

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الهجومية بكرة القدم**بحث تجريبي****على عينة من طلبة المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية في ميسان****بحث مقدم من قبل****م.ب مثنى ليث حاتم****م.م علي مطير حميدي****جامعة البصرة- كلية التربية الرياضية/ميسان****الباب الأول****١- التعريف بالبحث****١-١ المقدمة وأهمية البحث :-**

شمل التطور كل جوانب الحياة المختلفة وما هذا التطور الا نتاج التخطيط السليم من قبل العلماء والباحثين من اجل الوصول الى ما يبتغيه الانسان وما يطمح اليه من اجل تغيير حياته نحو الافضل . وقد نال المجال الرياضي نصيباً كبيراً من هذا التطور فكان لكل نشاط رياضي أناس يعملون على تطويره ومن هذه الانشطة كرة القدم وهي من الالعاب الفرقية والتي تحتل المرتبة الاولى بين الالعاب الجماهيرية لما لها من مميزات تنير الجماهير فالتخطيط للعملية التدريبية يجب ان يشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية . والتي تعتبر من اهم الاسس التي تبنى عليها العملية التدريبية للوصول الى درجة التكامل المطلوب فتنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم من اجل اداء واجباتهم داخل الملعب فاداء مختلف الحركات والوجبات المهارية يتطلب القوة والسرعة والمطاولة . كما في المزامحة والاحتكاك والتنافس على الكرة يستطلب السرعة في العمل داخل الملعب من اجل اداء المهارات الهجومية من درجة الكرة ومراوغة الخصم والتهديف نحو المرمى من اجل تحقيق الفوز . ومن هنا تتجلى اهمية البحث في ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية لدى اغلب اللاعبين مما يؤثر على الاداء المهاري الهجومي لدى عينة البحث.

١-٢ مشكلة البحث :

يتطلب من لاعبي كرة القدم اداءً متميزاً عالياً طول فترة المباراة وهذا يتطلب ان يتمتع لاعبو كرة القدم لياقة بدنية عالية ونظراً للارتباط الوثيق بين اللياقة البدنية والمهارات لذا تطلب لارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين ومن ملاحظة الباحثان لمباريات بطولة جامعة البصرة بكرة القدم لاحظ وجود ضعف في الاداء البدني والمهاري لدى اغلب لاعبي افراد عينة البحث في جوانب القوة والسرعة والرشاقة والتحمل لذا أرادوا دراسة هذه المشكلة .

١-٣ هدف البحث

أعداد منهج تدريبي لتطوير مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية و المهارات الهجومية بكرة القدم .

١-٤ فرض البحث

للمنهج التدريبي المفتوح تأثير معنوي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة القدم .

١-٥ مجالات البحث**١-٥-١ المجال البشري**

عينة من طلبة المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية في ميسان

١-٥-٢ المجال الزمني

للفترة من ٧ / ٢ / ٢٠٠٦ ولغاية ٢٦ / ٥ / ٢٠٠٦

١-٥-٣ المجال المكاني

ملعب كلية التربية الرياضية في ميسان

الباب الثاني**١-٢ الدراسات النظرية****١-١-٢ عناصر اللياقة البدنية**

ان مفهوم اللياقة البدنية يرتبط بطريقة النشاط الممارس فلاعب كرة القدم يحتاج الى عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي تتلائم مع مستلزمات اللعبة (اللياقة البدنية الخاصة تهدف الى ابرز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات اخرى في ما يتطلبه طبيعة النشاط الممارس تجيز امكانية بعض المكونات عنده لذا نجد ان اهميتها تفاوتت وحسب نوع النشاط الذي يمارسه الفرد)^(١)

وتعرف اللياقة البدنية الخاصة بأنها : (كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين)^(٢)

٢-١-٢ القوة

ان عنصر القوة واحد من العناصر الاساسية التي يعتمد عليها اللياقة البدنية للرياضي . والقوة هي الاساس لجميع القدرات الحركية للاعب وذلك لانها تؤثر تأثيرا كبيرا في تغيير سرعة الحركة وتؤثر كذلك في نشاطه الحركي وهي مرتبطة بالسرعة والمطاولة والمرونة . وتعرف القوة بانها ((قدرة اللاعب في التغلب على المقومات الخارجية العمل المضاد لها عن طريق القدرات العضلية))^(٣)

في كرة القدم تلعب القوة دورا كبيرا واساسيا في تقوية اعضاء الجسم وتنمية المجاميع العضلية التي يكون لها دور اساسي في سرعة اللاعب وكذلك تمكنه من التغلب على المقاومات المحيطة به ويؤدي لاجب كرة القدم عملا مستمدا مع مجموعة من المقاومات

ولقد قسم المختصون بعلم التدريب الرياضي القوة الى الانواع التالية :-

- ١- القوة العظمى :- وهي القوة التي يمكن ان تنتجها العضلة باقصى انقباض
- ٢- القوة الانفجارية :- وهي كمية الوزن المرفوع الى وزن الجسم
- ٣- القوة المميزة بالسرعة :- وهي مركب من القوة والسرعة وتعرف بانها القدرة على اظهار القوة باسرع وقت ممكن

القوة المميزة بالمطاولة :- وهي القدرة على اظهار مستوى عال من القوة لتكرار ت. عديدة.

٢-١-٣ السرعة

تعد السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية المهمة والصعبة والتطوير قياسيا ببقية عناصر اللياقة البدنية الاخرى فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما انه يثير الارتباك في صفوف الدفاع الخصم وهذا ينطبق على المدافع السريع الذي يحسب له المهاجمون الف حساب بالاضافة الى انه يبعث الاطمئنان في خط الدفاع لقدرته على التغطية المستمرة لزملائه .

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي - اللياقة البدنية ومكوناتها دار الفكر العربي . القاهرة - ١٩٨٨ ص ٤٤ .

(٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : نفس المصدر السابق ، ١٩٨٨ ، ص ٤٤ .

(٣) زهير قاسم الخشاب - كرة القدم - الطبعة الثانية - محدثة ص ٢٨ ، ١٩٩٩ ، ص ٢٨ .

وتعرف السرعة :- (بأنها قدرة الانسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية)^(١) يفهم تحت مصطلح السرعة بانها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة ؛ وهذا يعني من اجراء تفاعل واجباب الجهاز العصبي المركزي والتوجيه القصوي لاثارة العضلات على الانقباض والانبساط وهي تختلف بين رياضي واخر بدرجات مختلفة بسبب اختلافات وظائف حجم الجهاز العصبي .
اما البروفسور لورنس Iornz فيعني من الناحية العلمية تحت مصطلح السرعة (عبارة عن عمليات فسلجية واثارات عضلية تظهر في وقت قصر وتحدث الطاقة الحركية للاعصاب)^(٢)
انواع السرعة^(٣)

- ١- سرعة الانطلاق
 - ٢- سرعة الركض (السرعة الانتقالية)
 - ٣- سرعة رد الفعل (البسيط والمعقد)
 - ٤- السرعة الحركية مع كرة وبدونها
- سرعة تنفيذ مهارات وخطط اللعب (التكتيكية والتكتيكية)

٢-١-٤ تحمل الاداء

تعتبر تحمل الاداء من اهم العناصر البدنية المطلوبة للاعبين وتعرف بانها قابلية العضلات على مقاومة التعب اثناء السرعة العالية للركض بحيث لاتظهر حالة التوازن بين كمية الاوكسجين المأخوذ وحاجة الجسم ومساره فيه ويقصد بها قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لاطول فترة زمنية ممكنة ومقاومة التعب عند اداء احمال القصوى او دون القصوى اذ يعتمد الجسم عند اداء مثل تلك الاحمال على الطاقة الناتجة عن طريق العمل اللاهوائي اللاكتيك^(٤) كما عرفها محمد عبده ومفتي ابراهيم بانها قدرة اللاعب لاداء التمارين ذات الشدد العالية^(٥) وقد عرفها كمال ياسين (بانها قابلية اللاعب على القيام بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة اطول والمحافظة على هذا النشاط دون هبوط فاعلية المهارات التكتيكية والقدرات التكتيكية)^(٦)

٢-١-١-١ المهارات الهجومية

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها .

٢-١-٢-٢ الدرجة

(وهي عملية انتقال اللاعب مع الكرة منة مكان الى اخر في الملعب)^(١)

- ١- الدرجة بالجزء الخارجي من القدم
- قدم الارتكاز توضع قدم الارتكاز للخلف قليلا والى جانب الكرة وهي منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم والرجل الضاربة تتحرك للكرة من الخلف للامام على ان يدور مشط القدم للداخل قليلا حتى يمكن ان يواجه وجه القدم الخارجي للكرة ويميل الجذع للامام قليلا والذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وتكون العينان موجّهتين للكرة للحظة ملاستها .

(١) محمد خضر اسمر الحيايلى - كرة القدم - الطبعة الثانية - محدثة ، ١٩٩٩ ، ص ٢٩ .

(٢) زهير قاسم الخشاب . المصدر السابق ، الطبعة الثانية - محدثة ص ٦٦ . ١٩٩٩

(٣) قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثانية . ١٩٨٧ . ص ٢٦٩ .

(٤) محمد عبده ومفتي ابراهيم حماده : اساسيات كرة القدم ، ط١ ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ١٩٩٤ ، ص ٩٧ .

(٥) محمد عبده ومفتي ابراهيم : نفس المصدر السابق ، ١٩٩٤ ، ص ٩٧ .

(٦) كمال ياسين لطيف : تاثير تدريب بعض القدرات البدنية والعقلية الخاصة في بعض المهارات الاساسية وخطط اللعب الفردي بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٤ ، ص ٩ .

(١) زهير قاسم الخشاب - مصدر سبق ذكره - محدثة سنة ١٩٩٩ ص ١٤٤ .

٢-١-٢-٣ المناولة الكرة

تعتبر المناولات من اهم مقومات الاتصال بين اللاعبين سواء كانت بالقدم او بالراس او في بعض اجزاء الجسم وربما لا يوجد شئ يؤثر على الفريق اكثر من المناولات المقطوعة . فيجب على اللاعب ان يتقن المهارة في اثناء التدريبات وان يفكر قبل ان يناولها الى زميله وهذا يتفق مع ما اشار اليه جارلس هيوز (ان هناك نواحي مهمة يجب ان اتقانها قبل المباراة والتي منها التفكير بالمناولة) (١) وتعتبر مناولة الكرة من المهارات الفنية المهمة في لعبة كرة القدم وذلك للكرة استخدامها خلال مجريات اللعب . وهي الأساس في انسجام اللاعبين والتفاهم فيما بينهم وهناك عوامل رئيسية في نجاح المناولة (٢) من :

- يجب ان تكون دقيقة .
- يجب ان تكون سريعة .

٢-١-٢-٤-٤ التهديف (٤)

يعد التهديف من اهم اجزاء اللعب الهجومي في كرة القدم وهو احد اساسياتها الرئيسية والذي يقر في ضوئه نتيجة المباراة وهو الوسيلة الاساسية لتقدير النتيجة بالنسبة لخصمين متكافئين وهو القرار الاول والاخير للفريق وثمره جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة وتاتي اهمية التهديف من كونه يقرر نتيجة المباراة فائزاً ويقضى التهديف من اللاعب المتمتع بصفات بدنية وانواع مهارية خطية عالية من الاحساس العالي بالكرة والمقدرة على التركيز والاداء الفني والتوقيت الصحيح فضلاً عن سرعة اتخاذ القرار كما ان للنواحي النفسية كالثقة بالنفس والارادة والتصميم وتحمل المسؤولية وعدم التخاذل امام مرمى الفريق الخصم دوراً المهم والكبير في عملية التهديف وبناءً على ما تقدم ان هدف خطط اللعب بوسائلها المتعددة الوصول الى مرمى الفريق الخصم ويتطلب وجود عنصرين يجب الجمع بينهما السرعة والدقة فالتهديف السريع والكفاءة والدقة العالية في اصابة الهدف سوف تفاجئ الخصم وتمنعه من التصرف في منع التهديف وكلما كانت الضربة بعيدة كلما وجب ان تزيد اهمية الدقة عند التسديد واللاعبين الذين يجيدون هذه الصفات يكون اكثر كفاءة في تنفيذ خطط التنفيذ ويعتبر التهديف من اصعب الواجبات الخطية التي يكلف بها اللاعب وخاصة اذا جابه دفاعاً متينة وصلباً ويؤكد جارلس هيوز ان عملية التهديف ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة حيث تكون كافة اوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي احراز هدف . (٥)

٢-٢ الدراسات المشابهة

دراسة محمود سعيد حمدان (٢٠٠١) (١)

الموسومة (تأثير منهج تدريبي مقترح في تطور بعض الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية) وقد هدفت الدراسة الى :-

- ١- اعداد منهج مقترح للناشئين بكرة القدم باعمار ١٦ سنة
- ٢- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح على تطور بعض الصفات البدنية وقد تكونت عينة البحث من (٢٤) لاعب وقد استنتج الباحث مايلي :-
- ١- ان للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطور بعض الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية بكرة القدم .
- ٢- حقق افراد المجموعة التجريبية نسبة تطور على من مستوى تطور الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية قياساً بافراد المجموعة الضابطة الذين حصلوا على نسبة اقل من التطور.

(٢) جارلس هيوز :كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة كاظم الربيعي ، ١٩٩٩، ص ٣٥ .

(٣) ثامر محسن : واقع التهديف في العراق : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤، ص ٣٣ .

(٤) يوسف لازم واخرون : اساس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٥٦ .

(٥) جارلس هيوز : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩، ص ٣٦ .

(١) محمود سعيد حمدان : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطور بعض الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .

٢-٢-٢ دراسة حسام سعيد المؤمن (٢٠٠١)

- الموسومة (منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم) وقد هدفت الدراسة الى :
- ١- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الاساسية لدى لاعبي خماسي الكرة دون اعمار ١٩ سنة .
 - ٢- التعرف على تاثير المنهج المقترح في مستوى تطور بعض القدرات البدنية والمهارية الاساسية .
- وقد استنتج الباحث مايلي :-
- ١- حصول تطور في بعض القدرات البدنية كانت على التوالي القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة .
 - ٢- حصول تطور في بعض المهارات الاساسية الدرجة والمناولة والمراوغة والتهديف على التوالي .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

تعد عملية اختيار المنهج الملائم لحل المشكلات من الامور المهمة جداً . فهو الطريق السليم الذي يتم بموجبة الوصول الى افضل الحلول لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه (أدق البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة) (١)

٣-٢ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على طلبة كلية التربية الرياضية في ميسان المرحلة الاولى والبالغ عددهم (٢٩) طالباً ثم استبعاد (٩) لاعبين لاصابهم ثم اختار الباحثين عينة البحث البالغ عددهم (١٦) تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عشوائياً وبواقع (٨) لاعب ومن اجل التاكيد من تجانس افراد المجموعتين تم تطبيق معمال التواء بيرسون كما تم التاكيد من تكافؤ المجموعتين اذ تبين ان قيمة (ت) المحتسبة في كل متغيرات التكافؤ اقل من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرجة (١٤) والبالغة (٣,٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولهذا تم اعتماد نتائج التكافؤ على انها الاختبارات القبلية لافراد عينة البحث .

٣-٢ الادوات المستخدمة في البحث

- ١-المصادر والمراجع
- ٢- المقابلات الشخصية*
- ٣- الاختبارات والقياس .
- ٤- ساعة ايقاف الالكترونية .
- ٥- حاسبة الالكترونية .
- ٦- صافرة .
- ٧- كرة قدم
- ٨- شواخص عدد (٥)
- ٩- حبال
- ١٠- طباشير
- ١١- شريط لاصق

(١) أخلص عبد الحميد ومصطفى حسين : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠٠ ص .

* المقابلات الشخصية : أ.م. د. رحيم عطية جناتي ، كلية التربية الرياضية ميسان ، اختبارات كرة القدم .

- ١٢- استمارة استبيان لتحديد الصفات البدنية والمهارية الهجومية للاعبين كرة القدم
١٣- استمارة استبيان لتحديد اهم الاختبارات البدنية والمهارية .

٤-٣ اجراءات البحث :

١-٤-٣ تحديد الصفات البدنية والمهارية :

من اجل تحديد اهم الفصاات البدنية والمهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لغرض عرضها على بعض الخبراء والمختصين ثم تم اختيار عناصر اللياقة البدنية والمهارية والتي بلغت نسبتها (٧٥%) حيث يذكر بنيمين عن بلوم (ان نسبة ٧٥% من نسبة الاختبار المتغير المطلوب) ^(١) وكما في الجدول رقم (١) يبين الصفات البدنية والمهارية الهجومية المختارة .

جدول رقم (١)

يبين نسب الصفات البدنية والمهارية الهجومية المختارة

ت	الصفات البدنية المختارة	النسبة المئوية	المهارات الهجومية بكرة القدم	النسبة المئوية
١	القوة الانفجارية	١٠٠%	الدحرجة	١٠٠%
٢	السرعة الانتقالية	٨٧,٥%	المناوله	١٠٠%
٣	تحمل الاداء	١٠٠%	التهديف	١٠٠%

٢-٤-٣ تحديد الاختبارات :

بعد ان تم تحديدها من الصفات البدنية والمهارات الهجومية تم تحديد مجموعة من الاختبارات وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين* تم تحديد الاختبارات وكما في الجدول رقم (٢) يبين نسب الصفات البدنية والمهارية الهجومية المختارة من قبل الخبراء

جدول رقم (٢)

يبين الصفات البدنية والمهارية الهجومية المختارة من قبل الخبراء

ت	الصفات البدنية والمهارية الهجومية	اختباراتها	النسبة المئوية
١	القوة الانفجارية	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	١٠٠%
٢	السرعة	قياس السرعة الانتقالية (٥٠) متر	١٠٠%
٣	تحمل الاداء	الاختبار المهاري الدائري	١٠٠%
٤	الدحرجة	قدرة اللاعب على التحكم بالكرة	١٠٠%
٥	المناوله	قياس دقة المناولة المتوسطة كل ثلاث دوائر	١٠٠%
٦	التهديف	قياس دقة التهديف من الحركة	١٠٠%

^(١) بنيامين واخرون : تقييم تعليم الطالب التجميى والتقويى ، ترجمة (محمد امين المفتي واخرون) ، دار ماكر وهيل ، القاهرة ، ١٩٨٣ ، ص١٢٦ .

أسماء الخبراء :

- ١- أ.د مجيد جاسب حسين ، كلية التربية الرياضية ميسان ، تدريب فسلجة
- ٢- أ.د ماجد شندي والي ، كلية التربية الرياضية ميسان ، تدريب فسلجة .
- ٣- أ.م.د رحيم عطية جنتاني ، كلية التربية الرياضية ميسان ، اختبارات كرة القدم .
- ٤- ابراهيم شاكر ، بكلوريوس تربية رياضية ، مدرب دولي .
- ٥- صباح عبد الجليل ، بكلوريوس تربية رياضية ، مدرب نادي القوة الجوية ، مدرب دولي .

* تم ذكرهم في الصفحة رقم ٧ .

٣-٤-٣ معاملات العلمية للاختبار :

١-٣-٤-٣ معامل صدق الاختبار

بعد ان تم تحديد اهم الاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم من قبل الخبراء والمختصين * على انها مناسبة لقياس الصفات البدنية والمهارات الهجومية حيث يؤكد قيس ناجي وبسطويسي احمد (ان صدق المحتوى يسمى ايضا الصدق المنطقي وفيه يقضى التاكيد من تمثيل جميع المواقف التي تبدو فيها القدرة المراد قياسها)^(١)

٢-٣-٤-٣ معامل ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار (هو ان يعطي نفس النتائج اذا ما اعيد الاختبار في الظروف نفسها)^(٢) لذا قام الباحثين بايجاد معامل الثبات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار مراعيًا ظروف اعادة الاختبار بعد سبعة ايام من التطبيق الاول على عينة الافراد نفسها ثم قام الباحثين بايجاد معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) حيث تبين ان قيمة معامل الارتباط للاختبارات اكبر من قيمة (ر) الجدولية تحت درجة (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) (٧٢٩,٠) مما يدل على ثبات الاختبار وكما في الجدول رقم (٣)

٣-٣-٤-٣ معامل موضوعية الاختبار

أعتمد الباحثين في موضوعية الاختبار على معامل ثبات الاختبار اذ ان كل اختبار ثابت هو موضوعي حيث يؤكد ريسان خريبط^(١) (على ان معامل ثبات الاختبار له تأثير على معامل الموضوعية ارتفاع معامل الثبات يقابله ارتفاع معامل الموضوعية) .

جدول رقم (٣)

يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية الهجومية لعينة البحث

ت	الصفات البدنية والمهارية	الثبات	الصدق	الموضوعية
١	القوة الانفجارية	٠,٨٢	٠,٩٢	٠,٨٨
٢	السرعة (٥٠م)	٠,٨٧	٠,٩٣	٠,٨٦
٣	مطاولة الاداء	٠,٧٥	٠,٨٦	٠,٩٢
٤	الدرجة	٠,٧٨	٠,٨٨	٠,٨٢
٥	المناوله	٠,٨٧	٠,٨٦	٠,٨٢
٦	التهدف	٠,٨٢	٠,٩٠	٠,٨٦

• قيمة (ر) الجدولية تحت درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٠,٧٢٩)

(١) قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧ ، ص ١٨٠ .

(٢) احمد محمد خاطر وعلي فهمي : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٦ ، ص ١٥٨ .

(٣) ريسان خريبط مجيد : موسوعة الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٩ ، ص ٢٧٦ .

٣-٤-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

١- الاختبارات البدنية والمهارية

الاختبار الاول :- اختبار القوة الانفجارية (١)

الهدف من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

طريقة الاداء :- الطفر العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجل عند اللاعبين حيث يقوم اللاعبون بالطفر العريض الى الامام بانجاز اكبر تحقيق يصل اليه .

الاختبار الثاني :- اختبار السرعة (٢)

الهدف من الاختبار :- قياس السرعة الانتقالية .

طريقة الاداء :- الركض باقصى سرعة (٥٠) متر من وضع البداية نعطي محاولتين لكل لاعب والذي يبدأ الركض من خط البداية الذي يبعد مسافة قدرها (١٠) متر عن البداية (٥٠) متر للسباق وذلك لاستغلال التعجيل وتؤخذ افضل محاولة .

الاختبار الثالث :- الاختبار المهاري الدائري (٣)

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل الاداء

الادوات المستخدمة :-

- ١- ساعة توقيت
- ٢- (٦) أعمدة
- ٣- مقاعد سويدية
- ٤- حواجز عدد(٤)
- ٥- كرات قدم عدد (١٠)

طريقة الاداء :-

يؤدي هذا الاختبار على شكل محطات على خطوط منتصف الملعب كرة قدم حيث يبدأ اللاعب مع سماع اشارة البدء بتنطيط الكرة داخل دائرة قطرها (٢م) عدد (٣٠) مرة ثم يتبعها بالجري مع الكرة والوثب كل (٣) حولجز المسافة بينها (١٠م) على ان يمرر الكرة اسفل كل حاجز ويجري اللاعب بالكرة عقب الوثب فوق الحاجز في اتجاه قوس الرمية الركنية ليقوم بركل الكرة داخل دائرة قطرها (١ م) بمنطقة الجراء ثم يتبعها ذلك بالجري ليصوب (٥) مرات على المرمى من خارج منطقتها بعدها يجري ليقوم برمية التماس من خط التماس المقابل لداخل منطقة الجراء بعدها يتجه بالجري الى عدد (٦) اعمدة لمسافة بينه (٢م) ليقوم بالجري المتعرج بالكرة على ان يقوم بالتمريرة الحائطية ثم يعدو مسافة (٣٠ م) عدد ثلاث مرات واحد منها بالكرة ويتبع ذلك بالجري بالكرة الى مكان بداية الاختبار ليكرر الاداء مرة اخرى وبحسب الزمن الكلي للاداء .

التسجيل :-

- * يحسب زمن الاداء لدورتين كاملتين .
- * شروط الاختبار .
- * يعطى اللاعب راحة قدرها دقيقة بين كل دورة واخرى .

(١) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبارات في التربية الرياضية ،/ القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠١ ، ص٢٢٨ .

(٢) عزت محمود كاشف : الاسس في الارتقاء الرياضي ،مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٨٧ ، ص٤٠ .

(٣) طه اسماعيل واخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٨٩ ، ص٢٥٥ .

رابعاً :- اختبار درجة الكرة (١)

الهدف من الاختبار :- الجري المتعرج بالكرة بين (١٠) قوائم ، المسافة البيئية بينهما (٢)م ذهاباً واياباً قوائم

موضوعه على مسافات متساوية (٢م) بين قائم واخر وخط البداية والنهاية على بعد

(٢م) من القائم الاول - كرة قدم قانونية عدد (١٠) - ساعة توقيت - امر بالعد .

طريقة الاداء :- الجري المتعرج بين القوائم في اتجاهين (ذهاباً واياباً) .

- يعطى اللاعب محاولتان

- يحتسب افضل زمن يسجله المطلوب تحقيقه هو ١٩ ثا

- الجري بين الشواخص بأي طريقة وبأي جهد على يمين او يسار الشاخص .

خامساً :- اختبار المناولة المتوسطة (٢)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التمريرات المتوسطة .

الادوات المستخدمة :-

* منطقة محددة لأجراء الاختبار .

* كرات قانونية عدد (١٠)

*** شريط قياس**

طريقة الاداء :- نرسم ثلاث دوائر محددة المركز اقطارها على التوالي (٢م، ٤م، ٦م) ويعطى اليها الدرجات

على التوالي (٢، ٤، ٦) حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاثة

والتي تكون بمسافة (٢٠م) .

طريقة التسجيل :-

* يعطى اللاعب (٥) محاولات متتالية .

* تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمسة .

ملاحظة :-

* في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات وحسب التسلسل للدوائر (٥، ٣، ١) درجة .

* تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر .

سادساً :- اختبار درجة الكرة بين (٣) شواخص المسافة بين كل منهما ١,٥ ياردة والتهديف على المرمى (١)

الهدف من الاختبار :- قياس دقة التهديف .

الادوات المستخدمة :-

١- شواخص المسافة بين شاخص واخر ١,٥ ياردة بحيث تكون بين شاخص واخر وخط الجزاء ١,٥

ياردة بحيث يبعد اول شاخص عن منطقة الجزاء ٦ ياردة . (٢)

٢- كرة قدم عدد (٣)

٣- مساعدين لمراقبة طريقة الاختبار .

٤- هدف مقسم الى اجزاء .

طريقة الاختبار :- يقف المختبر على خط البداية الذي يبعد ٣ ياردة عن اول مانع الذي يبعد عن خط منطقة

الجزاء ٦ ياردة وعند الاشارة يقوم المختبر بالدرجة بين الشواخص الثلاثة بأي قدم ويقوم بالتهديف نحو

(١) ريسان خريبط مجيد : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٩ ، ص ٢٠٨ .

(٢) ثامر محسن اسماعيل واخرون :- الاختبارات والتحليل بكرة القدم ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩١ ، ص ٢١٠ .

(١) عماد العطواني : تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ ، ص ٤٢ .

المرمى المقسم بواسطة حبل مربوط من الاعلى بالعارضة ومن الاسفل بالارض ومقسم من جانبي اليمين واليسار الى اربعة مربعات طول ضلع المربع ٢٠ سم .

أحتساب الدرجات :

- ١- يمنح اللاعب (٤) محاولات تسجل مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في (٥) محاولات .
- ٢- يمنح اللاعب (٥) درجة للتسديدة التي تمر خلال الحبل مربوط بين الجانبين .
- ٣- يمنح اللاعب درجة عند ضرب الكرة في الوسط بين الجانبين .
- ٤- يعطى اللاعب صفر عند تسديد الكرة خارج الحدود المذكورة .

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية الاولى :- تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ ٢٠٠٦/٢/٧ لمدة يومين ثم تم تطبيق بعض التمرينات البدنية والمهارية من اجل تقنين الحمل التدريبي وحساب زمن كل تمرين وانتهت بتاريخ ٢٠٠٦/٢/١١ .

التجربة الاستطلاعية الثانية :- تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٠٠٦/٢/١١ على (١١) لاعب من لاعبي كلية التربية الاساسية لاغرض ايجاد الاسس العلمية للاختبار والتأكد من مدى ملائمة الادوات المستخدمة في الاختبار وكفاءة الكادر المساعد* والمعوقات التي تواجه سير التجربة الاساسية .

التجربة الاستطلاعية الثالثة :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ ٢٠٠٦/٢/١٨ على نفس المجموعة من لاعبي كلية التربية الاساسية بعد سبعة ايام من التجربة الاولى لاغرض ايجاد ثبات الاختبار .

٦-٣ التجربة الميدانية :

١- الاختبارات القبلية :- أجريت الاختبارات البدنية القبلية بتاريخ ٢٠٠٦/٢/٢١ في تمام الساعة العاشرة على ملعب كلية التربية الرياضية في ميسان فيما اجريت الاختبارات المهارية بتاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٢ في تمام الساعة العاشرة صباحاً على نفس الملعب .

٢- تطبيق التمرينات :- بدأ تطبيق التمرينات من تاريخ ٢٠٠٦/٢/٢١ وانتهت بتاريخ ٢٠٠٦/٥/٢٥

٣- الاختبارات البعدية :-

أجريت الاختبارات البعدية البدنية بتاريخ ٢٠٠٦/٥/٢٦ في تمام الساعة العاشرة صباحاً فيما جرت الاختبارات المهارية في اليوم التالي وعلى نفس الملعب وانتهت بتاريخ ٢٠٠٦/٥/٢٧ .

٧-٣ المنهج التدريبي :-

قام الباحثين بوضع منهج تدريبي لمرحلتى الاعداد العام والخاص لغرض تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لعينة البحث . وقد استغرق تطبيق المنهج على (٤٨) وحدة تدريبية موزعة على (١٢) اسبوع وبمعدل (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع وكان زمن التمرينات البدنية والمهارية تتراوح ما بين (٧٠-٩٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية اما الزمن الكلي للتمرينات فقد تراوح ما بين (٣٣٦٠-٤٣٢٠) وقد قسم المنهج الى مرحلتى الاعداد العام ومدتها (٤) اسابيع حيث روعي فيها التدرج في الحمل التدريبي وقد اعتمد الباحثين طريقة التدريب الفترى (المنخفض - المرتفع الشدة) من اجل تنمية التحمل العام . اما مرحلة التحمل الخاص فقد بلغت مدتها (٨) اسابيع حيث تكون فيها النسبة كبيرة للتمرينات الخاصة وقد صمم هذا المنهج بأسلوب اتبع

* الكادر المساعد :-

(٢) علي جاسم علي ، بكاوريوس تربية رياضية ميسان

(٣) علي حسن علي ، بكاوريوس تربية رياضية ميسان

(٤) ناطق عبد الرحمن وريثة ، بكاوريوس تربية رياضية ميسان

(٥) محمد عبد الرضا حسان ، بكاوريوس تربية رياضية ميسان

فيه الاسس العلمية في اختيار التمارين وتوزيع الشدة والحجوم واوقات الراحة لكل تمرين وتم تطبيق المنهج بتاريخ ٢٠٠٦/٢/٢١ وانتهت بتاريخ ٢٠٠٦/٥/٢٥ .

٢-٨ الوسائل الاحصائية :-

١- الوسط الحسابي. (١)

$$\bar{X} = \frac{\sum (س \cdot ص)}{ن} = ع$$

٢- الانحراف المعياري. (٢)

الوسط الحسابي (س - المنوال (م)

٣- معامل الالتواء (٣) =

الانحراف المعياري (ع)

٤- معامل الارتباط بيرسن. (١)

$$r = \frac{\sum (س \cdot ص) - \frac{\sum س \cdot \sum ص}{ن}}{\sqrt{\left(\sum س^2 - \frac{(\sum س)^2}{ن} \right) \left(\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{ن} \right)}}$$

قانون (T-test) لوسطين مترابطين (١)

$$t = \frac{\frac{\sum س \cdot \sum ص}{ن} - \frac{\sum س \cdot \sum ص}{ن}}{\sqrt{\frac{\sum س^2 - \frac{(\sum س)^2}{ن}}{ن-1} + \frac{\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{ن}}{ن-1}}}$$

(٢) قانون (ت) للعينات المتساوية الغير مترابطة

- (١) أخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٣١١ .
 (٢) مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ١٨ .
 (٣) مصطفى حسين باهي : المصدر السابق . ص ٢٠ .
 (٤) فواد بهي السيد : الذكاء ، ط ٢ ، القاهرة ، دار النهضة للطباعة والنشر ، ١٩٧٦ ، ص ٤١ .
 (١) مصطفى حسين باهي : المصدر السابق . ص ٢٠ .
 (٢) علي سلوم جواد الحكيم : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٥٦ .

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض ومناقشة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة والبعدية

للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول رقم (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الصفات البدنية والمهارية	مجموعة البحث	الضابطة		التجريبية		ت
			س	ع+	س	ع+	
١	القوة الانفجارية	٣	٢.٤٣	٠.٢٥	٢.٤٧	٠.٢٨	*٤.٧٥
			٢.٣٢	٠.٢٧	٢.٥٢	٠.٣٢	*١٠.١٥
٢	السرعة الانتقالية	٣	٧.٤٠	٠.٣٤	٦.٩٥	٠.٣٦	*٣.٠٦
			٧.٢٥	٠.٥٠	٦.٥٠	٠.٥٤	*٨.٤٤
٣	مطاولة الاداء	٣	٥٥.١٦	١.٣	٥٠.٢٦	١.٤٤	*٤.٨
			٥٥.٣٣	١.٤	٥٠.٨٣	٠.٧٥	*١١.٨٤
٤	الدرجة	٣	٢٢.٠٩	٠.٤٠	١٩.٨٥	٠.٥٨	*٦.٣
			٢٢.١٤	٠.٤١	١٦.٨٣	٠.٧٥	*١٠.٧
٥	المنولة	٣	٤.٢٥	٠.٨٨	٥.٨٠	٠.٣٠	*٦.٢٥
			٤.٣٨	٠.٥٢	٨.٣٣	٠.٤٥	*١٠.٤٤
٦	التهديف	درجة	٢.٥	٠.٧	٤.٢٢	٠.٤٠	*٤.٧
			٢.٢	١.٢	٧.٣٣	٠.٥٦	*١٢.٢٠

* قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية ٥ ومستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.٣٠٦).

من خلال الجدول (٤) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للصفات البدنية والمهارية الهجومية المختارة ، حيث كانت قيم (ت) المحتسبة للمجموعتين اكبر من قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وبالبالغة (٢,٣٠٦) وبعد هذا العرض نلاحظ هناك تطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة الى استمرارها في التدريب واستخدامها التمارين البدنية العامة دون التخصص في التمارين الخاصة وهذه النسب القليلة في التمارين ساعدها في التطور وهذا يتفق مع اراء مجموعة من الخبراء ومنهم (محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق)^(١) و (محمد حسن علاوي)^(٢) حيث يذكرون ان التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري على حدأ سواء .

أما المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها بسبب اداء التمارين المقننة والمختارة بأسلوب العلمي الصحيح وذات التخصص الدقيق مما ساعد على اتقان المهارات وهذا ما اشار اليه (محمد حسن علاوي)^(٣) (ان الفرد الرياضي يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي كما نلاحظ من خلال الجدول هناك تطور لصفة القوة الانفجارية للرجلين ويعزوا الباحثين سبب ذلك الى استخدام تمارين تخصصية للرجلين منها تمارين للقفز من الثبات والحركة والحجل المتناوب والتي ساهمت في زيادة قوة القفز عند اللاعبين نتيجة لتطور عضلات الرجلين وهذا مما اشار اليه كل من (سليمان علي)^(٤) (حيث اكد ان تمارين القفز تستخدم لزيادة القدرة على الوثبة) كذلك نلاحظ هناك تطور في السرعة الانتقالية ويعزوا الباحثين سبب ذلك التطور الى استخدام تمارين في بداية الوحدة التدريبية ومن خلال التنوع والتنسيق والتنظيم في هذه التمارين وبعد فترة الاحماء مباشرة وهذا ما اشار اليه محمد حسن علاوي^(٥) (يفضل البدء بتمرنات السرعة عقب الاحماء مباشرة) كما يرى الباحثين ان حركات اللعب في كرة القدم تتطلب من اللاعب درجة عالية من السرعة لكي يتغلب على كافة الصعوبات التي تواجهه وفي اثناء اللعب من اجل انجاز الاداء باقصى زمن ممكن وهذا ما اشار اليه الصفار . (ان القوة بصورة عامة والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة اصبحت من المتطلبات الضرورية لجسم اللاعب للتغلب على المقاومات المختلفة في جميع حالات اللعب)^(٦)

كما نلاحظ ان هنالك تطور في صفة تحمل الاداء ويعزوا الباحثين سبب ذلك الى استخدام افضل التمارين في المنهج التدريبي من خلال التقسيم الزمني وحسب مراحل الاعداد المختلفة اضافة الى اختيار التمارين بشكل علمي ومدروس اضافة الى ادخال مكونات الحمل والتي كان لها الاثر الكبير في تطوير مطاولة تحمل الاداء وهذا يتفق مع كا من احمد عادل حيث اكد (ان من اهم مميزات التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي هو اعتماد الاسس والمبادئ العلمية السليمة والتي تاخذ استجابة الجسم لحجم التدريبات ونوعيتها التي يخضع اليها الرياضي اثناء التدريب)^(٧) ويرى الباحثين انه من الضروري ان تعطى تمارين تحمل الاداء في بداية الوحدة التدريبية أي بعد الاحماء ويجب ان تكون الشدة اكبر واعلى من قدرة اللاعب لأجل تكيف الاجهزة الوظيفية للرياضي وهذا ما اشار اليه كل من محمد حسن علاوي (اذ يفضل البدأ بتمرنات المطاولة عقب عملية الاحماء مباشرة ولاسيما في غضون الوحدة التدريبية التي تسعى الى تنمية اكثر من صفة بدنية)^(٨) وهذا يتفق مع ريسان خريبط حيث اكد (عندما تكون شدة التدريب أكبر من قدرة الجسم فانه يؤدي الى عمق في عملية التكيف وتحرير اكبر قدر من الطاقة التي تتناسب مع الزيادة الحاصلة في شدة الجهد البدني)^(٩)

(١) محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق : فسيولوجية علم التدريب ، دار الفكر العربي ، الاسكندرية ، ١٩٩٦، ص١٨٨.

(٢) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ط١ ، ١٩٨٦ ، ص١٧.

(٣) محمد حسن علاوي : المصدر السابق . ص٢٧٦ .

(٤) سليمان علي : المنخل الى علم التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣ ، ص٢٧٦.

(٥) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٢، ص١٦٦.

(٦) سامي الصفار (واخرون) : كرة القدم لطلبة المرحلة الثالثة ، مطبعة التعليم العالي الموصل ، ٢٠٠٠، ص١٧٨.

(٧) احمد عادل الشيشاني : مراحل الاعداد البدني للمنافسات الرياضية ، السلسلة الثقافية في التربية البدنية ، عدد (٤) السعودية ، ١٩٩٤

ص١٣.

(٨) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٢، ص١٦٨.

(٩) ريسان خريبط مجيد وقاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، مطابع دار النشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٥ ، ص٢١٨.

كما نلاحظ هنالك تطور لمهارة المناولة ويعزو الباحثين سبب ذلك الى البرنامج التدريبي والتدريب المستمر والتطبيق الصحيح من قبل عينة البحث لاداء هذه المهارة وتصحيح الاخطاء لكون المهارة اكثر استخداماً طول فترة المباراة وهذا يتفق مع ما اشار اليه حنفي محمود مختار (ان التدريب المستمر على اداء أي مهارة وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء يؤدي الى يصبح أداؤها اليأ ودقيقاً دون التفكير في اجراءها)^(٥)

وكما يرى الباحثين ان التطور في صفة تحمل الاداء هو الاختيار الصحيح للتمارين المتنوعة لمختلف انواع المناولات والمشابهة لظروف المباراة والاختبار العلمي لهذه التمرينات المختارة والتي ساعدت في تطوير تكتيك اللاعبين وهذا ما اشار اليه زهير الخشاب (من الضروري ان يتعلم اللاعب اسلوب المناولات الى الناحية التكتيكية عند اللاعب)^(١)

كما نلاحظ ان هنالك تطور في مهارة الدرجة ويعزو الباحثين سبب ذلك الى تمرينات الرشاقة التي تضمنها المنهج التدريبي اثناء الوحدات التدريبية والتي كان لها الاثر الكبير في تطوير مهارة الدرجة بالكرة وهذا ما اشار اليه زهير الخشاب (ان تمرينات الرشاقة لها تأثير على العمود الفقري واجزاء الجسم والمفاصل لكي تكسب العضلات والاربطة المرنة اللازمة عن طريق التبادل الحركي بين الشد والارتخاء)^(٢) . كما يعزو الباحثين سبب تطور صفة الدرجة الى تمارين الاحساس بالكرة من خلال التكرارات المثالية والتي ساعدت على استشارة الجهاز العصبي وهذا يتفق مع ما اشار اليه كمال ياسين (ان تمارين الاحساس بالكرة تعمل على زيادة قدرة اللاعب على استيعاب المهارة وتطوير قدراته على استخدام هذا التنفيذ الذي يتطلب درجة عالية وقدرة فائقة للجهاز العصبي في عملية الاستشارة لكي يتمكن في تنفيذ الاداء المهاري)^(٣) كما يرى الباحثين ان تمارين الجري المتعرج بالكرة والتي تعتبر من التمارين الاساسية التي ساعدت على تطوير مستوى اداء عينة البحث وهذا يتفق مع الصفار حيث أكد (ان الركض المتعرج بين الاعلام المتقاربة يؤدي الى خلق حالة من الاداء تشبه حالة الاعداد والذي يؤدي اللاعب فيه المهارة ضد الخصم)^(٤)

كذلك نلاحظ هنالك تطور لمهارة التهديد ويعزو الباحثين سبب ذلك الى التمارين التخصصية وباكثر من كرة ومن مناطق التهديد المختلفة بوجود خصم او بظروف مشابهة بظروف المباراة او استخدام اكثر من اسلوب من اساليب التهديد وهذا ما اشار اليه ثامر محسن (ان المدرب يلجئ الى مختلف الاساليب التي يرى انها تسهل عملية التدريب وتزيد من فعاليته واحدى هذه التمارين باكثر من كرة)^(١) فيما يرى زهير الخشاب (ضرورة اعطاء تمارين التهديد بوجود خصم فعال وذلك في محاولة للاقترب للتمرين من السباق الحقيقي)^(٢) كما يعزو الباحثين سبب تطور هذه المهارة الى تمارين القوة الانفجارية وتمارين السرعة ومطاولة الاداء التي تضمنها المنهج التدريبي والتي لعبت دوراً كبير في تطور هذه المهارة وهذا ما اكده هاره (ان تطور القوة والسرعة والتحمل عند الرياضيين يعطي امكانية رفع مستوى التكتيك بالدرجة نفسها وذلك يجب ان يربط دائماً بين التدريب البدني والتكتيك)^(٣)

فيما يرى محمد عبد صالح (ان انتشار المهاجمين بعرض الملعب بمواجهة الدفاع المتمركز في منطقة دفاعه يؤدي الى اجبار المدافعين للخروج من مواقعهم لمتابعة الكرة مما يترك المجال للعب ليصعد من الخلف المهاجم لاستلام المناولة الطويلة لمواجهة المرمى وتسجيل الاهداف)^(٤)

(٥) حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ٨٩ .

(١) زهير قاسم الخشاب (واخرون) : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٢٢٣ .

(٢) زهير قاسم الخشاب (واخرون) : كرة القدم ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ٢١٦ .

(٣) كمال ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض القدرات البدنية والعقلية الخاصة في بعض المهارات الاساسية وخطط اللعب الفردي بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٤ ، ص ٨٧ .

(٤) سامي الصفار واخرون : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٦٧ .

(١) ثامر محسن اسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٤ ، ص ٢٢ .

(٢) زهير الخشاب واخرون : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ١٢٦ .

(٣) هاره : اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطابع التعليم العالي جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ١٢٦ .

(٤) محمد عبد صالح ومفتي ابراهيم حماده : الاعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ ، ص ٢٣٦ .

الفصل الخامس

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

- بعد معالجة نتائج الفرق وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثين الى الاستنتاجات التالية :-
- ١- وجود تطور في الصفات البدنية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية ومن هذه الصفات .
 - * القوة الانفجارية
 - * السرعة الانتقالية .
 - *مطاوله الاداء
 - ٢- وجود تطور في المهارات الهجومية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية ومن هذه المهارات :-
 - * المناولة
 - *الدرجة
 - * التهديف
 - ٣- ظهر ان التدريب بصورة مستمرة وتخصصية يساعد على معالجة الاخطاء المهارية وذلك نتيجة استخدام التمارين بتكرار اكثر .
 - ٤- وجود علاقة ارتباط بين الصفات البدنية والمهارية مما انعكس بشكل ايجابي على تطور مستوى الاداء لدى افراد عينة البحث .

٢-٥ التوصيات :

- ١- اعتماد التمارين البدنية والمهارية في المناهج التدريبية للاعبين لما لها من تاثير في تطوير المستوى العام للرياضي .
- ١- التاكّد على استخدام انواع مختلفة من التمارين البدنية والمهارية وربطها بخطط اللعب على طول وقت المباراة .
- ٢- اجراء بحوث مماثلة على الصفات البدنية والمهارية الدفاعية بكرة القدم لمعرفة مدى تاثير هذه الصفات البدنية في الدفاع ولبقية الفئات العمرية .
- ٣- اجراء دراسات مشابهة في الالعاب الفرقية الاخرى .

المصادر

- احمد عادل الشيشاني : مراحل الاعداد البدني للمنافسات الرياضية ، السلسلة الثقافية في التربية البدنية ، عدد (٤) السعودية ، ١٩٩٤ .
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٦ .
- أخلاص عبد الحميد ومصطفى حسين : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠٠ ص .
- بنيامين واخرون : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتقويمي ، ترجمة (محمد امين المفتي واخرون) ، دار ماکر وهيل ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ثامر محسن اسماعيل واخرون :- الاختبارات والتحليل بكرة القدم ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩١ .
- ثامر محسن : واقع التهديف في العراق : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٨٤، ص٣٣
- جارلس هيوز : كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة كاظم الربيعي ، ١٩٩٩ .

- ريسان خريبط مجيد : موسوعة الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، بغداد، ١٩٨٩.
- ريسان خريبط مجيد وقاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، مطابع دار النشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٥ .
- زهير قاسم الخشاب – كرة القدم -الطبعة الثانية –محدثة سنة ١٩٩٩.
- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧ .
- سامي الصفار (واخرون) : كرة القدم لطلبة المرحلة الثالثة ، مطبعة التعليم العالي الموصل ، ٢٠٠٠.
- طه اسماعيل واخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٨٩ .
- عزت محمود كاشف : الاسس في الارتقاء الرياضي ،مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٨٧ .
- عماد العطواني : تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي – اللياقة البدنية ومكوناتها دار الفكر العربي . القاهرة -١٩٨٨ .
- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبارات في التربية الرياضية ،/ القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠١ .
- محمد خضر اسمر الحيايلى –كرة القدم –الطبعة الثانية –محدثة، ١٩٩٩ .
- محمد عبد صالح ومفتي ابراهيم حماده : الاعداد المتكامل للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- هاره : اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطابع التعليم العالي جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .