمع وتفرغ محتوى الاستبيان حصلت الاختبارات الموضحة في الجدول (٢) على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء السادة الخبراء.

٣-٤-٣ تحديد المتغيرات المهارية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية (كشك، ٢٠٠٤)، (الجبوري، ٢٠٠٨) تم اختيار المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم للصالات ووضعها في استمارة استبيان (الملحق ٣) وتم توزيعها على مجموعة من المختصين في مجال كرة القدم (Soccer) و كرة القدم للصالات (الملحق ٥) لغرض تحديد أهم هذه المهارات والتي تخدم هدف البحث، وبعد تفرغ البيانات تم اعتماد المهارات الأساسية التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر.

٣-٤-٤ تحديد اختبارات المتغيرات المهارية:

بعد اطلاع الباحثون على المصادر العلمية، تم اختبار الاختبارات الخاصة بكل مهارة من المهارات المختارة ووضعها في استمارة استبيان (الملحق ٤) ، وتم توزيعها على السادة المختصين في القياس والتقييم وكرة القدم (الملحق ٥) وذلك لتحديد الاختبار الأنسب لكل مهارة والذي يخدم هدف البحث ، وقد تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥) % فأكثر والجدول (٢) بين النسب المئوية لاتفاق آراء السادة المختصين حول تحديد المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتهم واختبار الاتزان الحركي ونسبهم المئوية.

الجدول (٢)

النسب المئوية لاتفاق آراء السادة المختصين حول تحديد المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتهم واختبار الاتزان الحركي ونسبهم المئوية.

النسبة المئوية	المتفقين	عدد الخبراء	اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية	النسبة المئوية	المتفقين	عدد الخبراء	المتغيرات البدنية والمهارية
١٠٠%	٩	٩	اختبار باس المعدل	—	—	—	الاتزان الحركي
١٠٠%	٩	٩	ركض (٢٠)م من بداية متحركة	١٠٠%	٩	٩	السرعة الانتقالية
١٠٠%	٩	٩	الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص	٨٨.٨٨%	٨	٩	الرشاقة
١٠٠%	٩	٩	(١٠) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة	٧٧.٧٧%	٧	٩	القوة المميزة بالسرعة
٨٨.٨٨%	٨	٩	الركض عكس الإشارة الحركية	١٠٠%	٩	٩	السرعة الحركية للرجلين
١٠٠%	٩	٩	الدرجة بالكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو	١٠٠%	٩	٩	الدرجة
١٠٠%	٩	٩	تمرير كرة أرضية بالقدم من الدرجة على مسطبة مقسمة	١٠٠%	٩	٩	التمرير
٨٨.٨٨%	٨	٩	التهدف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف	١٠٠%	٩	٩	التهدف
٨٨.٨٨%	٨	٩	إخماد الكرة الأرضية بالقدمين من وضع الحركة ثم تمريرها على اهدف على الجانبين	١٠٠%	٩	٩	الإخماد

٣-٥ الاختبارات البدنية والمهارية:

- اختبار باس المعدل لقياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها.

(محمد، ١٩٨٩، ٢١٠-٢١١)

- اختبار ركض (٢٠) متر من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص، لقياس الرشاقة.
- اختبار (١٠) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- اختبار تدوير الرجلين حول كرة قدم لقياس السرعة الحركية للرجلين. (الزهيري، ٢٠٠٩، ٥٩-٧٩)

- اختبار التهديد من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف، قياس دقة التهديد من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف للاعبين كرة القدم للصالات.

- اختبار تمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة مقسمة للاعبين كرة القدم للصالات لقياس دقة التمريرة.

- اختبار الدرجة بالكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو لقياس القدرة على التحكم بدرجة الكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو للاعبين كرة القدم للصالات.

- اختبار إخماد الكرة الأرضية بالقدم من وضع الحركة ثم تمريرها إلى أهداف مرسومة على الجانبين لقياس إخماد الكرة الأرضية بالقدم من وضع الحركة ثم تمريرها إلى أهداف مرسومة على الجانبين للاعبين كرة القدم للصالات. (الجبوري، ٢٠٠٨، ٥٠، ٧٥، ٩٥، ١٠٥)

٦-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ساعة إيقاف عدد (٢) لقياس الزمن لاقرب ١/١٠٠ من الثانية . - صافرة عدد (٢) .
- شريط قياس عدد (١) . - شواخص عدد (١٥) . - مساطب عدد (٢) .
- بورك لتحديد خطوط بعض الاختبارات، طباشير، ميزان طبي .
- كرات قانونية عدد (٤) .

٧-٣ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية على لاعبين من عينة البحث بتاريخ (٢٠١٢/ ٣ /٢٠-١٩) وكان الهدف من هذه التجربة:

- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كافة الاختبارات البدنية والمهارية .
- تعرف فريق العمل المساعد (*) على كيفية العمل وطريقة التسجيل .
- معرفة الفترة الزمنية لأداء كل اختبار من الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- التعرف على التسلسل المناسب لإجراء الاختبارات.

٣-٨ التجربة الرئيسية:

تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ (٢٧ / ٣ / ٢٠١٢) ومن خلال المقابلات الشخصية والتجربة الاستطلاعية تم تنفيذ الاختبارات الخاصة بالبحث على مدار يومين مع إعطاء راحة كافية بين اختبار وآخر وبالتسلسل الآتي:

- اليوم الاول:

اختبار الاتزان الحركي، اختبار التمرير، اختبار الإخماد، اختبار السرعة الحركية للرجلين، اختبار الرشاقة.

- اليوم الثاني:

اختبار السرعة الانتقالية، اختبار القوة المميزة بالسرعة، اختبار التهديف، اختبار الدرجة.

(*) فريق العمل المساعد كان من الرياضيين الممارسين للعبة كرة القدم.

السيد خالد ظاهر/ مدرب شباب نادي المستقبل المشرق

السيد فتحي سلطان عجم/ مساعد مدرب نادي المستقبل المشرق

السيد الحكم محمد يونس/ماجستير تربية رياضية/ مدرب ناشئة نادي المستقبل المشرق

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

بعد الحصول على البيانات الخاصة بالبحث تم معالجتها إحصائياً وذلك من أجل التحقق من هدف البحث واختبار فرضية .

٤-١ عرض وتحليل النتائج:

الجدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية

المتغيرات والمهارية	البدنية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ومعامل الالتواء
الاتزان الحركي	درجة	٧٥	٦.٧٠٨	٠.٣٠	
السرعة الانتقالية	زمن	٢.٥٩	٠.٣٨٥	٠.٦٦-	
الرشاقة	زمن	١٠.٦٦	٠.٧٨٧	٠.٢٥	
القوة المميزة بالسرعة	مسافة	٢٥.١٩	١.٩٧٤	٠.٤٩-	
السرعة الحركية للرجلين	زمن	٦.٨٩	٠.٤٩٠	٠.٢٦-	
التهديف	درجة	٢٢.٢٧	٢.٧٦٠	٠.٤١-	
الدرجة	ثانية	٩	٠.٤٢٧	٠.٤٣	
الإخماد	درجة	٤٨.٥٤	٥.٩٧٢	٠.٠٣-	
التمرير	درجة	٢٠.٠٩	٣.٠٤٨	٠.٢٠-	

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتبين لنا أن الأوساط الحسابية للمتغيرات البدنية قيد الدراسة (الاتزان الحركي، السرعة الانتقالية، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية للرجلين) بلغت على التوالي (٧٥، ٢.٥٩، ١٠.٦٦، ٢٥.١٩، ٦.٨٩) أما الانحرافات المعيارية فقد بلغت على التوالي (٠.٣٨٥، ٠.٧٨٧، ٠.٤٩٠، ١.٩٧٤، ٠.٤٩٠) أما المتغيرات المهارية (التهديف، الدرجة، الإخماد، التمرير) فقد بلغت على التوالي (٢٢.٢٧، ٩، ٤٨.٥٤، ٢٠.٠٩) وانحراف معياري بلغ على التوالي (٢.٧٦٠، ٠.٤٢٧، ٥.٩٧٢، ٣.٠٤٨) في حين بلغت قيمة معامل الالتواء لجميع المتغيرات البدنية والمهارية على التوالي (٠.٣٠، ٠.٦٦-، ٠.٢٥، ٠.٤٩-، ٠.٢٦-، ٠.٤١-، ٠.٤٣، ٠.٠٣-، ٠.٢٠-) وان جميع هذه القيم محصورة بين (١±) وهذا يدل على أن العينة توزعت توزيعاً اعتدالياً.

الجدول (٤)

يبين مصفوفة الارتباطات البينية بين الاتزان الحركي والمتغيرات البدنية

المتغيرات	الاتزان الحركي	السرعة الانتقالية	الرشاقة	القوة المميزة بالسرعة	السرعة الحركية
-----------	----------------	-------------------	---------	-----------------------	----------------

للرجلين					
				١	الاتزان الحركي
			١	*٠.٩٣٥-	السرعة الانتقالية
		١	*٠.٦٣٤	*٠.٦٥٦ -	الرشاقة
	١	*٠.٧٤٢ -	*٠.٧٢٠ -	*٠.٨٢٥	القوة المميزة بالسرعة
١	*٠.٨٤٣ -	*٠.٦٨٦	*٠.٧١٧	*٠.٧٦٤ -	السرعة الحركية للرجلين

* معنوي عند نسبة خطأ $0.05 >$ وإمام درجة حرجة (ن-٢) = ٩ وقيمة (ر) الجدولية = (٠.٥٥٣)

من خلال ملاحظتنا لمصفوفة الارتباطات البينية يتبين لنا ما يأتي :-

- وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين الاتزان الحركي و(السرعة الانتقالية) اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة

(٠.٩٣٥-) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥٥٣).

- وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين الاتزان الحركي و(الرشاقة) اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٦٥٦-) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥٥٣) .

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الاتزان الحركي و(القوة المميزة بالسرعة) اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٨٢٥) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥٥٣).

- وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين الاتزان الحركي و(السرعة الحركية للرجلين) اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة

(٠.٧٦٤-) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥٥٣) .

الجدول (٥)

يبين مصفوفة الارتباطات البينية بين الاتزان الحركي والمتغيرات المهارية

المتغيرات	الاتزان الحركي	التهديف	الدرجة	الإخماد	التمرير
الاتزان الحركي	١				

			١	* ٠.٨١٠	التهديف
		١	* ٠.٧١٦ -	* ٠.٧١٩ -	الدرجة
	١	* ٠.٦٢٠ -	* ٠.٧٩١	* ٠.٧٤٩	الإخماد
١	* ٠.٧٠٦	* ٠.٦٥١ -	* ٠.٨٢٩	* ٠.٧٣٤	التمرير

* معنوي عند نسبة خطأ > ٠.٠٥ وإمام درجة حرجة (ن-٢) = ٩ وقيمة (ر) الجدولية

$$= (٠.٥٥٣)$$

من خلال ملاحظتنا لمصفوفة الارتباطات البينيه يتبين لنا ما يأتي :-

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الاتزان الحركي ومهارة التهديف إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٨١٠) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥٥٣).
- وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين الاتزان الحركي ومهارة الدرجة إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-٠.٧١٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥٥٣).
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الاتزان الحركي ومهارة الإخماد إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٧٤٩) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥٥٣).
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الاتزان الحركي ومهارة التمرير إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٧٣٤) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥٥٣).

٤-٢ مناقشة النتائج

من خلال ملاحظتنا لمصفوفة معامل الارتباط في الجدولين (٤)،(٥) والتي تشير إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الحركي وجميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وهي نتائج منطقية لان طبيعة لعبة كرة القدم للصالات تتميز بوجود الكثير من المهارات الأساسية والتي تتطلب تضافر العديد من عناصر اللياقة البدنية ومن ضمنها الاتزان الحركي لأداء المهارة بصورة صحيحة، إذ يشير (كشك ، ٢٠٠٤) بأن الحالة البدنية العالية بعناصرها المختلفة للاعب كرة القدم للصالات تلعب الدور الأكبر والهام في وصول اللاعب للفورمة الرياضية اللازمة لمتطلبات اللعبة لأنها القاعدة التي ينطلق منها ويتوقف عليها نجاح اللاعب في تأدية المهارات الأساسية والخطوية بالقوة والسرعة المناسبين وبالذقة والتكامل المطلوبين (كشك ، ٢٠٠٤ ، ١١)، كما يرى الباحثون بان الاتزان الحركي يظهر بشكل واضح عند تنفيذ جميع الحركات التي تتطلبها المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات وكل هذا يتطلب حركات توافقية بين الرجلين والذراعين والجذع وان التوازن يعتبر من أهم مكونات القدرة

الحركية العالية ويؤكد ذلك (حسانين ، ١٩٨٥) بقوله " أن القدرة على التحكم في حركات الجسم تتضمن التوقيت والإيقاع والتوازن ويعني ذلك الإدراك بالمكان واتجاه الحركة " (حسانين ، ١٩٨٥ ، ١٢٥) ، كما أن متطلبات الأداء في هذه اللعبة والضوابط والصعوبات التي وضعها القانون أمام اللاعبين وطبيعة اللعبة في مساحة صغيرة كل هذا يحتاج إلى إمكانية عالية من التوازن الحركي لتأدية الجوانب الأخرى ويشير (هيرست) بهذا الخصوص بان الاتزان الحركي مهم وضروري خاصة للرياضيات التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع تغير في مسار الحركة والتي قد يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدء حركة جديدة (أفضلي، ٢٠٠١، ٢)، وان تميز لعبة كرة القدم للصالات بتأثرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة بما يضمن التناسق والتكامل في الحركة أثناء أداء المهارات الأساسية المختلفة يعتمد على الأداء الماهر وعلى مقدرة اللاعب على تشكيل أوضاع جسمه في الفراغ وقدرته في استخدام القوة بالمقدار المناسب والصحيح لنوع الحركة " وان تميز اللاعب بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية " (علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ١٥٠)، ويرى الباحثون بأن لاعبي عينة البحث يمتلكون مستوى جيد من الاتزان الحركي والذي كان له دور بارز في إتقان المهارات الأساسية ويؤكد ذلك (خاطر، ١٩٧٩) بأن المستوى المتقدم في نمو التوازن يتيح للفرد إمكانية إتقان النواحي الفنية لأنواع الحركات الرياضية وتأديتها بسهولة وعلى مستوى عالي (خاطر، ١٩٧٩ ، ١٥٥)، وان نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما توصل إليه كل من (حسين والخياط ، ٢٠٠٥)، (أفضلي، ٢٠٠١)، (علي، ١٩٨٥) في دراساتهم والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباط بين الاتزان الحركي ومستوى أداء المهارات الأساسية والبدنية.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

- يوجد تناغم بين الاتزان الحركي والمتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم للصالات بدلالة معنوية مصفوفة الارتباط.

- يوجد تناغم بين الاتزان الحركي والمتغيرات المهارية للاعب كرة القدم للصالات بدلالة معنوية مصفوفة الارتباط

٢-٥ التوصيات:

- الاهتمام بتطوير الاتزان الحركي من خلال الوحدات التدريبية أسوة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى للاعب خماسي كرة القدم.

- الاهتمام بالتمارين التوافقية مع الكرة لتطوير كل من الاتزان الحركي والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم للصالات.

المصادر

- أحمد، عماد زبير (٢٠٠٥): التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم، ط١، شركة السندباء للطباعة، بغداد، العراق.

- بلوم ، بنيامن واخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: محمد امين المفني واخرون ، دار ماكروجيل، القاهرة .

- البيك، علي فهمي (٢٠٠٨): أسس اعداد لاعبي كرة القدم والالعب الجماعية، منشأة دار المعارف، الاسكندرية، مصر .

- الجبوري، عمار شهاب احمد (٢٠٠٨): تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعب خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الموصل.

- حسائين، محمد صبحي (١٩٧٩): التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة .

- حسائين، محمد صبحي (١٩٨٥): نموذج الكفاءة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

- حسين، علي يوسف والخياط ، عمر عبد الرزاق (٢٠٠٥): تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة اداء المهارات الأساسية بالتنس مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بغداد العدد الثاني، المجلد السابع.

- الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، الطباق للطباعة، جامعة القادسية، العراق.

- خاطر، احمد (١٩٧٩): القياس في المجال الرياضي، ط٣، دار المعارف، القاهرة.

- شعلان، إبراهيم وعفيفي، محمد (٢٠٠١): كرة القدم للناشئين، الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي - (٥٠٠) تمرين عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

- الطائي ، محمد خير الدين صالح(٢٠١١): علاقة الطلاقة النفسية والتوتر النفس والاستثارة الانفعالية بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، نصر الدين (١٩٨٩): اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علي، أحمد حمدي (١٩٨٥): مستوى الأداء المهاري وعلاقته بالتوازن الثابت والمتحرك ورشاقة ناشيء الجمباز تحت ١٢ سنة ، بحث منشور مجلة التربية الرياضية، المجلد الثاني ، العدد(٣٤).
- الفضلي، صريح عبد الكريم (٢٠٠١): علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنيه ومستوى اداء ركض الموانع، العدد الرابع ، المجلد العاشر، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- كشك، هارون محمد (٢٠٠٤): كرة القدم الخماسية، مكتبة الجزيرة المنصورة ، القاهرة.
- محمد ،ريسان خريبط (١٩٨٩): موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية /ج١، دار الكتب والوثائق، بغداد.

الملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

م / استبيان

أراء السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الصفات البدنية في كرة القدم للصالات

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم " الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات " على عينة من فئة الشباب، وبعد إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد الصفات البدنية للاعبي كرة القدم للصالات ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في علم التدريب الرياضي وكرة القدم للصالات يرجى بيان رانكم في تحديد الصفات البدنية التي تخدم هدف البحث الحالي وإضافة أي صفة بدنية ترونها مناسبة ولم يتم إدراجها في استمارة الاستبيان .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

الاسم الكامل :

الجامعة والكلية :

التوقيع:

اللقب العلمي :

ت	الصفات البدنية في كرة القدم	اختيار الصفة البدنية
١	الرشاقة	
٢	السرعة الانتقالية	
٣	القوة المميزة بالسرعة	
٤	مطاولة السرعة	
٥	سرعة الاستجابة	
٦	السرعة الحركية للرجلين	
٧	السرعة الانتقالية المتكررة	
٨	القوة الانفجارية للرجل المسيطرة	
٩	القوة الانفجارية للرجل الغير مسيطرة	
١٠	المطاولة القوة للرجلين	
١١	المطاولة العامة	
١٢	المرونة	

الملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

م/ استبيان

أراء السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الاختبار الأنسب للصفات البدنية المختارة

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم " الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات " على عينة من فئة(الشباب)، وقد قام الباحث بتحديد الصفات البدنية بكرة القدم من خلال تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة فضلا عن آراء السادة الخبراء ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة والمكانة العلمية ولكونكم من ذوي الاختصاص في مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم للصالات لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب للصفات البدنية المختارة تحديد الاختبارات التي تقيس صفة التوازن العضلي المتحرك (الاتزان الحركي) وذلك بوضع علامة (✓) أمام الاختبار الذي ترونه مناسباً على المقياس المرفق طياً.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

الاسم الكامل : الجامعة والكلية :

اللقب العلمي : التوقيع:

ت	الصفات البدنية	الاختبار	اختيار الاختبار
١	الرشاقة	الجري باتجاهات مختلفة حول ٥ شواخص	☺ ☺
		الجري الى الجانب والامام والخلف الى الاتجاهات الأربعة	☺ ☺
		الجري الى الامام حول ٨ شواخص	☺ ☺
٢	السرعة الانتقالية	ركض ٢٠ م من بداية متحركة	☺ ☺
٣	القوة المميزة بالسرعة	(١٠) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافه	☺ ☺
٤	السرعة الحركية للرجلين	ادخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	☺ ☺
		تدوير الرجلين حول كرة القدم الخماسي	☺ ☺
٥	الاتزان الحركي	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.	☺ ☺
		اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	☺ ☺
		اختبار الشكل المثمن	☺ ☺

الملحق(٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

م/ اراء السادة الخبراء حول تحديد المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للصالاتالأستاذ الفاضل
المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثان إجراء بحثهم الموسوم(الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي
كرة القدم للصالات)، وبعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تحديد المهارات الأساسية للاعبي كرة
القدم للصالات، ونظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وعملية في هذا المجال فقد حرص الباحثون اعتماد
أرائكم في تحديد أهم هذه المهارات والتي تخدم هدف البحث

ولكم منا فائق الشكر والتقدير .

ملاحظة : يرجى وضع علامة (√) أمام المهارة المختارة والتي تخدم هدف البحث وإضافة أي مهارة تخدم
هدف البحث ولم تذكر في استمارة الاستبيان .

الاسم الكامل : الكلية والجامعة : التاريخ :
اللقب العلمي : الاختصاص : التوقيع :

الاختيار	المهارات الاساسية
	التهديف
	التمرير
	الإخماد
	الدرجة
	الضربة الجانبية
	الضربة الركنية
	المراوغة
	القطع

الملحق (٤)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

م/ اراء السادة الخبراء حول تحديد الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية المختارة للاعبى كرة القدم للصالات

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثون إجراء بحثهم الموسوم "الاتزان الحركي وعلاقته ببعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم للصالات" وبعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تحديد الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية المختارة للاعبى كرة القدم للصالات، ونظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وعملية في هذا المجال فقد حرص الباحثان اعتماد آرائكم في تحديد أهم هذه الاختبارات والتي تخدم هدف البحث

ولكم منا فائق الشكر والتقدير

ملاحظة : يرجى وضع علامة (√) أمام الاختبار الأنسب والذي يخدم هدف البحث وإضافة أي اختبار يخدم هدف البحث ولم يذكر في استمارة الاستبيان .

الاسم الكامل : الجامعة والكلية :

اللقب العلمي : التوقيع:

الاسم الكامل	اللقب العلمي	الاختبار	وحدة القياس	الاختيار
الاسم الكامل :	اللقب العلمي :	١- التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسوم داخل الهدف.	(درجة)	()
		٢- التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات.	(درجة)	()
		٣- التهديف من الحركة القادمة من جانب الرجل المسيطرة .	(درجة)	()
		٤- التهديف من الحركة من الكرة القادمة من الخلف .	(درجة)	()
الاسم الكامل :	اللقب العلمي :	١- تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة ٣٠ ثانية.	(درجة)	()
		٢- تمرير كرة أرضية بالقدم من الدرجة على مسطبة مقسمة .	(درجة)	()
		٣- تمرير كرة بالقدم على الدوائر المتداخلة والمرسومة على الحائط من الكرات الثابتة	(درجة)	()
الاسم الكامل :	اللقب العلمي :	١- إخماد الكرة الأرضية بالقدمين من وضع الحركة ثم تمريرها إلى أهداف مرسوم على الجانبين	(درجة)	()
		١- الدرجة بالكرة على خمس شواخص على طريقة بارو .	(زمن)	()
الاسم الكامل :	اللقب العلمي :	٢- الدرجة بالكرة على ستة شواخص بإبعاد مختلفة ذهاب وإيابا	(زمن)	()

الملحق (٥)

السادة الخبراء الذين تم عرض الاستبيانات عليهم

ت	الاسم الثلاثي	البنية	المتفرقات	اختباراتها	المتفرقات	اختباراتها	اللقب العلمي	الكلية والجامعة
١	أ.د. لوي غانم الصميدعي	*			*		بايوميكانيك/كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
٢	أ.د. زهير قاسم الخشاب	*	*	*	*	*	تدريب رياضي/كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
٣	أ.د. محمد خضر اسمر	*		*			تعلم حركي/كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
٤	أ.د. هاشم احمد سليمان			*		*	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
٥	أ.د. معتز يونس الحياي	*	*	*	*	*	تدريب رياضي/كرة قدم	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٦	أ.د. مكي محمود	*	*	*	*	*	قياس وتقويم/كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
٧	أ.د. عبد الكريم قاسم			*		*	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
٨	أ.د. ضرغام جاسم النعيمي	*	*	*	*	*	قياس وتقويم/كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
٩	أ.م.د. وليد خالد رجب		*				قياس وتقويم/كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
١٠	م.د. معن عبد الكريم جاسم	*			*	*	تدريب رياضي/كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
١١	م.د. علي زهير	*	*	*	*	*	تدريب رياضي/كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
١٢	م.م. عمار شهاب احمد				*	*	خماسي كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
١٣	م.م. ربيع خلف جميل	*		*			خماسي كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل