

تأثير تمارينات التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طالب الماجستير-مصطفى قاسم عبد

أ. د ناظم كاظم جواد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى

Mustafa_kasim55@yahoo.com NadhimAL.Dragey@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: تمارينات ، التوافق الحركي ، كرة القدم

ملخص البحث

جاءت أهمية البحث من خلال اعداد مجموعة من تمارين التوافق الحركي وتأثيرها في المتعلمين في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تساعد في تطور الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية في كرة القدم للإسهام في نجاح العملية التعليمية واتقان المهارات الاساسية للعبة كرة القدم . ويهدف البحث الى اعداد تمارينات التوافق الحركي ومعرفة تأثيرها في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملاءمته طبيعة البحث. اختار الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) حيث ان مادة كرة القدم هي من ضمن المواد المنهجية في تلك المرحلة كما ويعد الطلاب مبتدئين فيها والبالغ عددهم (١١٦) طالبا وهم موزعين على (٥) شعب وهم (شعبة (أ) ٢٣ طالبا -شعبة (ب) ٢٣ طالبا -شعبة (ج) ٢٣ طالبا -شعبة (د) ٢٥ طالبا -شعبة (هـ) ٢٢ طالبا) لتمثل مجتمع البحث بعد ذلك قام الباحثان باختيار شعبة (أ) وشعبة (ب) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٤٠) طالبا بعد استبعاد (٣) طلاب من كل شعبة لإجراء التجربة الاستطلاعية وهم يشكلون نسبة (٣٤.٤٨٢) من مجتمع الاصل لتمثل عينة البحث، اما إجراءات البحث فشملت التجارب الاستطلاعية والرئيسة والاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات الدرجة والمناولة والتهديف وشمل ايضا اجراء التجربة الميدانية، واستنتج الباحثان إلى ان تمارينات التوافق الحركي قد اثرت في تحسين الاداء المهاري والحركي لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية وان استخدام تمارينات التوافق الحركي قد ادى الى تطور واضح في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية ، ويوصي الباحثان بالتأكيد على استخدام تمارينات التوافق الحركي في تطوير مستوى الاداء المهاري والحركي بلعبة كرة القدم .

The effect of motor compatibility exercises in learning some basic skills of football for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Nazem Kazem Jawad Mustafa Qassem Abdul

Faculty of Physical Education and Sports Sciences – University of Diyala

Keywords: exercises, motor compatibility, football

Research Summary

The importance of the research through the preparation of a series of exercises and the compatibility of locomotion and the impact on learners in learning some basic skills of football for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, which help in the development of the skillful performance of some basic skills in football to contribute to the success of the educational process and master the basic skills of the game ball Foot. The aim of the research is to prepare the exercises of motor compatibility and to know their effect in learning some basic skills of football for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. The researchers used the experimental approach in designing the experimental and control groups to suit the nature of the research. The researchers chose the research society in the deliberate way of the students of the first stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala for the academic year (2014–2015), where football is one of the methodological materials at that stage and also the students are junior students (116) They are divided into (5) divisions (Division A 23 students Division B 23 Students Division C 23 Students Division 25 Students Division E 22 Students To represent the research community Then (40) students after excluding (3) students from each department to conduct the exploratory experiment. (34.482) of the original community to represent the sample of the research. The research procedures included the pilot and main tests and the tests of tribal and remote tests of rolling, handling and scoring also included conducting the field experiment. The researchers concluded that the exercises of motor compatibility have affected the improvement of skill and motor performance of the members of the research sample between Tribal and remote tests of the experimental group and the use of exercises compatibility of motor has led to a clear development in the learning of some basic skills of football for the experimental group, and recommend the researchers to confirm the use of exercises compatibility motor In developing the level of skill and motor performance in the game of football.

١- المقدمة:

ان التعلم الحركي هو احد المجالات الرئيسية في علوم التربية الرياضية اذ انه يعتبر اساس البناء الرياضي ولولاه لا يمكن للاعب من اداء المهارات بهذا الشكل المعقد ، ويعتبر التوافق الحركي من القدرات الحركية المهمة والتي يستفاد منها في ممارسة اكثر الانواع من المهارات تعقيدا في التكتيك فالطبيعة المتكاملة للتعلم الحركي تعين توافق جميع الاجهزة لخدمة المهارة وهذه الخاصية المتكاملة لا يتعلمها اللاعب بنوع واحد عن المهارة وانما هناك مهارات مختلفة مرتبطة الواحدة بالأخرى ، اذ يعرف التوافق الحركي " تنسيق وتنظيم عمل اجزاء مراحل العمل الحركي من اجل الوصول الى اداء حركي عال، وهو جوهر التعلم الحركي، والتوافق الحركي عملية مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي والقوة المؤثرة على هذا الجهاز وكذلك التغييرات الحاصلة بداخل الجسم، وكل هذا مرتبط ارتباطا تاما بالجهاز العصبي المركزي والتي يتم فيه فهم واستيعاب الحركة ومنه تصدر الاوامر لتوجيه الحركة وهذا مقرون باستيعاب المعلومات والمنهج الذي يسبق الحركة وكذلك استيعاب المعلومات والمنهج والهدف بعد الحركة " (شاكر : ٢٠٠٥ : ١٠٥) وان لتمرينات التوافق الحركي اهمية كبيرة في تطوير القدرات العقلية التي تلعب دورا رئيسيا ومهما في الاداء الحركي من خلال تقليل الحركات الزائدة والغير ضرورية والاقتصاد بالجهد والدقة في اتخاذ القرار وبالتالي الوصول الى لاعب متكامل تحتاجه لعبة كرة القدم وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها. وبما إن لعبة كرة القدم واحدة من الالعب الجماعية التي استخدمت مختلف الاساليب العلمية والتربوية لتعلم واتقان مبادئ اللعبة البدنية والمهارية وغيرها ، فهي تتأثر بالتطور الحاصل في اساليب التعلم المختلفة لذا فأن استخدام تمرينات التوافق الحركي يمكن ان يكون له دور في تطوير واتقان المهارات الاساسية

اما مشكلة البحث فمن خلال متابعة الباحثان للعبة كرة القدم لاحظ وجود ضعف في مستوى الاداء المهاري لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في المهارات قيد البحث، ويعزو الباحثان إن احد أسباب ضعف المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم هو إن التمرينات المتبعة في درس التربية الرياضية هي تمرينات تقليدية لا تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين، اما اهداف البحث فتهدف الدراسة الى اعداد تمرينات للتوافق الحركي وكذلك التعرف على مدى تأثير تمرينات التوافق في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث من خلال اعداد مجموعة من تمارين التوافق الحركي وتأثيرها في المتعلمين التي تساعد في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم للإسهام في نجاح العملية التعليمية واتقان المهارات الاساسية للعبة كرة القدم.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته طبيعة البحث.

٢-٢. مجتمع وعينة البحث: اختار الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) حيث ان مادة كرة القدم هي من ضمن المواد المنهجية في تلك المرحلة كما ويعد الطلاب مبتدئين فيها والبالغ عددهم (١١٦) طالبا وهم موزعين على (٥) شعب وهم (شعبة أ) ٢٣ طالبا - شعبة (ب) ٢٣ طالبا - شعبة (ج) ٢٣ طالبا - شعبة (د) ٢٥ طالبا - شعبة (هـ) ٢٢ طالبا () لتمثل مجتمع البحث بعد ذلك قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت شعبة(أ) المجموعة التجريبية و شعبة (ب) المجموعة الضابطة وقد تم استبعاد (٣) لاعبين من كل شعبة (أ ، ب) لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك اصبح عدد العينة (٤٠) طالبا وهم يشكلون نسبة (٣٤.٤٨٢) من مجتمع الاصل ، وقد راعى الباحثان التجانس بين افراد عينة البحث.

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

شبكة الانترنت، الاختبارات والقياس، استمارة تفرغ النتائج، ملعب كرة قدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، كرات قدم قانونية عدد (٢٠)، شريط قياس، صافرة، شواخص عدد (١٠)، ساعة توقيت الكترونية عدد (١).

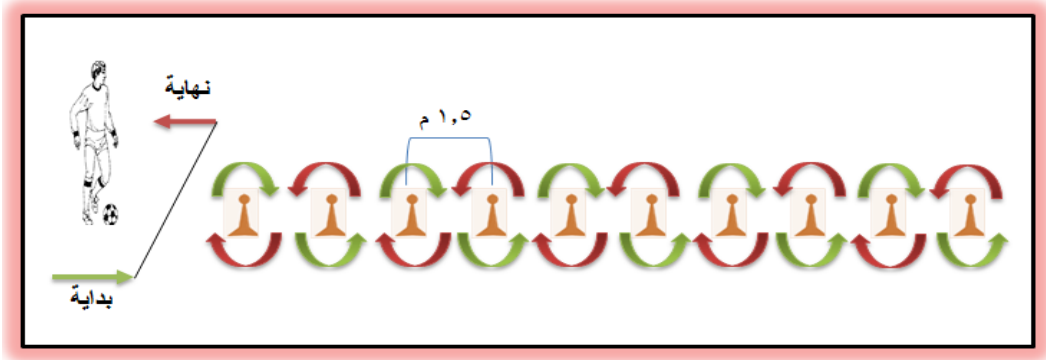
اقماع عدد (١٠)، اهداف صغيرة (١م × ٠.٥ م) عدد (٥) ومعداتها (بوري $\frac{1}{2}$ انج - عكس - سيم - شبكة) شريط لاصق ملون ،بورك ، كاميرا فيديو نوع (Sony) عدد (١) ،حاسبة لا بتوب نوع(HP) عدد (١) ، حاسبة علمية يدوية نوع (Casio) .

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولاً. اختبار الدرجة بين (١٠) شواخص ذهابا وايابا (سعد الله وخورشيد: ٢٠١١: ٢١٥)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الدرجة .
- الادوات المستخدمة: كرة قدم، ساعة توقيت، ١٠ شواخص مناسبة الارتفاع، شريط قياس .
- الملعب: تحديد منطقة الاختبار كما موضح في الشكل (٣) بحيث تكون المسافة بين شاخص واخر (١.٥ م) .
- وضع الاداء: يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية عندما يعطى اشارته البدء يقوم بالجري بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى أو اليسرى أو كليهما وبالالاتجاه الموضح في الشكل (١) .
- عدد المحاولات: يعطي اللاعب محاولتين وتحتسب المحاولة الافضل .

- القياس : يحتسب الزمن ذهاباً وإياباً ويسجل الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية .



شكل (١) يوضح اختبار الدرجة

ثانياً. اختبار المناولة:

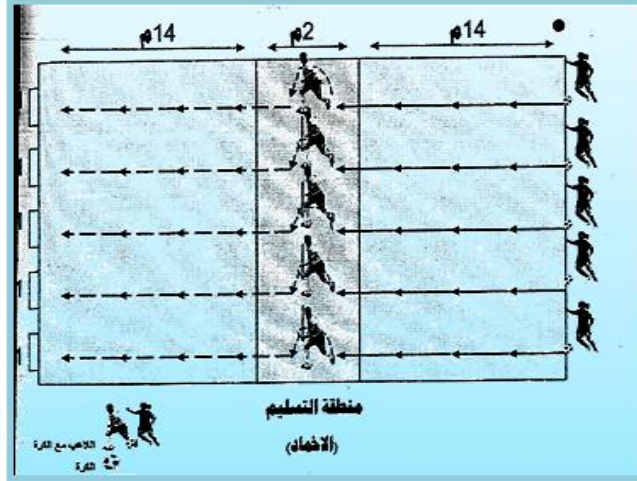
- اسم الاختبار: (اختبار تسليم ومناولة الى هدف صغير) (الطرفي: ٢٠١٣:٢٢٢):
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التسليم والمناولة
- الأدوات المستخدمة: (٥) لاعبين، (٥) شواخص، (٥) أهداف صغيرة بعرض (١) م وارتفاع (٠.٥) م، (٥) كرات قدم قانونية، شريط قياس، بورك ، صافرة.
- اجراءات الاختبار:

- يقف (٥) لاعبين بخط عرضي والمسافة بين لاعب وآخر (٢)م ويكون امام كل اللاعبين الاهداف الخمسة التي تبعد عنهم (٣٠) م ، يقف اللاعب المختبر بالوسط بين اللاعب رقم (١) والهدف رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر بتسلم الكرة من اللاعب رقم (١) ثم الدوران السريع ضمن المسلفة المحددة ب (٢) متر الواقعة في وسط المسافة بين الاهداف الخمسة والخط العرضي ، ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف رقم (١) وهكذا يكرر المحاولة مع زملائه الاخرين كما موضح في الشكل (٢) .

- يسمح للاعبين الخمسة بمناولة الكرة بوضعيات مختلفة (أرضية، متوسطة الارتفاع، عالية) .
- على اللاعب المختبر ارسال الكرة الى الاهداف الخمسة بصورة ملائمة للأرض .

• طريقة التسجيل:

- بالنسبة إلى تسلم الكرة وكيفية إخمادها، تعطى درجة للإخماد الذي يتم داخل المنطقة المحددة بمسافة (٢) متر ولا تعطى درجة للإخماد الذي تخرج الكرة فيه خارج المنطقة المحددة .
- بالنسبة للمناولة لا تحتسب أي درجة في حال عدم إصابة الهدف، بينما تحتسب درجة واحدة لكل إصابة.

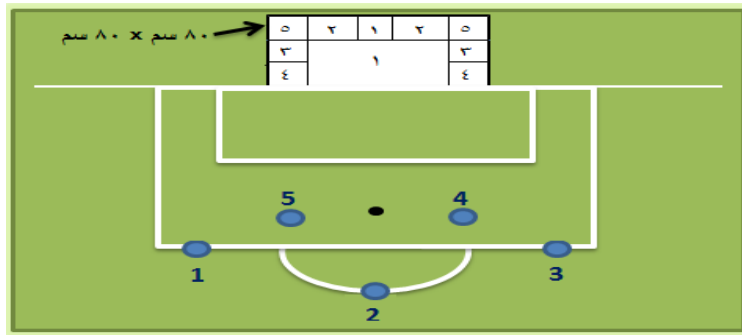


شكل (٢) يوضح اختبار المناولة

ثالثاً. التهديف :

(اختبار التهديف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم الى مربعات) (ابراهيم:١٩٩٤:٢٤٠) .

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم ، شريط لتحديد منطقة التهديف للاختبار، (٥) كرات
- قدم توضع في أماكن محددة من منطقة الجراء . كما موضح في الشكل (٣)
- وصف الاداء : يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى إشارة البدء يصوب الكرة الى المرمى بوجه أو بداخل القدم الامامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهي من تصويب الكرة رقم (٥) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب .
- التسجيل : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمس بحيث تنال كل تصويبه الدرجة المحددة في كل منطقة التي تذهب اليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الاعلى درجة ويراعى ان التصويب خارج حدود المرمى تكون درجة صفر



شكل (٣) يوضح اختبار التهديف

٥-٢ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على الاختبارات الموضوعية للمهارات الاساسية في يوم الاثنين المصادف ٢٤/١١/٢٠١٤ الساعة (٩.٠٠) صباحا وذلك لمعرفة صلاحيتها وامكانية تطبيقها على افراد عينة البحث لاحقا.

٦-٢ الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة المتمثلة بالاختبارات المهاريّة بكرة القدم لعينة البحث وذلك في يوم الاثنين المصادف ١/١٢/٢٠١٤ في ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.

٧-٢. تمرينات التوافق الحركي :

من اجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى ادق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق اهداف البحث قام الباحثان بأعداد مجموعة من تمرينات التوافق الحركي لكل مهارة من المهارات الاساسية الثلاثة المختارة بكرة القدم من قبل الخبراء والمختصين وهي (الدرجة ، المناولة ، التهديف) واعتمد الباحثان في اعداد التمرينات من خلال دراسة وتحليل عدد كبير من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت على المناهج التعليمية في كرة القدم مراعيًا الاسس العلمية في اعداد هذه التمرينات وتطبيقها وبعد ان قام الباحثان بأعداد هذه التمرينات بصورتها شبه النهائية ، عرضها على الخبراء والمختصين في المجال الاكاديمي وكرة القدم لغرض الحصول على آرائهم ومقترحاتهم فيها وبناء على مقترحات السادة الخبراء والمختصون عدل الباحثان الكثير من التمرينات حتى وضعها بصورتها النهائية وتطبيقها على عينة البحث . ان تمرينات التوافق الحركي التي اعدّها الباحثان تهدف الى تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم وقد راعى الباحثان بعض المعايير في اختيار التمرينات:

١. مراعاة مبدأ التنوع في اداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية حتى لا يشعر الطالب بالملل.

٢. اتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب داخل الوحدة التعليمية .

٨-٢ تنفيذ التجربة :

نفذت وحدات تمرينات التوافق الحركي على عينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف ١٦/١٢/٢٠١٤م ولغاية يوم الثلاثاء المصادف ٠٣/٠٣/٢٠١٥م وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد وبحسب جدول المحاضرات الاسبوعي للمرحلة الاولى شعبة (أ) (الاثنين و الثلاثاء) اذ استغرق المنهج لمدة (٦) اسابيع وبلغ عدد الوحدات التعليمية (١٢) وحدة تعليمية، واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة وقسمت الى ثلاث اقسام هي :

١. القسم التحضيري ١٥ دقيقة

٢. القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة

٣. القسم الختامي ٥ دقائق

ان عمل الباحثان مقتصر في الجزئين التعليمي والتطبيقي فقط من القسم الرئيسي للوحدة التعليمية ووقتها (٥٠ دقيقة) خصصت (١٠ دقائق) للجزء التعليمي و(٤٠ دقيقة) للجزء التطبيقي .

٢-١٩ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق ترمينات التوافق الحركي على عينة البحث اجريت الاختبارات البعدية في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٥/٠٣/٠٩ متبع كل الشروط والاجراءات والاختبارات القبليه نفسها من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبارات وفريق العمل المساعد .

٢-١٠ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي (رضوان : ١٩٩٦ : ١٣٣) .
- الانحراف المعياري (باهي : ١٩٩٩ : ٢٣١) .
- اختبار (T) لعينتين غير مرتبطتين متساوية العدد (التكريتي والعبيدي : ١٩٩٩ : ١٠٩)

٤- عرض نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لاختبارات الدرجة والمناولة والتهديف

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س			
الدرجة	ثانية	ت	٢٤.١٦	٢.١٣	٢١.٠٣	١.٨٠	٤.٩٦	٢.٠٣	معنوي
		ض	٢٤.٦٩	٣.٢٨	٢٢.٧١	٢.٨٩	١.٩٨		غير معنوي
المناولة	درجة	ت	١.٢	٠.٧٤	٣.٧	٠.٧٨	١٠.٤	٢.٠٣	معنوي
		ض	٢	١.٣٠	٢.٤٥	١.١٦	١.١٥		غير معنوي
التهديف	درجة	ت	٦.٥	٢.٠١	٨.٦٥	١.٣٨	٣.٩٠	٢.٠٣	معنوي
		ض	٦.٢٥	٤.٢٨	٧.٥٥	٢.٠٢	١.٢٠		غير معنوي

من خلال الجدول رقم (١) الذي يبين قيم (ت) المحسوبة وتحت مستوى دلالة (٠.٥،٠) للاختبارات القبلية والبعديّة أذ يبين الجدول الى معنوية النتائج لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان سبب الحصول على هذه النتيجة الى تمارينات التوافق الحركي التي استخدمت في المنهاج التعليمي للمجموعة التجريبية حيث ادت الى حالة من التفاعل بين المدرس والطالب مما ادى الى الاشتراك الايجابي من قبل الطلبة خلال الوحدة التعليمية، اذ يؤكد (راتب:١٩٩٧: ٨٤) الى ان " تعلم اي مهارة من خلال ممارسة التمارينات المتنوعة يجب ان تتم من خلال الممارسة الصحيحة للمهارة في ظروف مماثلة للمسابقة والتركيز على دقة الاداء بالاستخدام الامثل لزمان الممارسة وبكفاءة عالية ". وان المعلومات المعطاة من قبل المدرس على عينة البحث كانت فعالة في ظهور هذا التطور بشكل ملموس .

فضلا عن ذلك يرى الباحثان ان تزويد الطالب بالمعلومات والمعارف عن طريق الشرح للتمرينات وتركيز انتباههم لهذه المعلومات اثرت على اداء المهارات قيد الدراسة وخاصة للمجموعة التجريبية.

ويرى الباحثان ان تمرينات التوافق الحركي التي استخدمت خلال المنهاج التعليمي كان هدفها تطوير الجانب المهاري والحركي لدى الطلبة حيث اشار (مختار: ١٩٩٤:٦٠) الى ان لاعب كرة القدم " يحتاج الى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الاتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ويحتاج لاعب كرة القدم الى صفة الرشاقة والتوافق لمحاولة النجاح في ادماج عدة مهارات اساسية في إطار واحد او التغيير من مهارة الى اخرى او تغيير من سرعته واتجاهه.

ومن خلال النتائج اعلاه ظهر تطور واضح بالمهارات الاساسية (الدرجة، المناولة، التهديف) للمجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان هذا التطور الى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهاج التعليمي اذ منحت الطلاب الوقت المناسب للتكرار والممارسة وقد اشار (شمت: ٢٠٠٠: ٢٠٦) " ان من المفروض على المدرسين والمدربين تشجيع المتعلمين على اداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع.

فضلا عن ذلك يعزو الباحثان هذه الفروق إلى إن تمرينات التوافق الحركي قد اثرت في مستوى أدائهم المهاري، وهذا ما تم تأكيده في أنه" كلما ازداد إتقان المعارف النظرية كان اقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى حد، فلا بد للمدرس أن يلم بالأسس النظرية وان يمتلك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير المهارات الحركية ولا يكتفي بما وصل إليه في درجة التأهيل بل يعمل على الاستزادة والاطلاع على كل ما يستجد في المعارف والمعلومات "(علاوي ورضوان: ١٩٨٢:٤٠).

٤-الخاتمة :

بعد إجراء التجربة ومعالجة النتائج إحصائياً وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى ان تمرينات التوافق الحركي قد اثرت في تحسين الاداء المهاري لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية كما ان استخدام تمرينات التوافق الحركي قد ادى الى تطور واضح في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية، ويوصي الباحثان بالتأكيد على استخدام تمرينات التوافق الحركي في تطوير مستوى الاداء المهاري بلعبة كرة القدم.

المصادر والمراجع

- راتب ، اسامة كامل ؛ الاعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدربين واولياء الامور ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- سعد الله ، فرات جبار وهه فال خورشيد الزهاوي ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، ط ١ : (عمان ، شارع الملك حسين ، مجمع الفحيص التجاري ، ٢٠١١) .
- الطرفي ، علي سلمان عبد ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية) : (بغداد مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٣) .
- علاوي ، محمد حسن ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبار الأداء الحركي ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢) .
- رضوان ، محمد نصر الدين ؛ الاحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .
- مختار ، حنفي محمود ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- باهي ، مصطفى حسين ؛ الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) .
- مفتي ابراهيم ؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- شاكر ، نبيل محمود ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ط ١ : (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠٠٥) .
- التكريتي ، وديع ياسين ، العبيدي ، محمد عبد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩) .
- Schmidt ، A .Richard ، Craig . A . wrisher ; motor Learning and performance ; (Human ken tics ، 2000) .