

فاعلية تمارين خاصة في تطور بعض القدرات الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

م. د . وسام جليل سبع

wisamjalil@mail.com

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

الكلمات المفتاحية : فاعلية تمارين خاصة ، القدرات الحركية، المهارات الاساسية
ملخص البحث :

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب الرياضية الجماهيرية الفرعية التي يتطلب من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من الاداء حتى يتم تحقيق افضل الانجازات. وتحددت مشكلة البحث في ضعف الاهتمام بتدريب القدرات الحركية وقلة الوسائل التدريبية المستخدمة من المدربين بما يتناسب واهميتها في تطور اداء المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم. وتضمن اهداف البحث (استخدام تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية لناشئي كرة القدم ، التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطور القدرات الحركية لناشئي كرة القدم، التعرف على تأثير تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم). استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعة المتكافئة) لملائمته لطبيعة المشكلة، اما عينة البحث فشملت اللاعبين الناشئين والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا يمثلون نادي المقادية الرياضي. وبعد اتمام تطبيق الوحدات التدريبية توصل الباحث ومن خلال النتائج إلى عدة استنتاجات أهمها: (للبرنامج التدريبي من قبل المدرب تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية ، للتمارين الخاصة تأثير أفضل في تطوير القدرات الحركية. وقد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها: (الأهتمام في تطوير القدرات الحركية لناشئي كرة القدم ، استخدام التمارين الخاصة في تطوير القدرات الحركية لناشئي كرة القدم.

**The effectiveness of special exercises in the
development of some Kinetic skills and their Effect on
performing some of the basic skills of young footballers**

Dr. Wisam Jalil Sabaa

wisamjalil@mail.com

Keyword : The effectiveness of special exercises, Kinetic skills , the basic skills

Abstract

Football is one of the most popular sports games that require players to be on a high level of performance until the best achievements are achieved. The problem of research was determined by the lack of interest in the training of motor skills and the lack of training tools used by trainers in proportion to their importance in the development of the performance of the basic skills of footballers. The research objectives (use of special

exercises to develop the motor abilities of footballers, The mobility of football players, the impact of the development of motor abilities in the performance of some basic skills of footballers). The researcher used the experimental method (design of the equal group) to suit the nature of the problem. The sample of the research included the 24 players who represent the Muqdadiya Sports Club. After the completion of the application of the training modules, the researcher reached, through the results, several conclusions, the most important of which are: (The trainer's program has a positive effect on the development of motor abilities and the performance of basic skills. Special exercises have a better effect in developing motor abilities. Developing the motor abilities of footballers, using special exercises in developing the motor abilities of footballers.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

ان مستوى الاداء العالي للاعبى كرة القدم المتميزين هو حصيلة جاءت من خلال التخطيط المبني على الاسس العلمية للتدريب الرياضي وان وصول اللاعب الى تلك المستويات يتطلب ان يكون ذا اداء للقدرات الحركية العالية التي تمكنه من الاداء الجيد لجميع الحركات الرياضية خلال وحدات التدريب او المنافسة الرياضية. ويهدف التدريب الرياضي إلى التهيئة المنظمة للرياضيين وصولاً بقدراتهم إلى المستويات العليا من خلال رسم استراتيجيات تهتم بتدريب الناشئين لتهيئتهم لفرق الشباب او المتقدمين . ولأجل تحقيق تلك الأهداف لابد من وضع مفردات المناهج التدريبية وفق أسس علمية تتناسب وقدرات اللاعبين. ومن بين الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب التطور العالمي لعبة كرة القدم التي تعد واحدة من الألعاب الرياضية الفرعية التي يتطلب من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من الأداء الفردي والجماعي حتى يتم تحقيق أفضل الإنجازات وخاصة عند امتلاك اللاعبين قدرات حركية جيدة . ومن أجل تطوير القدرات الحركية لابد من دراسة ما يتمتع به الناشئين من امكانيات حركية ملائمة تتفق مع متطلبات أداء المهارات الأساسية بكرة القدم . وتعد التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي للاعبين فهي بالإضافة إلى تطويرها للصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي. " وهي التمارين التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركات المنافسة " (البشتاوي، ٢٠١٠: ٢٣٢) وتكمن أهمية البحث في تطوير بعض القدرات الحركية بمستوى يدعم تطوير المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم وتحسينها من خلال استخدام التمرينات الخاصة ، سيما وإن الهدف الأول للتدريب في هذه المرحلة هو اكتساب المهارات وأدائها بمستوى من التوافق والإتقان يتناسب مع المرحلة العمرية.

٢-١ مشكلة البحث

ان مراحل التدريب الرياضي الأولى للناشئ لها أهمية كبيرة كونها تشكل الأساس المتين لمراحل التدريب اللاحقة . حيث يعد الأعداد المهاري واحداً من أهم أهداف التدريب في سنوات التدريب الأولى . ويشكل تدريب المهارات الأساسية والوصول بأدائها إلى مستويات متقدمة من الأتقان هدف التدريب ، ويتطلب ذلك مستوى عال من القدرات الحركية والتي تصل إلى مراحل متقدمة من النضج والتطور في هذه المرحلة العمرية. ومن خلال كون الباحث لاعباً سابقاً ومتابعاً لفرق الناشئين لاحظ ضعفاً في الأهتمام بتدريب القدرات الحركية وقلة الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين بما يتناسب واهميتها في تطور أداء المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم . لذا ارتأى الباحث استخدام تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية ومعرفة تأثير تطور هذه القدرات في أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون .

٣-١ أهداف البحث

- استخدام تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية لناشئي كرة القدم .
- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطور القدرات الحركية لناشئي كرة القدم.

- التعرف على تأثير تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .

٤-١ فرضا البحث

- ان التمارين الخاصة لها تأثير ايجابي في تطور القدرات الحركية لدى لناشئي كرة القدم .

- ان تطور القدرات الحركية لها تأثير ايجابي في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي فريق ناشئي نادي المقدادية بكرة القدم.

٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٨/١/١٥ ولغاية ٢٠ / ٦ / ٢٠١٨

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كرة القدم في نادي المقدادية.

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

هو الطريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق اهدافه مستندا على جملة من القواعد والاسس لعل اهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة المطروحة.(الياسري،٢١٠٧: ١٨٧) ،
واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث من خلال استخدام التصميم التجريبي الجدول (١) .

جدول (١)
يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	المعالجة التجريبية	اختبار بعدي
تجريبية	- قدرات حركية - مهارات اساسية	التمرينات الخاصة لتطوير القدرات الحركية والمنهج الاعتيادي	- قدرات حركية - مهارات اساسية مقارنة
ضابطة	- قدرات حركية - مهارات اساسية	المنهج الاعتيادي	- قدرات حركية مقارنة - مهارات اساسية

٢-٢ مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في نادي المقدادية الرياضي والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا وبأعمار (١٢ - ١٤) سنة.

٣-٢ عينة البحث

ان اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المجتمع المختارة منه العينة وطبيعة مشكلة البحث لأنها " ذلك النموذج من المجتمع الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله " (محجوب واخرون، ١٩٨٨: ١٠٦). وعليه فقد جاء اختيار الباحث لعينة بحثه بالطريقة العشوائية البسيطة حيث اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي المقدادية والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا وهذه العينة تمثل نسبة مئوية مقدارها (٨٠%) . وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين الاولى ضابطة وبعدها (١٢) لاعب والثانية تجريبية وبعدها (١٢) لاعبا أيضا.

٤-٢ اجراءات تكافؤ العينة

من اجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث فيما بينهما عمل الباحث بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع القدرات الحركية والمهارات الاساسية وكذلك الطول والوزن وبتطبيق الاسلوب الاحصائي اللامعلمي (مان ويتني) لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح لنا ان قيمة (مان ويتني) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢٣) لعينة حجمها (٢٤) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى ان الفروق ما بين المجموعتين غير معنوي في هذه الاختبارات وهذا يؤكد تكافؤ كلتا المجموعتين قبل اجراء التجربة الميدانية. وكما موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)
يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

الدلالة الاحصائية	قيمة مان وتني الجدولي	قيمة مان وتني المحسوبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية	الاختبارات	ت
			معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط			
غير معنوي	٢٣	38	9.09	1	11	6.25	0.75	١٢	ركض زكزاك بطريفة بارو	١	
غير معنوي		45	7.5	1.5	20	5.26	١	١٩	الركض المتعدد الجهات	٢	
غير معنوي		36.5	35.71	2.5	7	33.33	2.5	7.5	مناولة الكرات على الجدار واستقبالها	٣	
غير معنوي		47.5	12.07	1.75	14.5	10	1.5	١٥	الدوائر المرقمة	٤	
غير معنوي		47.5	37.5	0.75	2	125	2.5	٢	التهدف من خارج منطقة الجراء	٥	
غير معنوي		62	75	1.5	2	75	1.5	٢	التهدف من نقطة الجراء	٦	
غير معنوي		33	6.25	1.25	2	62.5	1.25	٢	المناولة من باطن القدم ١٥ م	٧	
غير معنوي		45	66.67	1	1.5	125	2.5	٢	المناولة من خارج القدم	٨	

٢-٤ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع العربية
- ساحة كرة قدم قانونية
- ساعة توقيت عدد (٢) الكترونية نوع صيني
- شريط لاصق ملون
- شريط قياس معدني طول (٥ م)
- شواخص خشب عدد (٥)
- ميزان طبي لقياس الوزن صيني الصنع

٢-٥ اجراءات البحث الميدانية

٢-٥-١ تحديد اختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية
تم تحديد اهم الاختبارات للقدرات الحركية لناشئي كرة القدم من قبل الباحث كما تم تحديد الاختبارات الملائمة لتلك المهارات المستخدمة في البحث وذلك من اجل تنفيذها للاختبارين القبلي والبعدي ، للتعرف الى مدى تأثير البرنامج التدريبي (التمرينات الخاصة) .

٢-٥-٢ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات حيث تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" (المندلأوي واخرون ، ١٩٨٩ : ١٠٧) . اذ تم القيام بتجربة استطلاعية على عينة مكونة من (٦) لاعبين من غير عينة البحث باعمار (١٣-١٤) سنة واجريت التجربة في تمام الساعة (٥) عصرا في يومي الاثنين والثلاثاء بتاريخ (١٢-٢٠١٨/٢/١٣) في ملعب نادي المقدادية بكرة القدم ، لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية .

٢-٥-٣ الاختبارات القبليّة

قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة في الساعة الخامسة عصرا في ملعب كرة القدم لنادي المقدادية في يوم الجمعة الموافق (٢٠١٨/٢/١٦) على افراد عينة البحث البالغ عددها (٢٤) لاعبا مقسمين الى مجموعتين ، المجموعة الاولى ضابطة والثانية تجريبية.

٢-٦ - تطبيق الوحدات التدريبية : قام الباحث بأعداد تمرينات خاصة وتم توزيعها على الوحدات التدريبية لفترة ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية كل اسبوع ليصبح عدد الوحدات التدريبية عددها (٢٤) وحدة تدريبية موزعة عليها التمرينات الخاصة ملحق (٢) .

٢ - ٧ الاختبارات البعدية

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال مدة التمرينات الخاصة لعينة البحث في يوم الاحد (٢٠١٨/٤/٢٢) وجرت هذه الاختبارات مقارنة للظروف والاحوال التي جرت فيها الاختبارات القبليّة.

٢-٨ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث البرنامج (spss) لاستخراج نتائج البحث.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا حيث توصل الباحث الى عدد من النتائج التي فارتأى عرضها على شكل جداول.

٣-١ عرض نتائج القدرات الحركية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٣)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي
وقيمة مان ويتني المحسوبة ودالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة
(للمجموعتين التجريبية والضابطة))

ت	المعامل الاحصائية		المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان وتني الجدولية	الدالة الاحصائية	
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف			
1	ركض زكزاك بطريقة بارو	ثا	9	0.5	5.56	7.5	0.5	6.67	20	7	معنوي
2	الركض المتعدد الجهات	ثا	15.5	0.5	3.23	13	1	7.69	20	0	معنوي
3	ركل الكرات على الجدار واستقبالها	عدد	9	0.75	8.33	12	1	8.33	20	0	معنوي
4	القفز الدوائر المرفقة	ثا	10	0.5	5	9	0.75	8.33	20	0	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (٣) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف معياري لاختبار (ركض الزكزاك بطريقة بارو) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) نرى أن الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط فيه (٩) ثانية بانحراف معياري (0.5)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسيط (7.5) ثانية وبانحراف معياري (0.5) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلتا المجموعتين يرى ان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (7) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (٢٣) لعينة حجمها (٢٤) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (الركض المتعدد الجهات) وعند كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسيط (15.5) ثانية بانحراف ربيعي (0.5)، أما في المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسيط (13) ثانية وبانحراف ربيعي (1) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلتا المجموعتين يرى ان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (٢٣) لعينة حجمها (٢٤) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يظهر ان قيمة الوسيط والانحراف المعياري لاختبار (ركل الكرات على الجدار واستقبالها) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٩) بانحراف معياري (0.75)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (12) وبانحراف (1) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلتا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما ، حيث بلغت قيمة مان ويتني

المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (٢٣) لعينة حجمها (٢٤) تحت مستوى دلالة (0.5) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية. اما اختبار (الدوائر المرقمة) وعند كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (١٠) ثانية بانحراف معياري (0.5)، أما في المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (٩) ثانية وبانحراف ربيعي (0.75) أي ان الذي يلاحظ الوسيط لكلا المجموعتين يرى بان هناك اختلافاً وفرقاً بينهما. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (مان ويتني) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية بلغت قيمة مان ويتني المحسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (٢٣) لعينة حجمها (٢٤) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يشير الى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية.

٢-٣ مناقشة نتائج القدرات الحركية

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجدول السابقة يتضح ان هناك تطور للقدرات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور القدرات الحركية. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة " (اسماعيل، ١٩٩٦: ٩٨).

واظهرت النتائج ايضا هنالك فروق معنوية وافضلية للمجموعة التجريبية في تطور القدرات الحركية. ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث حيث ساهمت هذه التمرينات في تطور القدرات الحركية لدى اللاعبين لناشئي كرة القدم وتم أداء التمرينات الخاصة بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة في متطلباتها إلى طبيعة القدرات الحركية وهذا ما أكده (قاسم حسن) بأن "التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة " (حسين، ١٩٩٨: ٢٨٠).

بالإضافة إلى ذلك فان التمرينات الخاصة تساهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه هارا " التمارين الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة " (هارا، ١٩٩٠: ٩٠).

٣-٣ عرض نتائج المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها
قام الباحث بعد اجراء الاختبارات للمهارات الاساسية بكرة القدم التي هي قيد البحث
بتحليل البيانات احصائيا وكما في الجدول (٤) .

جدول (٤)

يبين قيم الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي
وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المهارات
الاساسية ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

الدالة الاحصائية	قيمة وكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الضابطة			التجريبية			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	8	3	10	16.67	0.5	3	125	2.5	2	عدد الاهداف	التهديف من خارج منطقة الجزاء	١
معنوي		2.5	10	12.5	0.5	4	75	1.5	2	عدد الاهداف	التهديف من نقطة الجزاء	٢
معنوي		صفر	10	16.67	0.5	3	62.5	1.25	2	عدد الاهداف	المنافسة من باطن القدم ١٥ م	٣
معنوي		صفر	10	10	0.5	5	75	1.5	2	عدد الاهداف	المنافسة من خارج القدم	٤

من خلال الاطلاع على الجدول (٤) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف المعياري لاختبارات المهارات الاساسية وفي اختبار التهديف من خارج منطقة الجزاء للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٢) بانحراف معياري (2.5)، وللمجموعة التجريبية قد جاء الوسيط (3) وبانحراف معياري (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص المجموعتين، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين المجموعتين. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (3)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) وعند مستوى دلالة (0.05)، ان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار التهديف من نقطة الجزاء بلغ الوسيط (٢) بانحراف معياري (1.5)، وبعد اجراء الاختبار للمجموعة الضابطة جاء الوسيط (4) وبانحراف معياري (0.5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين للمجموعتين، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين المجموعتين. وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (2.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) وعند مستوى دلالة (0.05)، ان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار المناولة من باطن القدم ١٥ م فان المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٢) بانحراف ربيعي (1.25)، وبعد اجراء الاختبار للمجموعة الضابطة جاء الوسيط (3) وبانحراف ربيعي (0. 5). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص المجموعتين ، وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بينهما. ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار (صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (٨) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٥ مناقشة نتائج المهارات الاساسية

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور في المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تاثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالاضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الاساسية كان لها الدور الواضح في هذا التطور وأكده أيضاً (حنفي محمود) " يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وتثبيت وآلية الأداء الفني العالي " (محمود ، ١٩٩٤ : ٥٤) . وهناك افضلية للمجموعة التجريبية في تطور المهارات الاساسية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تطور القدرات الحركية والتي بدورها أدت الى تطور المهارات الاساسية للاعب كرة القدم وتشير المصادر " ان الذي يتمتع بمستوى من القدرات الحركية سوف يساعد ذلك على تطوير المهارات الاساسية (يزام ، ١٩٩٨ : ٩٢) . ان لأهمية القدرات الحركية أشار اليها مكرم السعدون " ان امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات الحركية يساعد على ممارسة الكثير من الانشطة الرياضية بنجاح القدرات الحركية لتشارك في تطوير والارتقاء بالمهارات الحركية (السعدون ، ٢٠٠٢ : ٢٣) .

من اجل الوصول الى مستوى عال من الاداء يتحتم على اللاعب ان يمتلك قدرات حركية عالية وذلك من اجل مواجهة متطلبات اللعب وخاصة في المباراة التي تستغرق مدة طويلة اذ تساعد " القدرات الحركية العالية على استثمار قدرات اللاعب المهارية والخطية وبالالاتجاه الصحيح " (محمود ، ١٩٩٤ : ١٦٨) . بالإضافة إلى ذلك ان التطور الحاصل لدى ناشئي كرة القدم من حيث الأداء المهاري الذي يعتمد على عدة مبادئ أساسية تتأثر وتؤثر في الأنجاز الرياضي وهذه المبادئ المهمة هي القدرات الحركية التي كان لها الدور الأساس في تقوية عامل الإرادة للاعب وهذا ما جاء من خلال إحدى المصادر التي تبين أهمية القدرات الحركية " إذ تعد القدرات الحركية أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الأعداد البدني والمهاري ومستوى الأنجاز ضمن الأنشطة الرياضية المختلفة (عبد الامير ، ٢٠٠٧ : ١٤٥) .

وكذلك " إن ارتفاع القدرات الحركية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية إذ يؤدي إلى زيادة وتطوير عامل الأرادة لديه بشكل يجعله قادر على التحرك داخل الملعب (عبد الامير ، ٢٠٠٧) (١٨٨) .

بالاضافة إلى أهمية القدرات الحركية فإنها تؤثر على قابلية السيطرة الحركية من أجل الوصول إلى تحقيق الواجبات التي يطمح اللاعب الوصول إليها إذ " تعد القدرات الحركية ضمان لقابلية السيطرة الكاملة والسريعة للحل الناجح للواجبات الحركية المعينة (ماينل ، ١٩٨٧ : ٣٠) .

٤- الاستنتاجات والتوصيات

١-٤ الاستنتاجات

توصل الباحث من خلال نتائج البحث إلى عدة استنتاجات:

١- للبرنامج التدريبي من قبل المدرب تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

٢- للتمرينات الخاصة تأثير أفضل في تطوير القدرات الحركية لناشئي كرة القدم.

٢-٤ التوصيات

من خلال نتائج البحث يوصى الباحث بعدة توصيات :

١- الاهتمام في تطوير القدرات الحركية لناشئي كرة القدم

٢- استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية لناشئي كرة القدم.

المصادر :

١. حنفي محمود ، مدرب كرة القدم . ط ١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
٢. رائد عبد الأمير ، نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (٤-٥) سنوات ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧ .
٣. سعد محسن اسماعيل ، تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد . اطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦ .
٤. قاسم المنذلاوي (وآخرون) ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد: دار الحكمة، ١٩٨٩ .
٥. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، ط ١، عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ١٩٩٨ .
٦. قاسم لزام صبر، موضوعات في التعلم الحركي . العراق: مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٥ .
٧. كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة (عبد علي نصيف) ، ط ٢ ، الموصل :مديرية الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ .
٨. مكرم سعيد السعدون، علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد ٢ مجلد ١ ، ٢٠٠٢ .

٩. مهند حسين وأحمد ابراهيم، مبادئ التدريب الرياضي، ط١، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
١٠. هارا. أصول التدريب الرياضي، ترجمة (عبد علي نصيف) . ط٢. الموصل : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
١١. وجيه محجوب (وآخرون) ، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية . بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨ .
١٢. الياسري، محمد جاسم، البحث التربوي مناهجه وتصاميمه، دار الضياء للطباعة، النجف الاشرف، العراق، ٢٠١٧م.

الملاحق

الملحق (١)

ملحق بأسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تمت الاستعانة بهم لتحديد متغيرات البحث

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ. د.	فرات جبار سعد الله	تعلم حركي/ كرة قدم	كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
٢	أ.د.	عبد الرحمن ناصر	اختبارات/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٣	أ.م.د.	احمد رمضان أحمد	علم النفس/كرة قدم	كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
٤	أ.م. د.	قصي حاتم خلف	تعلم حركي/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٥	أ.م. د.	عادل عباس ذياب	تعلم حركي/ كرة قدم	كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
٦	أ.م. د.	ضياء مولود	علم التدريب /كرة قدم صالات	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٧	أ.م. د.	أياد حميد رشيد	علم التدريب	كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
٨	أ.م. د.	احمد شاكر محمود	فسلجة تدريب	كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
٩	أ.م. د.	علاء خلف حسين	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
١٠	أ.م. د.	لقاء غالب ذياب	تعلم حركي/ كرة قدم صالات	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
١١	أ.م. د.	نيراس هدايت	تعلم حركي/ كرة قدم صالات	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

ملحق (٢)

نموذج وحدة تدريبية لاسبوعين (١ - ٢)

الوحدة التدريبية : الاولى زمن الوحدة : ٥٥ دقيقة التاريخ ٢٠١٨ / ٢ / ١٨
عدد اللاعبين : ١٢ طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة بأسلوب التنظيم الدائري المكان / ث القاسم للبنين
الهدف / تطوير القدرات الحركية عدد المحطات / ٥

اقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم	التمارين المستخدمة	الشدة	زمن التكرار	عدد التكرارات لكل محطة	عدد الدورات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المحطات	الراحة بين كل دورة
المقدمة	٥ د	- حضور اللاعبين وتهيئة الاجهزة والادوات							
* احماء عام	١٠ د	- هرولة اعتيادية - هرولة بتحريك الذراعين والرجلين							
* احماء خاص	١٠ د	- تمارين تمطية - تمارين الاحماء بالكرات							
القسم الرئيسي	٢٥ د	- تمرين للتوافق (عين وذراع) مناولة الكرات الملونة بالقدم (احمر-اصفر-ازرق- اخضر-ابيض) على صناديق بنفس العدد والالوان المسافة بينهما ٥ م	الاداء بالسرعة الممكنة	١٠ ثا	٢	٣	٣٠ ثا	٤٠ ثا	٦٠ ثا
		- تمرين للتوافق (عين ورجل) الركض فوق سلم طوله ٥ م ومقسم الى ١٠ مربعات متساوية	الاداء بالسرعة الممكنة	١٠ ثا	٢	٣	٣٠ ثا	٤٠ ثا	٦٠ ثا
		- تمرين للتوازن الركض فوق عارضة طولها ٥ م وعرضها ١٥ سم وارتفاعها ٣٠ سم	الاداء بالسرعة الممكنة	١٠ ثا	٢	٣	٣٠ ثا	٤٠ ثا	٦٠ ثا
		- تمرين للرشاقة الركض المرتد ٣ م x ٣ م	الاداء بالسرعة الممكنة	١٠ ثا	٢	٣	٣٠ ثا	٤٠ ثا	٦٠ ثا
		- تمرين للمرونة الحركية من الوقوف واستقبال الارض باليدين على بساط سقوط الجسم للامام	الاداء بالسرعة الممكنة	١٠ ثا	٢	٣	٣٠ ثا	٤٠ ثا	٦٠ ثا
القسم الختامي	٥ د	- اعطاء التوجيهات والتوضيحات للاعبين							