

تأثير تمارينات بأسلوب (التثقيل) لتطوير بعض المهارات المركبة لدى لاعبي
كرة القدم الناشئين في اكااديميات ميسان

م.م سيف الدين عبد المحسن قاسم
م.م محمد عدنان هاشم
المديرية العامة للتربية في محافظة ميسان
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

تكمن أهمية البحث الحالي في استخدام أسلوب علمي مؤثر يتضمن أحمال تدريبية بوسيلة (التثقيل) والتي يراها الباحثان مهمة لتطوير القدرات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم للناشئين في اكااديميات ميسان. حيث تتجلى مشكلة البحث في ان اغلب الاكااديميات والمدارس الكروية في ميسان تغتقد لطرق التدريب الحديثة والتي تظهر اختلافا كبيرا في المستوى البدني على صعيد المدارس العالمية للناشئين، لذا ارتأى الباحثان استخدام تمارينات وفق برنامج تدريبي بأسلوب التثقيل لبيان مدى تطوير بعض القدرات المهارية المركبة للاعبين الناشئين، وكانت اهداف البحث، اعداد برنامج تدريبي يتضمن تمارين مهارية مركبة بأسلوب التثقيل، ألتعرف على تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب التثقيل بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في تطوير بعض القدرات المهارية المركبة للاعبين الناشئين في اكااديميات ميسان، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، حيث بلغ مجتمع البحث (140) لاعب، اما العينة فقد بلغت (26) لاعب، وكانت اهم الاستنتاجات، ان البرنامج التدريبي المستخدم ساهم في تطوير المهارات المركبة، الاستلام ثم المراوغة والتصويب، والجري والتحكم بالكرة سرعة تغير الاتجاه ودقة التهديف.

The effect of (weight) exercises to develop some complex skills of young football players in Maysan Academies

mohammedalhashimi828@gmail.com Saif.sport89@gmail.com

Saif aldeen Abdul Mohsin Qasim

Mohammed Adnan Hashim Alhashimy

Abstract

The importance of the current research lies in the use of an effective scientific method that includes training loads by means of (weighting), which the researcher considers important to develop the complex skill capabilities of junior football players in Maysan academies. The problem of the research is that most of the football academies and schools in Maysan lack modern training methods, which show a great difference in the physical level at the level of international schools for juniors, so the researcher decided to use exercises according to a training program in a weighting style to show the extent to which some of the complex skill abilities of young players were developed, and it was The objectives of the research, preparing a training program that includes complex skill exercises in a weighting style, to identify the impact of the training program in a weighting style between the pre and post tests of the two research groups in developing some of the complex skill abilities of young football players in Maysan academies, and the researcher used the experimental method, where the research community reached (140) players, and the sample amounted to (26) players. The most important

conclusions were that the training program used contributed to the development of complex skills, receiving, dribbling and shooting, running and controlling the ball, the speed of change of direction and accuracy of scoring.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن أي انجاز متحقق في مختلف الفعاليات الرياضية لم يأت عن محض الصدفة وإنما جاء بتوظيف ذو الاختصاص والتخطيط السليم في المجال الرياضي للوصول إلى الإنجاز في الفعاليات والألعاب الرياضية، وكرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية بالعالم وأن القابلية على الاستمرار باللعب بشكل جيد معتمداً بذلك على أسس رئيسية وهي الأعداد البدني والمهاري ولخططي والنفسي.

وأهم ما يميز كرة القدم هو تنوع أدائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية الدفاعية والهجومية اعتماداً على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية ونفسية لتحقيق مستويات أفضل، وقد زادت الحاجة إلى اهتمام المختصين للسعي دائماً إلى تطوير اللعبة من خلال رفع مستوى اللاعبين من جميع النواحي إضافة إلى تطوير قدراتهم.

حيث إن القدرات هي متطلبات أساسية تظهر أهميتها لدى لاعب كرة القدم خلال المباراة عند مفاجئة الفريق المنافس بالهجوم وأحداث ثغرات في دفاع الخصم من خلال التحرك بسرعة التمرير وتغيير المراكز خلال زمن المباراة.

وما وصل إليه التدريب الرياضي اليوم من تطور تقني على المستوى العلمي من خلال الارتباط بقواعد ونظريات العلوم الأخرى والتي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه وأساليبه المختلفة، إذ أصبح ذلك المزيج المترابط من التدريب الرياضي والعلوم الأخرى إلى أظهار بذور هذا العلم في مراجع علمية حققت قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في استخدام أسلوب علمي مؤثر يتضمن أحمال تدريبية بوسيلة (التثقيف) والتي يراها الباحثان مهمة لتطوير القدرات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم للناشئين في أكاديميات ميسان.

1-2 المشكلة:

لا يخفى على الجميع أن متعة كرة القدم تتجلى في سرعة نقل الكرة ومدى تحمل اللاعبين ومدى إمكانياتهم المهارية من سرعة نقل الكرة ودقتها ولمسة واحدة بحيث تظهر لعبة كرة القدم سهلة وممتعة بالأداء البدني والمهاري والخططي للفريق وبطريقة تسجيل الأهداف.

ومن خلال المشاهدات الميدانية للباحث واللقاء مع المختصين والمسؤولين تظهر لنا أن أغلب الأكاديميات والمدارس الكروية في ميسان تفتقد لطرق التدريب الحديثة والتي تظهر اختلافاً كبيراً في المستوى البدني على صعيد المدارس العالمية للناشئين عما هو عليه في العراق وخصوصاً في أكاديميات ميسان الكروية

لذا ارتأى الباحثان استخدام تمرينات وفق برنامج تدريبي بأسلوب التنقيط للبيان مدى تطوير بعض القدرات المهارية المركبة للاعبين الناشئين في اكااديميات ميسان.

3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد برنامج تدريبي يتضمن تمارين مهارية مركبة بأسلوب التنقيط للاعبين كرة القدم الناشئين
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب التنقيط بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في تطوير بعض القدرات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم الناشئين في اكااديميات ميسان.

4-1 فروض البحث:

- 1- هناك تأثير للبرنامج التدريبي بأسلوب التنقيط على لاعبي كرة القدم الناشئين.
- 2- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم الناشئين ولصالح الاختبارات البعدي.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اكااديميات ميسان لكرة القدم الناشئين (11-15) عام.

1-5-2 المجال المكاني: الملعب الثانوي لملاعب ميسان الاولمبي

1-5-3 المجال الزماني: من 15 / 1 / 2021 ولغاية 3 / 5 / 2021

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

عرف منهج البحث " بأنه الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي واستخدام أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول الى نتيجة معينة " (10: 68) ونظراً لتعدد المناهج في البحث العلمي فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينه:

إن الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات التي يستعملها هي التي تحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها (9 : 14).

وقد اختار الباحث مجتمع البحث على وفق الطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين المنتمين لأكاديميات كرة القدم في محافظة ميسان والبالغ عددهم (140) لاعباً بأعمار (11-15) عام، اما فيما يخص عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية ايضاً من مجتمع البحث فقد بلغت (26) لاعباً يمثلون لاعبي اكااديمية ابداع ميسان، لتشكل نسبة مئوية مقدارها (18.57%) والجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينه والنسبة المئوية لعينة البحث.

جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية لعينة البحث

النسبة المئوية للعينة	العدد المتبقي	عينة التجربة الاستطلاعية	العدد الكلي	المجموعة
18.57%	10	6	26	الضابطة
	10			التجريبية

3-3 تجانس عينة البحث:

لأجل التوصل الى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين، قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الكتلة) وبعد ذلك جرت المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء، إذ كانت القيم محصورة بين $(3 \pm)$ مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتدالياً داخل كل مجموعة من مجموعتي البحث

وعن طريق القرعة تم توزيع العينة الى مجموعتين وكما يأتي:

*المجموعة الضابطة: والتي تمثلت بلاعبي اكااديمية ابداع ميسان لكرة القدم والبالغ عددهم (10) لاعبين وقد تم تدريب هذه المجموعة على وفق المنهج الموضوع مسبقاً من قبل المدرب.

*المجموعة التجريبية: والتي تمثلت بلاعبي اكااديمية ابداع ميسان لكرة القدم والبالغ عددهم (10) لاعبين وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي الموضوع من قبل الباحث.

3-4 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة:

يمكن تعريف الاجهزة والادوات المستخدمة بانها " الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلة بحثه سواء كانت ادوات ام بيانات ام أجهزة (1: 133)، وقد استخدم الباحث الادوات الاتية:

*المصادر العربية والاجنبية.

*المقابلات الشخصية.

*فريق العمل المساعد.

*ساعات الكترونية لقياس الوقت عدد (1).

*شريط قياس بالسنتيمتر

*الاختبارات والقياسات.

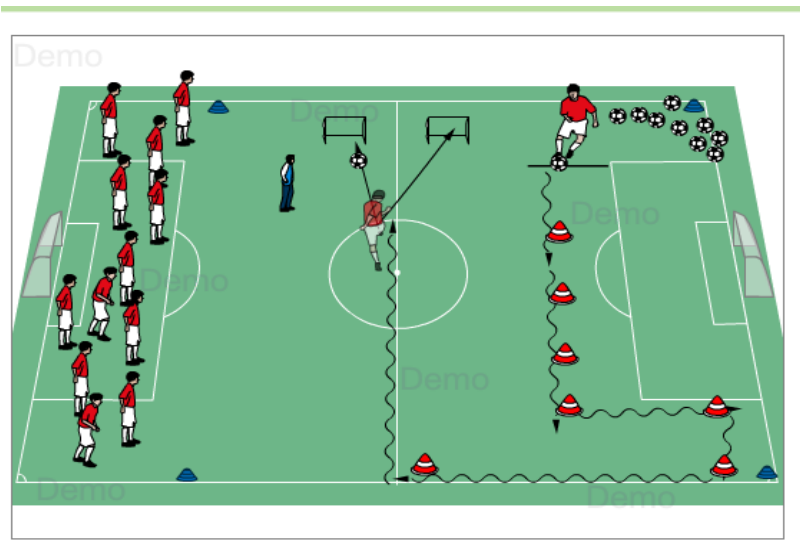
3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 الاختبارات المهارية المركبة (11: 79):

الاختبار الاول: اختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف.

الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري المركب بكرة القدم، للمهارات التالية: (الجري والتحكم بالكرة، سرعة تغير الاتجاه، دقة التهديف).

أدوات الاختبار: شواخص عدد(7) وكرات قدم عدد(2) وهدف صغير عدد(2) وشريط قياس وإصباح.
طريقة الأداء: مع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من خط البداية والتحكم بالكرة بين الشواخص ثم يغير الاتجاه بسرعة نحو بعض الشواخص ثم التهديف من مسافة (10م) إلى أحد الهدفين.
طريقة التسجيل: يؤدي المختبر محاولتين ومن ثم يستخرج الوسط الحسابي لزمانهما، وفي حالة التهديف الخاطئ يضاف زمن (0.3 ثا).



الشكل (1)

يوضح اختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف

الاختبار الثاني: الاستلام ثم المراوغة والتصويب: (6: 51):

الغرض من الاختبار: قياس أداء الاستلام ثم المراوغة والتصويب.

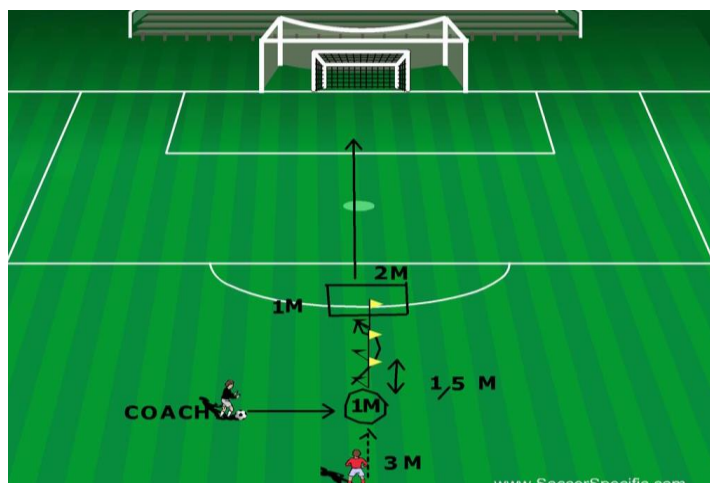
الأدوات المستخدمة: مرمى كرة قدم، مرمى كرة يد (2×3م)، كرة قدم، ساعة إيقاف، أشرطة قياس، (3) شواخص .

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3)م، وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب في دائرة قطرها (1)م ثم أداء المراوغة بين ثلاث شواخص المسافة بينها (1,5)م ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم بطول (1)م وبعرض (2)م والذي يبعد عن خط الجزاء (2)م

طريقة التسجيل:

*يحتسب زمن أداء كل محاولة من لحظة استلام الكرة حتى اجتيازها خط المرمى.

- *يؤدي اللاعب محاولتين تحتسب الأفضل.
 *إضافة (2) ثانية إلى الوقت حالة خروج الكرة خارج المرميين و(1) ثانية في حالة دخولها المرمى الصغير.
 *يؤدي المحاولة الثانية بعد انتهاء جميع اللاعبين .



شكل (2)

يوضح اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب

3-5 التجربة الاستطلاعية:

يؤكد خبراء البحث أهمية اجراء التجربة الاستطلاعية والتي هي عبارة عن " تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها"(4 : 107)،تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (6) لاعبين في يوم السبت الموافق 2021/1/30 لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة ولتجاوز الاخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبارات.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات:

3-6-1 صدق الاختبارات:

يعد الاختبار صادقاً إذا كان " يقيس ما وضع لقياسه أي انه يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها او بالاضافة اليها"(7: 154). وقد اعتمد الباحثان في استخراج صدق الاختبار بطريقة الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد ظهر ان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية، وكما مبين في جدول (2).

جدول (2)

يبين معامل الصدق الذاتي للاختبارات

معامل الصدق الذاتي	الاختبارات	ت
--------------------	------------	---

0.946	اختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف	1
0.952	اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب	2

3-6-2 ثبات الاختبارات:

تطلق هذه التسمية على الاختبار اذا " تكرر استخدام الاختبار واعطى النتائج نفسها في كل مرة" (8 : 287). ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (6) لاعبين واعيد الاختبار بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول بتاريخ 2021/2/6 حيث يشير (محمد صبحي 1995) " إنَّ لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول" (3 : 198). وحاول الباحثان ان يجريان الاختبارين في الظروف نفسها وبعد الحصول على نتائج الاختبارين قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بينهما باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون)، كما مبين في جدول (3) .

جدول (3)

يبين معامل ثبات الاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	القيمة الجدولية
1	اختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف	0.895	0.811
2	اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب	0.906	

تحت درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05)

3-6-3 موضوعية الاختبار:

من الشروط المهمة التي يجب ان تتوفر في الاختبار الجيد هو شرط الموضوعية والذي نعني به (عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين) (2 : 64). ويقصد بها ايضا تجنب جميع العوامل الذاتية أو الشخصية أو الخارجية والتي من الممكن ان تؤثر في نتائج الاختبار، لذلك فالاختبار الذي يتسم بالموضوعية يعطي نتيجة واحدة مهما اختلف عدد المحكمين ، والاختبارات المعتمدة كانت تتضمن وحدات الزمن وعدد مرات التكرار (الدرجة)، وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية ، كما مبين في جدول (4) .

جدول (4)

يبين معامل موضوعية الاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الموضوعية	القيمة الجدولية
---	------------	-----------------	-----------------

0.811	0.952	اختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف	1
	0.964	اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب	2

تحت درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05)

3-7 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2021/2/15 في الملعب الثانوي لملاعب ميسان الأولمبي.

3 - 8 البرنامج التدريبي المقترح:

بعد اطلاع الباحثان على مجموعة من المناهج المعدة مسبقاً، بالإضافة الى المنهج المستخدم والتمارين وانواعها من قبل المدرب ضمن الوحدات التدريبية وما يحتويه من تمارين مهارية وكذلك احمال وشدد تكونت صورة واضحة لدى الباحث عن طبيعة البرامج الممكن استخدامها على العينة بحيث تراعي مستويات اللاعبين.

قام الباحثان بأعداد مجموعة من التمارين المركبة وفق برنامج تدريبي استخدم فيه أسلوب التثقل (باستخدام البرشوت)، لتطوير بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم الناشئين، وقام الباحثان بعرض البرنامج والتمرينات على مجموعة من الخبراء لمعرفة مدى تناسبه للعينة، اذ بلغت نسبة الاتفاق حوالي 90% ، البرنامج يمتد لـ (6) أسابيع، يبلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (70-75) دقيقة من القسم الرئيس وبمعدل (3) وحدات في الأسبوع، وبلغت عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية على طول البرنامج، بينما تراوحت الشدة المستخدمة على طول البرنامج ما بين (80 % - 100 %) من أقصى إمكانية للاعب وصولاً إلى (4) تكرار في نهاية البرنامج في حين بلغ عدد (المجاميع) ما بين (3 - 4) مجاميع ، وكانت الوحدات التدريبية موزعة على ثلاثة أيام هي (الجمعة ، الاحد ،الثلاثاء) وبمعدل وحدة تدريبية لكل يوم من الأيام الثلاثة، علماً أن البرنامج التدريبي قد بدأ يوم الجمعة الموافق 2021 / 2 / 26 ، وانتهى يوم الجمعة الموافق 2021 / 4 / 2

3-9 الاختبارات البعدية: أجرى الباحثان الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الاحد الموافق 2021/4/4 وفي الملعب الثانوي لملاعب ميسان الاولمبي.

3-10 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث.

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات:

جدول (5)

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارين

الدالة	قيمة (t) الجدولية	القيمة الاحتمالية	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
				±ع	س	±ع	س	
دال	2.26	0.00	6.740	1.578	17.60	2.486	10.80	اختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف
دال		0.00	6.284	1.174	16.60	2.503	10.40	اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب

درجة الحرية (ن-1) (10-1=9) ومستوى الدلالة (0.05)، قيمة (ت) الجدولية = (2.26) من خلال الاطلاع على الجدول رقم (5) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (10.80) درجة، وبانحراف معياري (2.486)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (17.60) درجة، وبانحراف معياري (1.578)، وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (6.740) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب، بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (10.40) درجة، وبانحراف معياري (2.503)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (16.60) درجة، وبانحراف معياري (1.174)، وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (6.284) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارين.

الجدول (6)

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارين

الدالة	قيمة (t) الجدولية	القيمة الاحتمالية	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
				±ع	س	±ع	س	

اختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف	10.6 0	1.647	13.50	0.707	6.018	0.00	2.26	دال
اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب	10.0 0	1.490	13.30	0.823	4.521	0.00	2.26	دال

درجة الحرية (ن-1) (9=1-10) ومستوى الدلالة (0.05)، قيمة (ت) الجدولية = (2.26) من خلال الاطلاع على الجدول (6) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة فاختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (10.60) درجة، وبانحراف معياري (1.647)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البُعدي (13.50) درجة، وبانحراف معياري (0.707)، وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (6.018) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البُعدي.

اما اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب، بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (10.00) درجة، وبانحراف معياري (1.490)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البُعدي (13.30) درجة، وبانحراف معياري (0.823)، وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (4.521) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البُعدي

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البُعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (7)

نتائج الاختبارات البُعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين

الدالة	قيمة (t) الجدولية	القيمة الاحتمالية	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
				م±	م	م±	م	

اختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف	17.60	1.578	13.50	0.707	9.462	0.00	2.10	دال
اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب	16.60	1.174	13.30	0.823	7.279	0.00	2.10	دال

درجة الحرية (ن-2) (20-2=18) ومستوى الدلالة (0.05)، قيمة (ت) الجدولية = (2.10) من خلال عرض الجدول أعلاه، الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي اختبار الجري والتحكم بالكرة وسرعة تغير الاتجاه ثم دقة التهديف، قد بلغ (17.60) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.578)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (13.50) درجة، وبانحراف معياري (0.707)، وعند استعمال قانون (t-test) للعينات غير المترابطة، بلغت قيمة (t) المحسوبة (9.462) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار الاستلام ثم المراوغة والتصويب بلغ المتوسط الحسابي (16.60) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.174)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (13.30) درجة، وبانحراف معياري (0.823)، وعند استعمال قانون (t-test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.279) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية.

وبما ان جميع الاختبارات دالة احصائياً لذا فقد تحققت فرضيتي البحث (هناك تأثير للبرنامج التدريبي بأسلوب التثقيف على لاعبي كرة القدم الناشئين في اكااديميات ميسان) (وهناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات المركبة للاعبي كرة القدم الناشئين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية).

4-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي ظهرت يعزو الباحثان سبب التطور الحاصل في المهارات المركبة هو إن العينة التجريبية قد خضعت إلى برنامج تدريبي مدروس من حيث حمل التدريب وأيضاً زيادة شدة التدريب وانخفاضه لدى كل لاعب من أفراد العينة التجريبية بحيث يمكن للمدرب إعطاء تمارينات مركبة متنوعة مع ارتفاع منحنى الدورة مهارية وبالعكس لأن تأثيره سيكون كبيراً)، وكذلك تفاعل وفهم عينة البحث للمنهج التدريبي وتعاونهم المثمر، وأيضاً الدور الكبير للتمارين المشابهة للعب التي أعطيت من خلال المنهج التدريبي والتي أدت إلى وضوح هذا التطور، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (ثامر محسن وآخرون) "يجب ان تتضمن الوحدة التدريبية

اليومية على تمرينات مشابهة لما يحدث اثناء المباراة مما يساعد اللاعب على التصرف المهاري بشكل صحيح" (12: 374).

(وأشارت بعض الدراسات إلى أن المهارات تظهر في اغلب الأحيان مرتبطة بسرعة التنقل او مرتبطة بسرعة تغيير الاتجاه والسرعة هي إشارة للاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع من حالتي الانقباض والاسترخاء العضليان) (12: 375).

وكذلك يرى الباحثان إن هذا التطور الحاصل يعود إلى التمرينات التي أعطيت في الوحدات التدريبية والتي أدت إلى وضوح هذا التطور وذلكم خلال النتائج (حيث تعمل الأجهزة الوظيفية للاعبين ما بين الارتفاع والانخفاض ليس على مدار اليوم التدريبي فقط بل على مدار الأسبوع والشهر والسنة) (5: 170).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-ان البرنامج التدريبي المستخدم ساهم في تطوير المهارات المركبة، الجري والتحكم بالكرة سرعة تغير الاتجاه ودقة التهديد، والاستلام ثم المراوغة والتصويب.

2-حصول تطور في الاختبارات البعدية في المهارات المركبة للمجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة.

5-2 التوصيات:

1-التأكيد على تنوع التمارين الخاصة بالمهارات المركبة التي تتشابه مع متطلبات المنافسة.

2-الاهتمام بأجراء التمرينات المركبة بمساحات مختلفة لأنها تساعد على أدراك اللاعبين للكرة والمسافة بشكل أو بأفضل.

3-بالإمكان أجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى بكرة القدم.

المصادر

1-وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.

2-مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.

3-محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية، ط3، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.

4-قاسم حسن حسين (وآخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطابع لتعليم العالي، 1990.

5-علي البيك وصبري عمر: الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1994.

6-عبد علي جعفر محمد الدهامي: تأثير تمرينات خطية في تطوير الأداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب بكرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2013.

7-عبد الله الكندري، ومحمد احمد: مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية، ط2، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.

8-سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000.

- 9-ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1998.
- 10-حيدر عبد الرزاق كاظم: اساسيات البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط1، مكتبة الواعي، 2015.
- 11-حكمت عبدالستار:تأثير منهجين مختلفين للدائرة التدريبية الصغيرة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري_الخططي المركب للاعبين كرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015.
- 12-ثامر محسن إسماعيل (واخرون): أصول التدريب في كرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1989.

الملاحق/نموذج لوحدة تدريبية

الملاحظات	الزمن الفعلي	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء الواحد	رقم التمرين	الشدة
	د 8,39	د 1,30	4	130-120 ان ض	3	9 ث	1	%80
	د 10,38	د 1,30	4	130-120 ان ض	4	8 ث	2	
	د 8,38	د 1,30	4	130-120 ان ض	3	8 ث	3	
	د 14,7	د 2	4	130-120 ان ض	5	7 ث	4	%85
	د 12,11	د 2	4	130-120 ان ض	4	11 ث	5	
	د 8,42	د 1,30	4	130-120 ان ض	3	12 ث	6	
	د 10,2	د 1,30	3	130-120 ان ض	ن تمرين واخر	12 ث	7	%80