

(ملخص البحث)

اشتمل البحث على خمسة أبواب .

الباب الأول : التعريف بالبحث .

١. مقدمة البحث : شمل التطرق إلى تطور لعبة خماسي كرة القدم منذ نشأتها وإلى حد

الآن . والتطور الذي حصل في العالم . وعن ميزات وصفات البدنية للعبة .

٢. مشكلة البحث : وجود تدني في مستوى الإعداد البدني وبالأخص لقدرتي القوة

الانفجارية والرشاقة وذلك من خلال البطء الواضح للهجمة.

٣. هدف البحث إلى : معرفة تأثير الأدوات المساعدة بين القوة الانفجارية للأطراف

السفلى و معرفة تأثير بعض الأدوات المساعدة .

الباب الثاني : اشتمل التطرق إلى : الأدوات المساعدة ، القوة الانفجارية ، الرشاقة ،

الجري بالكرة ، المناولة القصيرة .

الباب الثالث : اشتمل هذا الباب إلى منهجية البحث ، وعينة البحث ، والأدوات المستخدمة

، والتجربة الاستطلاعية ، وإعداد المنهج التجريبي ، والاختبارات القبلية ،

والتجربة الرئيسية ، والاختبارات البعدية ، والوسائل الإحصائية .

الباب الرابع : اشتمل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج لعينة البحث الضابطة والتجريبية .

الباب الخامس : من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث استنتج إلى التطور الذي

حصل لعينت البحث . التطور إلى استخدام الوسائل المساعدة في الوحدات

التدريبية لتطوير القدرات البدنية والمهاري . واشتمل مجموعة من التوصيات .

(Abstract)

The impact of the use of some tools to help develop agility and explosive power of lower limbs and its relationship to accurately short handling ball and running of the Futsal game.

The research contain five chapters:-

Chapter I: Definition of research.

1. Introduction Search: included to address the development of Futsal since its inception and to date. And there was development in the world. And the features and physical characteristics of the game.
2. Research problem: the existence of the low level of physical preparation, especially the explosive force of my ability and fitness through the slow clear to attack.
3. Aim of the research to: determine the impact of utilities between the explosive power of lower limbs, and know the effect of some utilities.

Chapter II:

This chapter included: utilities, explosive power, agility, running the ball, handling short.

Chapter III:

This chapter included : research methodology, and the research sample, and the tools used, and exploratory experience, and preparation of the experimental method, and tests the tribal the main experiment, and a posteriori tests, and statistical methods.

Chapter IV:

This Chapter included: display and analyze and discuss the results of the research for the control and experimental samples.

Chapter IIV:

Through the results obtained by the researcher concluded that the development that has happened to the research sample. Development to the use of aids in the training modules to develop the physical abilities and skills. And included a set of recommendations.

١. التعريف بالبحث .

١.١ مقدمة البحث وأهميته.

لقد كان تطور لعبة خماسي كرة القدم منذ نشأتها الأولى وحتى الان تطورا سريعا وملحوظا وقد تزايد عدد الدول المنظمة لسباقات هذه اللعبة ضمن الاتحاد الدولي لكرة القدم وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة الجماعية المصغرة . وتعتبر خماسي كرة القدم إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها على الصعيد العالمي كبطولات عالمية وأسيوية وعربية ومحلية وشعبية لكافة الفئات العمرية ولكلا الجنسين . ولتطوير هذه اللعبة يجب استخدام وسائل مساعدة تعمل على رفع القدرات البدنية والمهارية التي تصل بلعبة خماسي كرة القدم إلى المستويات العليا . ولعبة خماسي كرة القدم تتميز باعتبارها ذات صفات وقدرات بدنية عديدة وبالأخص قدرتي القوة الانفجارية والرشاقة اعتمادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الأداء البدني . فنجد إن مهارتي المناولة القصيرة والجري بالكرة في أدائها يحتاج إلى تلك القدرتين . فأن للقوة والرشاقة أهمية كبيرة في تحديد مستوى الانجاز الرياضي لمعظما لألعاب الرياضة ولها تأثير كبير في بقية القدرات البدنية فضلا عن أهميتها في منع حدوث الإصابات لدى الرياضيين أثناء أداء العمل العضلي والمهاري . طبقا لما تقدم فأن أهمية البحث تكمن في معرفة تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة في تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية للأطراف السفلى بدقة المناولة القصيرة والجري بالكرة في خماسي كرة القدم .

١.٢ مشكلة البحث.

من خلال مشاهدة الباحث للاعب خماسي كرة القدم لاحظ وجود تدني في مستوى الإعداد البدني وبالأخص لقدرتي القوة الانفجارية والرشاقة وذلك من خلال البطء الواضح للهجمة المرتدة بعد انقطاع الكرة ومناولة الكرة للزميل بصورة صحيحة وكذلك عدم قدرة اللاعب على اجتياز الخصم بصورة صحيحة عند استلام الكرة وبالتالي فأن هاتين القدرتين أدى إلى ضعف في مهارتي دقة المناولة القصيرة وكذلك مهارة الجري بالكرة .

لذا ارتى الباحث على ضرورة استخدام بعض الأدوات المساعدة في تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية للأطراف السفلى بدقة المناولة القصيرة والجري بالكرة للاعب خماسي كرة القدم .

١.٣ هدفا البحث .

١. معرفة تأثير الأدوات المساعدة بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى والأداء المهاري في دقة المناولة القصيرة في خماسي كرة القدم .

٢. معرفة تأثير بعض الأدوات المساعدة بين الرشاقة والأداء المهاري للجري بالكرة في خماسي كرة القدم .

١. ٤ فرضا البحث .

١. هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى والأداء المهاري لدقة المناولة القصيرة لعينة البحث .

٢. هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الرشاقة والأداء المهاريللجري بالكرة لعينة البحث .

١. ٥ مجالات البحث.

١. ٥. ١ المجال البشري : عينة من لاعبي نادي هيت الرياضي بكرة القدم .

١. ٥. ٢ المجال المكاني : ملعب نادي هيت الرياضي .

١. ٥. ٣ المجال الزمني: الفترة الزمنية من ١٠ / ١٢ / ٢٠١١ ولغاية ٢٠ / ٧ / ٢٠١٢.

٢. الدراسات النظرية .

٢. ١ الأدوات المساعدة .

عرفت الأدوات والوسائل المساعدة منذ زمن بعيد ليس بالقصير إلا أنها لم تستخدم بشكل جاد رغم أهميتها في تحقيق الأهداف التدريبية والتربوية للمدرب . وقد مرت الأدوات المساعدة على مدى هذا الزمن بتقسيمات عدة كان أساسها وظيفة هذه الأدوات أو الوسائل ووضعها فضلا عن علاقتها بالمدرّب . فقد أطلق عليها أول مرة (الوسائل التوضيحية) لأن التوصيل إلى المدرّب بالطريقة اللفظية لم يكون كافيا في نقل المعلومات والمهارات ووصولاً بالمتعلمين إلى " إكسابهم ادراكات صحيحة لهذه المعلومات والحقائق وتطبيقها " (١) كذلك سمية (بالوسائل المعينة) كذلك أطلق عليها

(١) مصطفى السائح : المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعلم والمعلومات في التربية الرياضية ، ط ١ ، الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٣ .

(الوسائل البصرية) بعدها سمية (الوسائل التعليمية البصرية) أما في وقتنا الحاضر فقد سمية (الأدوات المساعدة أو الأدوات والوسائل المساعدة). فقد عرفت بأنها "مجموعة من الأدوات والوسائل والمعلومات والخبرات المتنوعة والمبرمجة والتي تعمل على مساعدة المتعلم في فهم وتطبيقات الفعاليات التعليمية النظرية والعملية مما يزيد من المعرفة لديه" (١).

كان لابد للأدوات والوسائل المساعدة أن يصيب التربية نصيب من هذا التأثير لذا فالأدوات والأجهزة المستخدمة في التربية الرياضية كثيرة ومتعددة سواء من حيث الشكل أو الوظيفة أو استخدام منها ما يستخدم كوسائل تعمل على المهارات الحركية ومنها ما يستخدم لتطوير القدرات البدنية ومنها ما يستخدم كوسائل في أداء بعض الحركات التي تتصف بقدرة كبير أو معين من الصعوبات في بعض الألعاب الرياضية.

أذن الأدوات المساعدة هي جزء فعال في العملية التدريبية تساعد المدرب على تطوير مهارة معينة أو قدرة بدنية معينة موجودة لدى مجموعة من اللاعبين لذلك أرى أنا الباحث أن الأدوات المساعدة هي جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية كذلك أن تلك الأدوات يعمل على التطور السريع في المهارات والقدرات البدنية المستخدمة في التدريبات الرياضية أو تكتيك معين لمباراة مهمة يعكس نتائج الفريق في المسابقة المحلية أو الدولية لذلك يعرف الباحث الأدوات المساعدة هي مجموعة من الأجهزة والأدوات التي تستخدم في تنفيذ التمرينات خلال الوحدة التدريبية وتنظم هذه الأجهزة حسب القدرات البدنية والمهارات الحركية المراد تطويرها. إن الوسائل والأدوات المساعدة في مجال التربية الرياضية تتكون من أجهزة وهي "مجموع من الإمكانيات المادية التي تأخذ أشكالاً متعددة وأحجاماً مختلفة وتخدم أهدافاً متباينة تتراوح نسبة مساهمتها في تعلم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد وقد تدخل في إجراء المهارات الحركية وتفصيلها شكلاً ومضموناً خدمة للمهارات الحركية وتعلمها بصورة أفضل" (٢).

(١) عادل فاضل : تأثير بعض استخدامات أنظمة المعرفة في برامج التعلم والنموذج الرمز لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ / ص ٣٠ .

(٢) عادل فاضل علي : الوسائل التعليمية المساعدة على تعلم محاضرات طلبة الدراسات العليا ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ ، ص ٣٤ .

٢.٢ القوة الانفجارية .

تعتبر القوة الانفجارية (القوى العظمى) هي إحدى أقسام القوة الثلاثة التي تتميز بالتغلب على المقاومات التي من صفاتها الزيادة في قيمتها وذلك عن طريق تنفيذ التكرار البسيط للتمرين مع فترة راحة طويلة نسبيا. إذن فالقوة الانفجارية هي القوة التي تستطيع العضلة أو المجموعة العضلية انجازها في حالة انقباض ثابت وكذلك يعرفها هارة بأنها اعلي قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند انقباض الإرادي وهي عنصر أساسي لتعيين المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة. إن حجم الحمل يجب إن يصل من (٨٠ . ١٠٠ %) من قابلية القوى الانفجارية (القوى القصوى) للفرد ويحدد تكرار التمرين من (١ . ٨) مرات . في السلسلة الواحدة ويفضل وقت الراحة طويلة تتراوح بين (٣ . ٤) دقائق(١) . لذلك تعد القوة الانفجارية هي إحدى عناصر الأعداد البدني الخاص والمهمة للاعب خماسي كرة القدم وذلك لانه يحتاجها في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية على حد سواء وعلى اللاعب أن يتمتع بهذه الصفة وذلك عند الانطلاق بسرعة للسيطرة على كرة مشتركة مع الخصم أو قطع كرة أثناء الدفاع أو عند التهديف . وقد عرفها (حسن) بأنها "استخدام القوة بأقل زمن لإنتاج الحركة" (٢) كما عرفها (الزيدي) أن القوة الانفجارية هي "القدرة على تفجير القوة" (٣) لذلك فإن القوة الانفجارية في مهارة المناولة القصيرة تنتج قوة معينة للقدم بضرب الكرة مرة واحدة عندما تكون المقاومة صفرا وبأسرع ما يمكن لإيصالها إلى الزميل ولذلك يعرف الباحث القوة الانفجارية تعريفا إجرائيا بأنها تعني أكبر قوة تنتجها العضلة عندما تكون المقاومة صفرا ولمرة واحدة وبأسرع ما يمكن.

٢.٣ الرشاقة .

تظهر أهمية الرشاقة للاعب خماسي كرة القدم في إعطاء القدرة الانسيابية الحركية والتوافق

(١) كاظم عبد الربيعي ،موفق مجيد المولى : الإعداد البدني بكرة القدم ، جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٨ ، ص٢٤٦ .

(٢) سليمان علي حسن :المدخل إلى التدريب الرياضي ،دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ،١٩٨٣، ص٢٨٠ .

(٣) عبد الرزاق الزيدي :اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ ، ص١٧ .

والاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات خلال الانجاز الرياضي الذي يعتمد على هذه القدرة في تحقيق الهدف . وهناك اتفاق على إن الرشاقة الخاصة تعني " مقدرة اللاعب على انجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة " (١) . وكذلك فإن الرشاقة " تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه وتغيير اتجاهه وبتوقيت سليم سواء كان ذلك الجسم كله او جزء منه على الأرض أو في الهواء . وقد اشترط بان تصاحب الدقة والسرعة عملية تقييم الاتجاه وكذلك فإن الرشاقة تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه التي لأتطلب القوة العظمى أو القدرة على انه يجب التأكيد . ان الرشاقة الخاصة تكون مرتبطة بعناصر بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق والسرعة في رد الفعل وانها من أكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة والحركات التي تتطلب ربط الحركة مع رفع المهارات المختلفة في ظروف مواجهة الخصم . ونؤكد إجراء تمارين الرشاقة الخاصة في كافة الفترات التدريبية السنوية وعلو الخصوص خلال الفترة التحضيرية الثانية . ونذكر هنا بان التمارين الأكثر تحضيراً للرشاقة الخاصة تؤدي إلى تسليط عبء كبير على الجهاز العصبي المركزي مما يؤدي إلى ظهور التعب السريع وإرهاق اللاعب نفسياً وبدنياً وعلى ذلك يجب تجنب التدريب على الرشاقة في حالات التعب او بعد التمارين العالية الشدة . وتظهر الرشاقة خلال الصراع الكروي من خلال ارتباطها بأداء المهارات الفنية المختلفة كالخداع والمراوغة والجري بالكرة والتهديف بأوضاع مختلفة كذلك تظهر في قدرة اللاعب على اتخاذ الوضعيات المناسبة بسرعة عالية جداً وقيامه بالتخلص من الإصابة باتخاذ الوضع المناسب في حالة التصادم او محاولات عبور اللاعبين في مراحل المواجهة المتكررة أثناء اللعب " (٢) . لذلك فالرشاقة عنصر ومكون بدني مهم ذو أهمية للاعب خماسي كرة القدم فله ارتباطات مع مكونات بدنية كثيرة فهي تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية .

وتعرف الرشاقة "بأنها قدرة الفرد على التغيير أوضاعه في الهواء" (٣).

وتظهر أهمية الرشاقة في لعبة خماسي كرة القدم في أثناء محاولة النجاح في إدماج مهارات حركية عدة في نسق واحد وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من

(١) موفق اسعد محمود ألهيتي : أساسيات التدريب الرياضي ، ط ١ ، مطبعة دار العراب ، دار نور ، دمشق ، سوريا ، ٢٠١١ ، ص ٢٠٠ .

(٢) كاظم عبد الربيعي ، موفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٦٧ .

(٣) بسطويسي أحمد بسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٥٤ .

الدقة من خلال أداء حركات الخداع والمراوغة وأداء الحركات المختلفة لذلك يعرفها (الخشاب وآخرون) بأنها "قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة صغيرة كانت أم كبيرة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة أو أية أداة تدريبية أو بدون الكرة"(١). لذلك يعرف الباحث الرشاقة تعريفا إجرائيا بأنها قدرة اللاعب على أداء الواجب الحركي المطلوب بدقة وانسيابية وتوقيت سليم أثناء الأداء الحركي ويتوافق عصبي عضلي سواء كان بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه على الأرض أو في الهواء .

٢.٣ المناولة لقصيرة (٢)

إن الانسجام والتفاهم والتعاون بين أعضاء الفريق يعد من الأسس الهامة في اللعب الجماعي والمناولات بين اللاعبين هي أساس الانسجام ، حيث أن الفريق الذي يتمكن أعضائه من إتقان المناولة بصورة جيدة يمكن أداء اللعب بصورة جيدة وأداء اللعب بمهارة عالية . لذلك تعتبر المناولة القصيرة أساس اللعب الجماعي وهي من مقومات الاتصال والربط في الخطط الجماعية وتنفيذ وسائل الهجوم الجماعي يعتمد على مدى قدرة وإمكانية اللاعبين في أداء المناولات فيما بينهم بشكل سريع مع ضمان الدقة في الأداء . وهناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على اتجاه المناولة القصيرة وهي : ١. الدقة في أداء المناولة . ٢. أن تكون المناولة بسيطة . ٣. السرعة في أداء المناولة .

عندما يستطيع الفريق أداء المناولة بصورة سليمة ودقيقة يتمكن من اجتياز الخصم والحصول على مساعدة جيدة لتنفيذ خطط اللعب .

٢.٥ الجري بالكرة (٣) .

يعد الجري بالكرة من المهارات الفردية حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى الخصم ومن خلال الجري بالكرة يجب ان يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والساحة أو رؤية اللاعبين واللاعب الذي يتقن هذه المهارة لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة وإنما يمكن ان يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظره للأمام او يكون مع النظر الشامل وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون .

(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢، محدثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص١١٨ .

(٢) موفق اسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، ط١ ، مطبعة دار دجلة ، ٢٠٠٨ ، ص ٩٢ .

(٣) موفق اسعد محمود : المصدر السابق ، ص١١٢

٣. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

٣.١ منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة بحثه . والمنهج التجريبي هو " الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي ، وتستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول إلى النتيجة " (١)

٣.٢ عينة البحث :

شملت عينة البحث على مجموعة من لاعبي نادي هيت الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٢) لاعبا وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية . وتم اختيار لاعبين بالطريقة العشوائية أيضا لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من عينة البحث الأصلية . وبذلك أصبح عدد لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة (٢٠) لاعبا بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة . وبعد ذلك تم اختيار العينتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة.

٣.٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

٣.٣.١ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

من اجل تحقيق الاختبارات استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية:

.كرات قدم قانونية عدد (١٥).

.كرات طبية بأوزان مختلفة عدد (١٠).

.ملعب خماسي كرة قدم .

.شواخص وموانع .

.فانلات لعب وتمارين .

.صافرة عدد (٢).

- . مساطب بارتفاعات مختلفة .
- . حبال مطاطية عدد (١٠) .
- . ساعة توقيت الكترونية نوع (Dimond) عدد (٢) .
- . شريط قياس متري .
- . شريط لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها .
- . ثقالات رسخ القدم بوزن (١) كغ .
- . حاسبة نوع (LG) .
- . صناديق مختلفة الأحجام .
- ٣ . ٣ . ٢ وسائل جمع المعلومات :
- . الكتب والمصادر العربية والأجنبية .
- . شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- . الملاحظة والتجريب .
- . البرمجيات والتطبيقات المستعملة في الكمبيوتر .
- . القياسات والاختبارات .
- . استمارة جمع البيانات .
- . استمارة تفريغ البيانات .
- . فريق عمل مساعد .

٣.٤ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (١) . ومن أجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة لخدمة المنهج المقترح . وبعد تحديد عينة البحث وتحديد الاختبارات البدنية قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية وعلى عينة من لاعبي نادي هيت الرياضي بخماسي كرة القدم مؤلفة من (٢) لاعب ليس من عينة البحث الأساسية ومن ثم تم استبعادهم من عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وقد تمت التجربة بتاريخ ٦ / ١ / ٢٠١١ يوم الخميس الساعة الثالثة عصراً وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هي الوقوف على العوامل التي قد تؤثر على إجراء الاختبار. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار .

. التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها .

. مدى ملائمة ومناسبة ترتيب أداء الاختبارات المعنية بالبحث .

. معالجة جميع الأخطاء التي قد تحدث بالاختبارات.

. التحقق من تفهم فريق العمل وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .

. التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

. التحقق من مدى ملائمة المكان .

. الوصول إلى معرفة البدائل اللازمة قبل تنفيذ الاختبارات القبلية .

٣.٥ الاختبارات المستخدمة :

استخدم الباحث الاختبارات التالية .(٢)

(١) قاسم المنذلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠ ، ص١٥٦ .

(٢) موفق اسعد محمود الهيتي : الاختبارات والتكتيك لكرة القدم ، دار دجلة ، عمان ، ٢٠٠٧ ، ص٤١ ، ٣٧ ، ٦٠ ، ٤٩ .

١. اختبار القوة الانفجارية.. (اختبار الوثب العريض من الثبات) .
 ٢. اختبار الرشاقة . (اختبار الركض المتعرج بين 4 شواخص (ركض متعدد الجهات) .
 ٣. اختبار دقة المناولة. (اختبار المناولة المرتدة) .
 ٤. اختبار الجري بالكرة (الجري المتعرج بالكرة) .
٣. ٦ إعداد المنهج التجريبي:

اعد الباحث منهج تجريبي لعينة البحث على أساس التجربة الاستطلاعية التي قام بها مراعي
الإمكانات المتوفرة ومستوى عينة البحث معتمدا على الأساس العلمية التدريبية وقد تضمن المنهج
التدريبي المقترح ما يلي :

١. تمارينات لتنمية المهارات الأساسية للمناولة القصيرة والدرجة بالكرة
٢. تمارينات لتنمية القدرات البدنية والقوة الانفجارية والرشاقة
٣. مدة المنهج التدريبي بالأسابيع (١٢) أسبوعا
٤. تدرب أفراد العينة مرتين في الأسبوع على المنهاج التدريبي (٢) وحدة تدريبية وهي
(الخميس - السبت) .
٥. عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية بمعدل (٤٠ . ٦٠) دقيقة للجزء الرئيسي
للوحدة التدريبية .
٦. لم يتدخل الباحث في تنفيذ مدة الإحماء والإعداد الخططي من الجزء الرئيسي وكذلك الجزء
الختامي حيث يتولى مدرب الفريق تنفيذ ذلك .
٧. شمل المنهج التدريبي مرحلة الإعداد البدني للقدرات البدنية والمهارة من الجزء الرئيسي فقط .
٨. أعتمد الباحث في تحديد مدد الراحة بين التمارينات أن تكون المدة الكافية لاستعادة الحالة
الوظيفية الطبيعية .
٩. تم تنمية لقوة الانفجارية لعضلات الرجلين باستخدام تمارين ثقالة الرجل .
١٠. تم تنمية الرشاقة باستخدام تمارين ثقالة الصدر .
- استخدام الكرة الطبية بأوزان مختلفة (١كغم - ٢كغم - ٣كغم) مع ملاحظة الأداء السريع للقدرة
الانفجارية للضرب
١١. استخدام اسلوب القفز العميق (الرجلين معا) بوزن الجسم فقط
١٢. أعتمدالباحث في تنميةالرشاقةعلى أداء سرعة الاداء الحركي مع الكرة وبوجود أدوات
مساعدة (شواخص) والتي تظهر من خلال أيقاعاتها المتميزة من ناحية سرعة الأداء مع الكرة.

٧.٣ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية في يوم الأحد المصادف ٩/١٠/٢٠١١ في ملعب نادي هيت .يوم الأحدالاختبارات البدنية ويوم الاثنين الاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

٨.٣ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتنفيذ المنهج التجريبي على عينة البحث التجريبية ابتداءً من الوحدة الأولى يوم الاثنين المصادف ١٧/١/٢٠١١. ولنهاية الوحدة التدريبية الرابعة والعشرين .

٩.٣ الاختبارات البعديه:

بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي. تم إجراء الاختبارات البعديه لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في يوم الأحد والاثنين المصادف ١٧.١٨/٤/٢٠١١ على ملعب نادي هيت الرياضي في ظل ظروف مشابه لطريقة إجراء الاختبارات القبلية من حيث أجواء الاختبار ومكان الاختبار والأدوات المستخدمة في الاختبار .

١٠.٣ الوسائل الإحصائية:

استخدمه الباحث الوسائل الإحصائية التالية.

١. الوسط الحسابي (١).

٢. اختبار (ت) للعينات المترابطة (٢).

٣. اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

(١) احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية الإنسانية ، ط٢ ، دار الأمل ، ٢٠٠٠ ، ص٢٣٥ .

(٢) وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن عبيد ألبعدي : التطبيقات الاحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب ، ١٩٩٩ ، ص١٠٢ .

٤. عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

٤. ١ عرض وتحليل النتائج .

جدول (١)

يوضح الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لمجموعة البحث التجريبية .

المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة
القوة الانفجارية	درجة	١.٨٦	٠.٩٠	٦.٦٤	دال
الرشاقة	ثانية	١.٥	٠.٧٥	٦.٦٠	دال
الجري بالكرة	ثانية	٠.٨٤	٠.٣٠	٠.٩٣	غير دال
المناولة	درجة	١.٩٥	٠.٨٠	٧.٨	دال

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٦) أمام درجة حرية (١٠ - ١ = ٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

ينتضح من الجدول رقم (١) الفروق الانحرافات الحسابية . حيث بلغت الوسط الحسابي للقوة الانفجارية (١,٨٦) والانحراف المعياري (٠,٩٠) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٦٤) فهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

فيما بلغ الوسط الحسابي للرشاقة (١,٥) وبانحراف معياري (٠,٧٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٦٠) فهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

فيما بلغ الوسط الحسابي للجري بالكرة (٠,٨٤) وبانحراف معياري (٠,٣٠) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٩٣) فهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

فيما بلغ الوسط الحسابي للمناولة (١,٩٥) وبانحراف معياري (٠,٨٠) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٨) فهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا

جدول رقم (٢)

يوضح الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لمجموعة البحث الضابطة .

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة
القوة الانفجارية	درجة	١.٣٧	٠.٨٥	٥,٢٦	دال
الرشاقة	ثانية	١.٢	٠.٧٥	٥.٢١	دال
الجري بالكرة	ثانية	٠,٩٠	٠.٧٠	٤,٠٩	دال
المناولة	درجة	١.٦٠	٠.٨٠	٦.٤	دال

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٦) أمام درجة حرية (١٠ - ١ = ٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٢) الفروق الانحرافات الحسابية. حيث بلغت الوسط الحسابي للقوة الانفجارية (١,٣٧) والانحراف المعياري (٠,٨٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٢٦) فهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

فيما بلغ الوسط الحسابي للرشاقة (١,٢) وبانحراف معياري (٠,٧٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٢١) فهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

فيما بلغ الوسط الحسابي للجري بالكرة (٠,٩٠) وبانحراف معياري (٠,٧٠) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٠٩) فهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

فيما بلغ الوسط الحسابي للمناولة (١,٦٠) وبانحراف معياري (٠,٨٠) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٤) فهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا

جدول رقم (٣)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية .

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية	درجة	٣٦.٢٢	٣.٩٨	٣٥.٧٥	٣.٣٥	٠.٤٩	غير دال
الرشاقة	ثانية	٣.٣٠	١.٢٠	٣.٥٥	٠.٨٥	٠.٥٣	غير دال
الجري بالكرة	ثانية	٤.٩١	٠.٥٥	٥.٧٧	٠.٣٦	٢.٧٧	دال
المناولة	درجة	٢٠.٦	١.٢٣	١٨.٥	٠.٩٥	٤.٢	دال

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٦) أمام درجة حرية (٩ = ١ - ١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٣) إن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القوة الانفجارية قد بلغ (٢٢، ٣٦) بانحراف معياري (٩٨، ٣) إما الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار القوة الانفجارية قد بلغ (٧٥، ٣٥) بانحراف معياري

(٣٥، ٣) . وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤٩، ٠) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢٦، ٢) . تحت مستوى دلالة (٠,٥٥) وبدرجة حرية (٩) وهذا يدل على عدم وجود فرق دال للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة للرشاقة فيبين الجدول رقم (٣) إن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الرشاقة قد بلغ (٣٠، ٣) بانحراف معياري (٢٠، ١) أما الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الرشاقة قد بلغ (٥٥، ٣) بانحراف معياري (٨٥، ٠) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥٣، ٠) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢٦، ٢) تحت مستوى دلالة (٠,٥٥) وبدرجة حرية (٩) . وهذا يدل على عدم وجود فرق دال للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لاختبار الجري بالكرة فيبين الجدول رقم (٣) إن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (٩١، ٤) بانحراف معياري (٥٥، ٠) أما الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الجري بالكرة قد بلغ (٧٧، ٥) بانحراف معياري (٣٦، ٠) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٧٧، ٢) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية

(٢٦ ، ٢) تحت مستوى دلالة (٠ ، ٠٥) وبدرجة حرية (٩) . وهذا يدل على وجود فرق دال للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لاختبار المناولة بالكرة فيبين الجدول رقم (٣) إن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (٦ ، ٢٠) بانحراف معياري (٢٣ ، ١) أما الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار المناولة بالكرة قد بلغ (٥ ، ١٨) بانحراف معياري (٩٥ ، ٠) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢ ، ٤) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية

(٢٦ ، ٢) تحت مستوى دلالة (٠ ، ٠٥) وبدرجة حرية (٩) . وهذا يدل على وجود فرق دال للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

٤.٢ مناقشة النتائج.

من خلال الجدول رقم (٣) نجد بأنه قد حصل فيه فرق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في قابليات اللاعبين في الأداء البدني والأداء المهاري. اظهرت نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات بالنسبة للمجموعة التجريبية والضابطة بعدم وجود فروق معنية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا التطور النسبي في القوة الانفجارية يعزوه الباحث إلى الاهتمام بالمكونات الحمل التدريبي من شدة وحجم وراحة والتركيز على الجانب البدني والمهاري باستخدام الأدوات المساعدة بأنواعها كذلك باستخدام تمارين البلايومترك الذي أدبالي تطور القوة الانفجارية بفرق نسبي أفضل من المجموعة الضابطة كذلك إنالتطور النسبي الحاصل يعود إلى مجموعة تمارين القفز الأفقي مع الوزن في المنهج التدريبي .

وهذا ما يؤكد (محمد حسن علاوي ، وأبو العلا احمد) بان " القابلية العضلية على الامتطاط تسهم في زيادة سرعة الأداء الحركي للتمارين المستعملة " (١)

وكذلك التأكيد على أداء التمرينات المخصصة للمنهج التدريبي لتطوير القوة الانفجارية بأعلى سرعة وقوة وهذا ما يحفز الجهاز العصبي على الأداء السريع ويذكر (ابو العلا احمد) بان " تدريب القوة يحتاج الى سرعة عالية خلال التمرينات من اجل الحصول على اداء حركي أفضل خلال

(١) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤، ص١٣٩ .

المنافسات " (١) . لذلك يؤكد الباحث ان الاداء الصحيح لتمارين البلايومترك والذي تسبقه أداء تمارين إحماء جيدة وتمارين تمطية العضلات ومرونة الأربطة قد ساعده بشكل كبير تحسن مستوى اللاعبين في تطوير القوة الانفجارية وهذا ما أكده الباحث على مدرب الفريق في إعطاء إحماء جيد وكافي لعينة البحث . وهذا ما يؤكد (حسين علي العلي ، فاخر الشراتي) بأن " الأداء الصحيح والأمن للبلايومترك يحسن أداء الرياضي " (٢) . ونظرا لارتباط تدريبات القوة الانفجارية بدقة وانسيابية وتوقيت الحركات وتوافقها لذا فان هذه التدريبات قد انعكس تأثيرها لقدرة اللاعب على الاسترخاء وإحساسه بالاتجاهات والمسافات المطلوبة عند أداء المهارات الخاصة بكرة القدم ك(مهارة المناولة ، والدحرجة بالكرة) أي أنها أكسبت اللاعبين القدرة على الانسياب والتوافق والاسترخاء أثناء الأداء " (٣) . إذ إن تطور قدرة القوة الانفجارية سيكون له الأثر الواضح في تطور مستوى أداء مهارة المناولة من اختيار التمارين الخاصة التي تتناسب عينة البحث . " اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وتعمل في الوقت نفسه على إتقان اللاعب للمهارات " (٤) . وان " اللاعب يحتاج إن يكون على مستوى جيد من القوة العضلية السريعة والانفجارية اللازمة لهذا الأداء وللنجاح في الواجب الحركي " (٥) .

أما بالنسبة للرشاقة فقد اظهرت نتائج الاختبار سيموللرشاقة عن عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة في الاختبار ألبعدي ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا التطور النسبي في الرشاقة يعزو الباحث إلى إن التمارين البدنية للرشاقة التي استخدمها الباحث ليست تقليدية ومعادة كتمارين المجموعة الضابطة وإنما كان هناك تغيير وتنوع وتجديد لنوعية التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية كذلك استخدام الأدوات المساعدة في تطوير تلك الصفة البدنية لدى لاعبي المجموعة التجريبية لذلك يعرفها (الخشاب

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح : هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، ١٩٩٢ ، ص٧٨ .

(٢) جميس أيد كيلف و روبرت فير شنز : البلايومترك (تدريبات القوة الانفجارية) ، ترجمة حسين علي العلي وعامر فاخر شراتي ، بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦ ، ص١٤ .

(٣) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية ، الإعداد البدني وطرق القياس ، ط٣ ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٧ ، ص٨٤ .

(٤) حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص٤٦ .

(٥) معتصم عرقوق : الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم ، ط١ ، سوريا ، الاتحاد الرياضي العام ، ١٩٩٥ ، ص٩٣ .

وآخرون) " بأنها قدرة اللاعب على أداء فعالية كرة القدم المتنوعة صغيرة كانت ام كبيرة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة أو أي أداة تدريبية أو بدون كرة " (١) كذلك " و نحن نرى بان الرشاقة بكرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الكرة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك أخر" (٢). وتظهر أهمية الرشاقة في لعبة كرة القدم في أثناء محاولة النجاح مهارات حركية كبيرة في تنسيق واحد وأداء الحركات تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة من خلال أداء حركات الخداع والمراوغة وأداء المهارات المختلفة . أما فيما يخص الدرجة بالكرة والمناولة فقد أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور في المهارات المختارة الى التمرينات المهارية التي اشتمل عليها التخطيط لاستخدام الأدوات المساعدة في المنهج التدريبي سواء من حيث التنوع باستخدام تلك الأدوات وكذلك من حيث الزمن المخصص لها من خلال استمرارية أدائها في الوحدات التدريبية كلها حتى نهاية المنهج ولعدد كبير من التكرارات كذلك يعزو الباحث التطور في هذه المهارات إلى استقبال الأدوات المساعدة كالتمرير على المصاطب الخشبية ، أو الحائط واستخدام الثقالاتبأوزان مختلفة وإحجام مختلفة والتمرير المباشر والمستمر للزميل ... الخ . وقد راعى الباحث عند وضعه للتدريبات المستخدمة إلى استخدام التدرج العلمي الصحيح في العملية التدريبية من السهل غالى الأصعب ومن البسيط غالى المعقد . الأمر الذي أدبإلى زيادة الثقة عند اللاعبين وولدت لديهم الرغبة في التدريب ودفعهم إلبأداء التمرينات بشكل جدي وسريع وانعكس ذلك على سرعة اتقانهم للمهارات وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة حيث تعمل الوحدة التدريبية اليومية على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان في المهارات لذلك تأخذ هذه المهارات قسطا كبيرا من وقت الوحدة التدريبية . " فالمهارات الأساسية بكرة القدم تشكل جانبا هاما من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقا من المبدأ القائل بان المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم إذا إن اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعبا جيدا إذا استوعب المهارات الأساسية واتقانها بالشكل المطلوب فأن أهم واجبات التدريب هو العمل إلى الوصول باللاعبين إلبأعلى مستوى من الحالة التدريبية " (٣)

(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص٣٤

(٢) المصدر السابق ، ص٣٥ .

(٣) يوسف لازم كما ش : المهارات الأساسية في كرة القدم ، تعليم ، تدريب ، دار الخليج ، عمان ، ١٩٩٩ ، ص

إن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية تدفعه إلى التمرين وإلى اللعب بحماس أكبر وتوصله لأعلى المستويات الفنية ويكون ورقة رابحة بيد مدربه لتنفيذ أفكاره وخططه أثناء المنافسات الرسمية ويشير إلى ذلك (علاوي) إلى إن " الإتقان التام للمهارات من حيث انه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس . عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية . فمهما مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي . ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية ، فانه لن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان في المهارات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يتخصص به " (١) إن معنوية الاختبار التي حصلت عليها المجموعة الضابطة للمهارات الأساسية كانت في الاعتماد المتبع للمناهج من قبل المدرب على نمط واحد في تنمية وتطوير المهارات الأساسية أثناء الوحدات التدريبية والذي يعتمد على مختلف التمارين المهارية المختارة بالكرة ، وكذلك عدم اعتماد التقنين في أداء الوحدات التدريبية على الأدوات المساعدة المتنوعة عند التنفيذ لكي يطور من إمكانية لاعبيه ورفع الحالة التدريبية لديهم فلا بد أن يصل إلى الحدود الخارجية لقدرتهم البدنية والمهارية . " إذ يستطيع المدرب يضع لاعبيه في البرنامج محتوى يناسب من مستوى مهارتهم ومستوى المهارات يحدد بدرجة كبيرة الخطط التي يمكن ان تتدرج في البرنامج التدريبي " (٢) .

لذلك فأن معنوية اختبار الجري بالكرة يؤكد بان التمرينات الخاصة ساهمت على تطوير هذه المهارة وهي تمارين اشتملت على الجري بالكرة لمسافات مختلفة ، وان مهارة الجري يحتاجها اللاعب من مكان إلى آخر ويؤكد حنفي مختار " إن مهارة الجري بالكرة وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية والفردية وهذا يعني أنها مهارة أساسية فإذا أرادها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة والخداع او المهارة " (٣) . كذلك فان التطور النسبي في عنصر الرشاقة نتيجة العداد البدني من خلال التدريب علة مهارة الجري بالكرة والمناولة القصيرة وما يصاحبها من تغيير في الاتجاهات . ويرى الباحث إن التخطيط قد راعى إعداد التدريبات المهارية ولا سيما في مدة الإعداد الخاص على شكل مواقف خططية خلال الوحدات التدريبية حتى يتناسب ذلك مع المتطلبات الحديثة للعب من قيادة الكرة والتوافق معها ثم الانطلاق والاستدارة وتغيير الاتجاه وكذلك حركات التمويه والخداع .

أما بالنسبة لمعنوية اختبار المناولة فيعزو الباحث إلى التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية ،

(١) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار العارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ ، ص٢٥٧ .

(٢) مؤتي إبراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ص٣٣٠ .

(٣) حنفي محمود مختار : أسس برامج التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار زهران ، ١٩٨٩ ، ١١٦ .

لذلك تعد هذه المهارة واحدة من أكثر المهارات التي تستخدم في أثناء المباريات ، وهذا ما أكده مفتي " لعل لاشئ يهدم الفريق أكثر من التمرينات الرديئة غير المقنه كما لاشئ يبني الثقة لدى الفريق قدر التمرينات الجيدة بين اللاعبين " (١).

ويرى الباحث إن الأمور التي ساعده على تطوير مهارة المناولة هو تطوير بعض القدرات البدنية من خلال تمرينات الإعداد البدني كالقوة الانفجارية والرشاقة التي تجعل اللاعب يؤدي المهارة بالطريقة المثالية ، ويؤكد كلا من (أمر الله الباطني وكشك) وذلك بقولهما " يتطلب لاعب كرة القدم للاداء المهاري بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة ضرورة توافر بعض القدرات البدنية والعقلية الحاسمة حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعاها وكميتها وتوقيت أخراجها تبعا لنوعية كل مهارة وأن القصور في امتلاك اللاعب (ناشئ . متقدم) لتلك الصفات البدنية أو افتقاره لها يعكس بوضوح الضعف المهاري له" (٢) وفيما يخص الدرجة والمناولة فيربطها (مختار) باللعب الجماعي للفريق على "أن المناولة الدقيقة في الوقت المناسب هي الأساس في اللعب الجماعي واللعب الجماعي هو التقييم الحقيقي لقدرة الفريق ٥ على الأداء القوي أو الضعيف أثناء المباراة" (٣) ويتم نقل الكرة بين اللاعبين من المناطق الخلفية الدفاعية إلى الأمامية الهجومية للفريق الحائز على الكرة أما عن طريق المناولات أو عن طريق الدرجة بالكرة ويفضل المناولة لأنه "الكرة أسرع من اللاعب وهذا يعني إن المناولة أسرع من الدرجة وإن اللعب الحديث يؤكد على اللعب السريع الذي يكون طابعه المناولات السريعة" (٤) وتعتبر المناولة "عن حقيقة التماسك والربط بين اللاعبين في الفريق الواحد والدليل على عمل الفريق كمجموعة واحدة متعاونة ولذلك يجب أن لا يستهان بها عند التدريب وأن تستخدم بذكاء وبهدف وهذه قاعدة من أحجل الوصول بالفريق إلى الأداء المثالي وفي أغلب الأحيان الطريق الأسهل والأسرع لإيصال الكرة إلى مرمى المنافس" (٥)

(١) مفتي إبراهيم حماد .: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ١٢ .

(٢) أمر الله البساطي ومحمد كشك : أسس الأعداد المهاري والخططي بكرة القدم (ناشئين . كبار) ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦٦ .

(٣) مختار سالم : كرة القدم ، ط١ ، بيروت ، مؤسسات المعارف للطباعة والنشر ، ١٩٨١ ، ص ٩٦ .

(٤) زهير قاسم الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٢١٩ .

(٥) Diclemente , Frank (١٩٧٤) : Soccer Illustrated for coach and player , second edition, the ronlad press co. new york , p .٢٨

لذلك صممت هذه التمارين وفق قابليات لاعبيها وتكرار هذه التمارين باستمرار من خلال الوحدات التدريبية أدى ذلك كله إلى تطوير المناولات وثبوتها عند لاعبيها لكونها المهارة الأكثر استخداماً أثناء اللعب وقد أكد الباحث على تدريب الدرجة والمناولة بكرة القدم في وحدة تدريبية واحدة فهي تمثل أساس اللعب الجماعي ودليل التفاهم والانسجام بين اللاعبين في الملعب والفريق الذي لا يجيد لاعبيه اتقان المناولات في ما بينهم لا يستطيع أن يؤدي الواجبات المكلف بها داخل الملعب على العكس من ذلك تجد الفريق الذي يتقن لاعبه أنواع المناولات لا يضيعون فرص كثيرة ويؤثر ذلك ايجابياً على اللعب

٥. الاستنتاجات والتوصيات.

٥.١ الاستنتاجات.

١. استنتج الباحث بأن القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية تطورت تطوراً نسبياً عن المجموعة الضابطة
٢. استنتج الباحث أن الرشاقة تطورت تطوراً نسبياً للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة .
٣. استنتج الباحث بأن الجري بالكرة تطور تطوراً معنوياً للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .
٤. استنتج الباحث بأن المناولة تطورت تطوراً معنوياً للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

٥.٢ التوصيات .

يوصي الباحث

١. ضرورة استخدام الأدوات المساعدة في تنمية القدرات البدنية والمهارة للاعبي خماسي كرة القدم .
٢. العمل على إيجاد وسائل أو أدوات تدريبية مساعدة جديدة تعمل على تنمية القدرات البدنية والمهارة للاعبي خماسي كرة القدم .
٣. ضرورة الاهتمام بالمنهج التدريبي العلمي في تدريب لاعبي خماسي كرة القدم
٤. إجراء بحوث ودراسات مشابهة على الفعاليات الرياضية الأخرى

المصادر

- احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية الإنسانية ، ط ٢ ، دار الأمل ، ٢٠٠٠ .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح : هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- أمر الله ألبساطي ومحمد كشك : أسس الأعداد المهاريوالخططي بكرة القدم (ناشئين . كبار) ، دار المعارف ،الأسكندرية ، ٢٠٠٠ .
- بسطويسي أحمد بسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- جابر عبد الحميد واحمد خيرى: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، مطبعة دار التفكير .
- جميس أيد كيلف و روبرت فير شنز: البليومترك (تدريبات القوة الانفجارية) ، ترجمة حسين علي العلي وعامر فاخر شراتي ، بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦ .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط ٢ ، محدثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .
- سليمان علي حسن :المدخل إلى التدريب الرياضي ،دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٣ .
- عادل فاضل : تأثير بعض استخدامات أنظمة المعرفة في برامج التعلم وبالنموذج الرمز لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- عادل فاضل علي : الوسائل التعليمية المساعدة على تعلم محاضرات طلبة الدراسات العليا ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ .
- عبد الرزاق الزبيدي :اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ .

- . قاسم المنذلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠
- . كاظم عبد الربيعي ، موفق مجيد المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٨ .
- . كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية ، الإعداد البدني وطرق القياس ، ط٣ ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٧ ، ص٨٤ .
- . مختار سالم : كرة القدم ، ط١ ، بيروت ، مؤسسات المعارف للطباعة والنشر ، ١٩٨١ .
- . مصطفى السائح : المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعلم والمعلومات في التربية الرياضية ، ط١ ، الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤ .
- . مفتي إبراهيم حماد .: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- . موفق اسعد محمود أهيتي : أساسيات التدريب الرياضي ، ط١ ، مطبعة دار العراب ، دار نور ، دمشق ، سوريا ، ٢٠١١ .
- . موفق اسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، ط١ ، مطبعة دار دجلة ، ٢٠٠٨ .
- . موفق اسعد محمود أهيتي : الاختبارات والتكتيك لكرة القدم ، دار دجلة ، عمان ، ٢٠٠٧ .
- . مؤتي إبراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- . محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار العارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- . محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- . محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- . معتصم عرقوق : الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم ، ط١ ، سوريا ، الاتحاد الرياضي العام ، ١٩٩٥ .
- . وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن عبيد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب ، ١٩٩٩ .

• يوسف لازم كما ش : المهارات الأساسية في كرة القدم ، تعليم ، تدريب ، دار الخليج ، عمان ،
١٩٩٩.

- Diclemente , Frank (1974) : Soccer Illustrated for coach and player ,
second edition, the ronlad press co. new york.

