

تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم

أ.م.د.كمال ياسين لطيف

ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة أبواب تضمن الباب الأول المقدمة وأهميه البحث وتم التطرق فيها إلى أهميه تدريب المقتربات الخططية في تطوير قدرات اللاعبين الخاصة لما لها من دور مهم ومؤثر في الارتقاء بمستوياتهم وتطوير قابليتهم الخاصة الفنية والبدنية وتحسين أدائهم وتجلت مشكله البحث بوجود ضعف في مستوى الأداء الفني والبدني لديهم نتيجة التدريب العشوائي غير المنظم لاعبي هذه الفرق من الشباب. وقد هدف البحث إلى:

- إعداد تدريبات المقتربات الخططية لدى أفراد عينه البحث
- التعرف على هذه التدريبات

وقد افترض الباحث مايلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعه التجريبية.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعه التجريبية

وكانت مجالات البحث

لاعبي فريق شباب نفط ميسان المشارك في بطوله المحافظة للموسم 2010-2011

وامتدت فتره البحث للفترة من 2010-4-15 / 2010-8-15

وقد تم إجراء اختبار العينة على ملعب العمارة الرياضي

وتضمن الباب الثاني الدراسات النظرية التي شملت المقتربات الخططية ،القدرات البدنية الخاصة واشتمل الباب الثالث إجراءات البحث من حيث المنهجية البحث وعينة أدوات البحث والتجربة الاستطلاعية بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية كما تضمن إليه التطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمقتربات الخططية أما الباب الرابع فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث والتي من خلالها استطاع الباحث تحقيق أهداف البحث وفروضه واحتوى الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات التي خرج بها الباحث وأوصى بها من خلال التأكيد على تدريب المقتربات الخططية التي خرج بها الباحث وأوصى بها من خلال التأكيد على تدريب المقتربات الخططية على فئات عمرية أخرى وإجراء بحوث ودراسات على ألعاب أخرى والتأكيد على تطور القدرات البدنية الخاصة على اللاعبين الشباب

Abstract

The impact of some of the approaches, tactical training in the development of some special physical abilities and basic skills of soccer players

A. M. D. Kamal Yassin nice

Abstract

A search on the five-door to ensure the door first provided and the importance of research was addressed to the importance of training approaches, tactical develop the capacity of the players own because of their role is important and influential in upgrading their previous levels and the development of their ability on the technical, physical, and improve their performance and demonstrated research problem is the presence of weakness in the level of technical performance and physical They have training as a result of random unorganized players, these teams of young people.

The objective of this research to:

- Preparation of tactical training approaches, the members of the research sample
- To identify these exercises

The researcher assumed the following:

- The presence of statistically significant differences between pre and post tests for the experimental group.
- The presence of statistically significant differences between the two tests Badaan and in favor of the experimental group

The areas of research

Youth team players Maysan Oil Co-starring in the province for the 2010-2011 season

And extended research period for the period from 04/15/2010 / 08/15/2010

The test was performed on a sample of Architecture Sports Stadium

And ensure the door the second theoretical studies, which included approaches, tactical, physical abilities and private included Title III research procedures in terms of methodology of research and sample research tools and experience reconnaissance as well as statistical methods also included the mechanism of application of the training program your Palmqterpat tactical Part IV has included display, analyze and discuss the results of research through which managed the researcher to achieve the objectives of the research and homework and included Title V of the conclusions and recommendations that came out of the researcher and recommended by emphasizing training approaches, tactical that came out of the researcher and recommended by emphasizing training approaches, tactical to other age groups and conduct research and studies on the Games other and the emphasis on the development of physical abilities of the young players

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد أفرزت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في أساليب اللعب المختلفة لكافة الألعاب ومنها لعبة كرة القدم ولأجل الوقوف على الملامح الخططية الفنية لهذه اللعبة الأولى عالمياً فإنه من المستحسن ملاحظة هذا الجانب في البطولات العالمية باعتبارها من أكثر البطولات ارتقاءً في المستوى واحداث تكتيكاً وقد ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيداً قياساً للعب قبل عشرات السنين فاللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب الآن أصبحت عالية وتنفيذ المبادئ الخططية أصبح سريعاً كما إن التحركات الخططية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة وإن أعداد الفريق يتطلب إعطاء تمارين متنوعة تشمل أكبر عدد ممكن من الفعاليات الأساسية وتفرعاتها لغرض تسهيل عملية التدريب وبرمجة التمرينات بما ينسجم مع آلية العمل الخططي داخل الملعب لذلك على المدربين أن يقوموا بتدريب فرقهم حسب أحدث الخطط التي تناسب قابليات ومستويات لاعبيهم ويكونوا في تطور مستمر، كما إن البحث عن طرائق وأساليب جديدة وخلق ظروف وتدرجات قريبة للتنافس الفعلي أثناء المباراة يتطلب تمرينات تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية ونظراً لارتقاء مستوى المنافسة في السنوات الأخيرة وتطور خطط اللعب تجلت الحاجة إلى مضاعفة الجهود التدريبية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية في الوحدات التدريبية لكل ما يتعلق بالتدريب على تنفيذ الخطط وإكساب اللاعب خزيناً لا بأس به من المعرفة الخططية أثناء المباريات على المستويين الفردي والجماعي من هنا تبرز أهمية البحث في إمكانية تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارية والخططية الفردية

1-2 مشكلة البحث

تعد تدريبات المقتربات الخططية من أهم التدريبات التي تعمل على تطوير مستوى اللاعب وتقدمه فنيا وخططياً وذلك من خلال كونها مشابهة لواجباته في المباراة كما إنها تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وأسس العمل الخططي وتعتبر من التمرينات الخاصة التي تساهم في التقدم بمستوى اللاعبين والارتقاء به وبذلك أصبحت جزءاً لا يتجزأ من عمل الفريق داخل الملعب وبدونها أصبح الفوز صعباً في المباريات نظراً لتطور أساليب العمل الخططي للفرق المنافسة، وارتفاع مستوى الأداء مما يتطلب من المدربين تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء به لتحقيق النتائج المطلوبة عن طريق إعداد البرامج التدريبية الخاصة التي تساهم في التقدم في المستوى لدى اللاعبين ومن متابعة الباحث لأغلب مفردات مناهج الفرق التدريبية لفرق الشباب أتضح عدم تخصيص الوقت الكافي لها في مرحلة الأعداد الخاص بشكل ينسجم وأهمية هذه التدريبات وموقعها من المنهاج التدريبي كما أن أغلب فرق الشباب في الأندية تعاني من عدم وضع برامج خاصة لهم من قبل المدربين بفئة الشباب لعدم وجود مواعيد ثابتة لبطولاتهم مما يجعل تدريباتهم عشوائية وهذا يشكل ظاهرة سلبية تؤثر على مستوى إعداد هذه الفئة المهمة والتي تشكل القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم في العراق لذلك أراد الباحث دراسة هذه المشكلة .

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى .

1- إعداد تدريبات المقتربات الخططية.

2- التعرف على تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات

الأساسية للاعب كرة القدم .

4-1 فروض البحث

يفترض الباحث مايلي

1- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في تطور بعض القدرات البدنية

الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية .

2- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعدين في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية

بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري لاعبوا فريق نفط ميسان للشباب المشارك في بطولة دوري الشباب للموسم 2010-

2011

2-5-1 المجال أزماني للفترة من 2010/4/15 - 2010/8/15

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي العمارة الرياضي.

2- الدراسات النظرية

1-2 المقتربات الخططية :

تعتبر من " المفاهيم الحديثة التي تعتمد على الأداء الخططي في اللعب ومفهوم تمرينات المقتربات الخططية هي حالات التعلم الخططي التي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب"⁽¹⁾ وقد تطرق العديد من الخبراء والعلماء إلى مفهوم سابق واسع الانتشار تم استخدامه في العديد من الدراسات والبحوث وهو مفهوم التعليم بأسلوب اللعب وهو تعليم المهارات الحركية للعبة واستيعابها وإدراك الكيفية استخدامها ووقت استخدامها خلال اللعب . أي تعليم واكتساب المهارات الأساسية من خلال اللعب المباشر ويرى مختار احمد 1989 "انه اتضح في السنوات الأخيرة عند الدراسة الصحيحة للمؤهلات البدنية بكل أنواعها يستخدم الخبراء كل الطرق العلمية التي تتجاوز مع هذه المؤهلات وحسب مراحلهم العمرية في كل يوم تدريبي للوصول إلى أعلى النتائج الرياضية"⁽²⁾

¹ - قاسم لزام ، موفق مجيد المولى: تدريب التكتيك بين النظرية والتطبيق مطبعة ، الدار الجامعية للطباعة والنشر 2007، ص 97

² - مختار أحمد إينوللي: الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية بكرة القدم . مطابع المنار (الكويت) ص 16

2-1-1 المقتربات الخططية الهجومية

"تعد خطط الهجوم من الأسس الهامة التي يعتمد عليها الفريق في محاولة إحراز النصر النهائي على الخصم بعنصر المبادرة والفرصة في خلق وبناء الهجوم وتحديد سرعته واتجاهه" (1). وتهدف خطط اللعب الهجومية أساساً إلى تمكين الفريق من

إصابة مرمى الفريق المضاد بأكبر عدد من الأهداف . وكقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الهجوم على مستوى عال من المهارات الأساسية والقدرات الحركية أكثر من لاعبي الدفاع ، وقد يكون سهلاً نوعاً ما على لاعب الدفاع منع المهاجم من إصابة الهدف ولذلك يصبح تدريب المهاجمين أكثر أهمية من تدريب المدافعين ، وهذا لاينفي الدور الهام الذي يلعبه الدفاع في نجاح الفريق أو المباراة" (2) "إن التحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده هو اشتراك في الخطط الجماعية وقوة اللاعب في الخطط الفردية تؤدي بالتالي إلى تقوية الخطط الجماعية التي تعتمد على كفاءة اللاعب في أداء الواجبات الفنية والخططية المختلفة خلال لعب المهارة وتشتمل المقتربات الخططية الهجومية على المبادئ التالية :

- 1- الإسناد في الهجوم .
- 2- الجري وتبادل المراكز .
- 3- الركض المنحني.
- 4- المناولة الجدارية .
- 5- اللعب ضد مصيدة التسل 6- خلق الفراغ واستغلاله" (3). وقد اختار الباحث المتغيرات التي حصلت على نسبة 80% فما فوق حسب آراء الخبراء

2-1-2 المقتربات الخططية الدفاعية بكرة القدم :

"تعني جميع المحاولات والتحركات الجماعية التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم واللعب الحديث يتطلب من اللاعب أن يعلم جيداً التكتيك الدفاعي مهما كان مركزه ضمن الخطة والخطة الناجحة هي التي تساعد على تبادل الفريق بصورة سريعة في حالة الدفاع إلى حالة الدفاع إلى حالة الهجوم أو بالعكس . ولما كان للخطط الهجومية أهميتها الكبرى في تحقيق النصر للفريق المضاد من تسجيل الأهداف في مرمى الفريق الخصم وبذلك يمنع الخصم من تحقيق أهدافه في المباراة بل ويضمن لفريقه الفوز أو التعادل على الأقل . والدفاع المتين المنظم يبعث الثقة والمثابرة في هجوم الفريق إذا كلما نفذت وسائل الدفاع الخططية بطريقة سليمة أستطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرات تبدأ الخطط الهجومية للفريق بطريقة منظمة

1- يوسف لازم كماش:المهارات الأساسية بكرة القدم،تدريب،تعليم .قانون، دار الفكر للنشر والتوزيع عمان الأردن 2002ص67س

2- زهير الخشاب وآخرون مصدر سبق ذكره 1999، ص271-273.

3- ثامر محسن، موفق المولى:التمارين التطويرية بكرة القدم ، دار الفكر الدولي،1998،ص43.

"(1). والدفاع الواعي المدرك لطرق اللعب الحديثة يعلم إن الدفاع لا يعني قيام لاعبي الدفاع بالواجب الدفاعي فقط بل يجب أن يشارك أفرادهم في الهجوم وأن تكون تحركاتهم في اللعب بطريقة سليمة وأن يغطي اللاعبون بعضهم بعضاً وتشتمل المقترحات الخططية الدفاعية على المبادئ الآتية :

1- التغطية في الدفاع .

2- دفاع رجل لرجل.

3- الضغط والمضايقه.

4- قطع الكرة .

5- إبعاد الكرة.

6- مهاجمة الخصم "(2).

3-1-2 القدرات البدنية الخاصة

1-3-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة واحدة من القدرات البدنية الخاصة الواجب توفرها في لاعب كرة القدم وتظهر هذه القوة خاصة في حالات التهديد القوي والسريع والقفز للأعلى وضرب الكرة بالرأس ويرى يوسف لازم عن محمود عثمان 2002 "إنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة"(3) وعرفها عصام عبد الخالق 1999 " بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في اقل وقت ممكن " (4) ويرى محمد حسن علاوي 1979 " بأنه نظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية" (5)

1- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية لكرة القدم , تدريب تعليم - قانون , دار الفكر العربي , عمان الأردن ,2002,ص 76

2- زهير الخشاب ,محمد خضر اسمر:كرة القدم تعليم تدريب قانون,مطابع التعليم العالي الموصل 1991 ص111

3- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي, نظريات تطبيقات ط9. الإسكندرية 1999ص128.

4- يوسف لازم كماش: نفس المصدر أعلاه 2002ص131

5- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , دار المعارف / مصر 1979ص118.

ويرى عبد المقصود 1997 " بأنها القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية " (1) أما أبو العلا عبد الفتاح 1993 فعرفها أنها " مقدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج القوة السريعة الأمر الذي يتطلب درجة عالية من التوافق لدمج صفة القوة وصفة السرعة في تكوين واحد " (2) .

من كل ماتقدم يرى الباحث أن القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من قوة مرتبطة بالسرعة للتغلب على أشكال المقاومات التي تواجه اللاعب في ظروف اللعب المتغيرة والسريعة لإنجاز المهارة الحركية ضمن التحركات داخل الملعب .

2-3-1-2 القوة الانفجارية:- تعد القوة الانفجارية من الصفات البدنية الأساسية لبعض أنواع الفعاليات الرياضية ككرة القدم التي تتميز بتغيرات مستمرة حيث تتطلب بعض المواقف أنواع القفز والقذف والركض لمسافات قصيرة وهذه الفعاليات تختلف من حيث شدتها وحجم الجهد الذي ينجم عنها ويرى اللامي (2004) إن القوة الانفجارية = قوة قصوى + سرعة قصوى لمرة واحدة (3)

"إن القوة الانفجارية لها أهمية واضحة ومحددة في تحقيق نتائج طيبة في كثير من نواحي النشاط الرياضي ذو الطبيعة المتغيرة من حيث الأداء الحركي كما في مسابقات ألعاب القوى , الوثب العالي, الوثب الطويل, وفي كثير من الألعاب الجماعية بمعنى إن أهمية القوة الانفجارية تظهر بالنسبة للألعاب التي تحتاج إلى القدرة على الانقباضات في اللحظة المناسبة وكذلك المقدرة على دفع أو رمي أداة أو الدفع للارتفاع عن الأرض" (4)

2-3-1-3 سرعة الاستجابة :

تلعب سرعة الاستجابة دوراً حاسماً في الكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية وهي في كرة القدم الحديثة تحسم الكثير من المواقف وتلعب دوراً في الخسارة والفوز فهي " إدراك سريع الفهم للواجب الحركي مع الأمر بالتنفيذ لأي قرار سريع جيد ومناسب للتصرف بالكرة " (5) وعرفها خريبط مجيد 1991 " بأنها القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن " (6) ويرى محجوب 2001 " إنها القابلية على رد الفعل الحركي لحافز معين في أقصر فترة زمنية ممكنة " (7)

ويرى الهلالي 1973 " إنها قابلية الحافز المرئي على الاستجابة السريعة الذي يؤدي دوراً مهماً في عملية التصرف الحركي وتحديد المواقف الخاصة يعتمد على الأداء المركزي السريع للتنفيذ " (8)

ويرى الباحث بأنها الفترة الزمنية بين ظهور الحافز وبدء الاستجابة الحركية وإن زمن الاستجابة لكثير من الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم وإن اللعب الحديث في كرة القدم فتختلف الواجبات والتي على أساس سرعة أدائها تحسم الكثير من المواقف الفنية والخطية والتي في ضوءها تتحقق النتائج المطلوبة

- 1- عبد الله اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي, جامعة القادسية, 2004 ص 69
- 2- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا القوة , مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 1997 ص 121
- 3- أبو العلا عبد الفتاح, محمد نصر الدين رضوان فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي , القاهرة 93 ص 12
- 4- يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم , جامعة الناصر , ليبيا, دار الفكر للطباعة والنشر , 2002 ص 76
- 5- عبد الله اللامي : نفس المصدر أعلاه ص
- 6- ريسان خريبط مجيد : موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية , مطابع التعليم العالي , البصرة , ج 1, 89, 9 ص 42
- 7- وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي , ط 1, دار وائل للنشر , عمان الأردن , 2001 ص 81
- 8- صادق الهلالي: فلسفة الجهاز العصبي ط 1, دار الفكر العربي , القاهرة ص 171

2-3-1-4 تحمل الأداء :

إن الأداء الخططي (الفردي والجماعي) يتطلب توفير درجة عالية من تحمل الأداء تمكن اللاعب من الاستمرار في اللعب نتيجة التحول السريع في اللعب من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس في اداءات تنافسية هجومية ودفاعية وعرفه زهير الخشاب 1999 بأنه " قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة والمحافظة على مثل هذا النشاط دون الهبوط في فاعلية المهارات التكتيكية والقدرات التكتيكية كما يقصد به قدرة المحافظة على العمليات الفسلجية بمستوى عال تحت ظروف العمل الاوكسجيني (1)

ويرى مفتي إبراهيم 1994 " انه قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري والخططي بشكله الفني الصحيح وبكفاءة حيوية طول زمن المباراة " (2)

ويرى محمد عبده ومفتي إبراهيم حماد 1985 على " إنها المقدرة على تكرار الأداء الحركي بشكله الفني بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبياً " (3) ويرى الباحث إن الصفة الغالبة في الأداء في كرة القدم هي الاستمرارية في تكرار الحركات الأساسية الهجومية والدفاعية مما يتطلب توفير تحمل أداء (قدرة بدنية حيوية) تميز اللاعب بتكرار الأداء ولفترة الباربات بأكملها دون الشعور بالتعب من أجل أنجاز الواجب المهاري والخططي كما يرى الباحث بأنه الكفاءة التي يؤدي فيها اللاعبون النشاط الحركي العالي المستوى دون الهبوط في مستوى الأداء .

2-1-4 المهارات الأساسية بكرة القدم:-

المهارة هي "تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة" وتعد المهارات الأساسية احد المكونات الهامة للعبة كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة ويرى حماد (1994) "بان المهارات الأساسية بكرة القدم هي عماد الأداء فيها وبدون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة و هنالك علاقة ايجابية بين إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططي"(4) ويرى الباحث إن المهارة هي حركات اللاعب المهمة والتي يقوم بها اللاعب مع الكرة بشكل قانوني يضمن تحقيق التفوق على المنافس وتثبيت متطلبات الفوز "ولأهمية المهارات بكرة القدم وكثرتها وتنوعها وما تتطلبه من أداء سريع وقدرة على تغيير اتجاه الركض وفي الوقت نفسه السيطرة على الكرة يتطلب التدريب عليها بشكل مستمر وان درجة إتقان المهارات الفنية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب من النواحي الهامة التي يتأسس عليها التنفيذ الخططي في المواقف المختلفة"(5)

1- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر . القاهرة 1997ص121

2 - أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997،ص212

3- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية . ط2. جامعة الموصل 1999.ص29

4- محمد عبده ومفتي إبراهيم : الأعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث الكويت 1985 ص177

5- محمد عبده ومفتي إبراهيم حماد : أساسيات كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 ص92

وتقسم المهارات الأساسية حسب اتفاق الخبراء الى

1- ضرب الكرة بالقدم (المناولة والتهديف)

2- المراوغة والخداع

3- دحرجة الكرة

4- ضرب الكرة بالرأس

5- السيطرة على الكرة (الإخماد)

6- الجري بالكرة

7- مهاجمة الكرة

8- الرمية الجانبية

9- مهارات حارس المرمى (1)

وسيقصر الباحث على تناول المهارات التي حصلت على نسبة عالية في آراء الخبراء +

1-2-4-1 التهديف :- "هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابلياته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعبة" (2)

"تزداد أهمية التهديف نظراً لأنها مهارة تمتاز بالصعوبة وتعد من أصعب المهارات الأخرى في اللعب" (3) "إذ إن إجادته التهديف وإمكانية لاعبي الفريق من دقة إصابة الهدف تعطي إمكانية ارتفاع معنويات لاعبي الفريق وتصعيد قدراته ورفع مستوى طموح اللاعبين وتحسين مستواهم وبذل أعلى جهد لتحقيق الفوز" (4) ويرى حنفي (1981) "إن التهديف هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الآخر والمهاجم القوي هو الذي تخشاه الخصوم" (5) ويرى الباحث أنه يجب الاهتمام المتزايد بتدريبات التهديف على المرمى من عدة أماكن ومسافات وزوايا مختلفة وتحت ظروف المنافسة.

1- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب مصدر سبق ذكره، القاهرة، 1987، ص114

2- حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع، الإسكندرية، 2001، ص182

3- يوسف عبد الأمير: واقع الناحية النفسية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد 1984، ص25

4- عمار كاظم خليف: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد 1999، ص7

5- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 199

2-4-1-2 مناولة الكرة :- تعد المناولة من أكثر الوسائل الخططية أهمية في كرة القدم، ويرجع ذلك لكونها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة وهي التي تحدد انتقال الكرة من لاعب لآخر يكون في وضع أفضل وموقع أحسن فهي الوسيلة الرئيسية في تنفيذ الواجبات الخططية الهجومية عن طريق ربط اللعب وتطوير المواقف التكتيكية بين أفراد الفريق الواحد ويشير نيكولاس برونكس 1991 " إن التمرير أمر أساس لكل لاعب كرة القدم لأنه يستخدم أثناء اللعبة أكثر من أي مهارة أخرى وبعد استلامهم للكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة والمبادرة الى تمريرها إلى الزميل " (1) وتتأثر المناولة بأرضية الملعب والظروف الجوية وهناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر في نجاح المناولة هي

- يجب أن تكون دقيقة
- يجب أن تكون سريعة
- التفاهم والانسجام بين أعضاء الفريق الواحد
- ويرى صباح رضا وآخرون 1999 "إن مهارة المناولة من أكثر المهارات تكراراً في المباريات وهي الفعالية الأكثر أهمية في كرة القدم مقارنة بالمهارات الأخرى" (2)

1-Nicolas pronk: the soccer push pass national and conditioning excoiation journal 12no. 2.1991 p.p 6-8

2- صباح رضا وآخرون: كره القدم لطلبة المرحلة الثالثة، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1991، ص 28

2-4-3 الجري بالكرة

يعرفها حنفي محمود مختار 1978 " بأنها جري اللاعب بالكرة ويجب على اللاعب أن يغير من سرعته باستمرار وفقاً لمقتضيات الحركة في الملعب وأخذه للماكن، يضاف الى ذلك أن تغيير توقيت سرعه اللاعب هو خداع للخصم ولاعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته" (1) ويرى مختار اينوبلي 1989 "أن الجري بالكرة من المهارات الاساسيه المهمة لكل لاعب والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكرة أو بدونها" (2) ويشير كل من محمد كشك وأمر الله ألبساطي "إن الجري بالكرة يتطلب خطوات سريعة ومتتابعة لضرب وقيادة الكرة للمكان المراد الاتجاه إليه" (3) ويرى ثامر محسن والمولى 1998 "إلى إن هناك فرق كبير بين الدرجة والركض بالكرة وان تكرار الركض أكثر من تكرار الدرجة فالركض مع الكرة يعني تغطيه مسافة من الأرض بدون السير بالكرة عبر الخصم أما الدرجة فتعني عبور الخصم بالكرة ويعتمد الركض بالكرة على عاملين حاسمين هما الفراغ المتوفر والسرعة في الحركة" (4) وتظهر أهميه مهارة الجري بالكرة في كثير من مواقف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للامام من اللاعب لكسب مساحه وخاصة في المناطق الخالية أو عند مراوغه الخصم والمروور منه ثم الجري السريع بالكرة للابتعاد عنه وخاصة لاعبي كره الوسط ويتطلب توجيه الكرة والجري بها في أي اتجاه والتحكم فيها أن لا تبتعد الكرة أثناء حركتها عن اللاعب وتماام الأداء بإيقاع معتدل ومتزن" (5). ويرى الباحث بأن الجري بالكرة هي عملية قيادة الكرة بتحكم من اجل بناء الهجمات السريعة للوصول لمرمى الخصم مستغلين الفراغات ويجب أن تكون سريعة بحيث لا تسمع للخصم بالرجوع والتمركز الدفاعي.

1- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كره القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1978 ص 67

2- مختار احمد اينوبلي: مصدر سبق ذكره 1989 ص 128

3- محمد كشك، أمر الله ألبساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كره القدم، مصر جامعه الاسكندرية 2000 ص 52

4- ثامر محسن إسماعيل، موفق المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم، دار الفكر الدولي، عمان 1998 ص 43

5- أمر الله ألبساطي، محمد كشك نفس المصدر اعلاه 2000 ص 57

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة حيث يعد المنهج التجريبي "واحداً من أهم المناهج التي تعمل على دراسة المتغيرات التجريبية والقدرة على التحكم في المتغيرات وضبطها" (1)

2-3 عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو شباب نادي نفط ميسان المشارك في دوري التأهيل للدرجة الممتازة للموسم 2010/2009 والبالغ عددهم (24) لاعباً وقد تم استبعاد حماة الهدف والبالغ عددهم (2) لاعبين ولاعبان لأصابتهم وبذلك أصبحت العينة (20) لاعباً تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بالطريقة العشوائية وبذلك أصبح عدد كل منهم (10) لاعبين .

1-2-3 تجانس العينة :

لتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة ولكي يستطيع الباحث السيطرة على العوامل التجريبية قام الباحث بتحقيق التجانس لجميع المتغيرات الخاصة بالبحث.

جدول (1) يمثل تجانس العينة في كافة متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	1.66م	0.01	1.87
الوزن	كغم	65.31	1.1	2.40
العمر	سنة	17.54سنة	0.12	1.64
العمر التدريبي	سنة	3.40سنة	0.69	1.73
القوة المميزة	ثا	7.64ث	0.18	0.83
تحمل الأداء	ثا	5.55	0.14	0.41
تحمل السرعة	درجة	2.35	0.51	1.23
سرعة الأداء	ثا	3.54	0.65	0.24
التهديف	درجة	6.9	0.70	0.420
المنافسة	درجة	10.27	1.45	0.55
ضرب الكرة لأبعد مسافة	م	27,93	1,69	0,36
الجري بالكرة	ثا	5.17	0.20	0.320

قيمة معامل الالتواء تراوحت بين (0,24) و(240) مما يدل على تجانس العينة

1- محمد أزهر السماك : الأصول في البحث العلمي ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر 1982ص42 .

3-3 أدوات البحث :

استخدم الباحث الأدوات التالية:

- 1- المراجع والمصادر .
- 2- آراء الخبراء .
- 3- كرة قدم عدد (20) نوع نايك (Nike) .
- 4- حاسبة لتسجيل البيانات نوع (Sharp) يابانية الصنع .
- 5- استمارات بيانات .
- 6- بورك .
- 7- صافرة . نوع (fox)
- 8- ساعة توقيت نوع كاسيو (Casio) يابانية الصنع .
- 9- شواخص عدد (10)
- 10- الكادر المساعد * :- استعان الباحث بكادر مساعد مؤلف من أربعة من الاختصاصيين بكرة القدم حسب ماموضح أدناه

3-4- تحديد متغيرات البحث

3-4-1 تحديد الصفات البدنية

بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة و بعد الإطلاع على المصادر والأبحاث في هذا الجانب قام الباحث بعرض القدرات البدنية الخاصة التي تم الحصول عليها من المصادر العلمية على الخبراء * والمختصين في مجال كرة القدم وقد تم اختياراً لصفات البدنية التي اتفق عليها الخبراء بنسبة 75% وهي نسبة جيدة وهذا يتفق مع بنيامين عن بلوم (1) ((إن نسبة 75% من نسبة الاختبار للمتغير المطلوب والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2) يبين مجموع التكرارات والنسب المئوية للقدرات المختارة حسب آراء الخبراء

ت	القدرات البدنية الخاصة	التكرار	النسبة المئوية
1	القوة الانفجارية	5	100%
2	القوة المميزة بالسرعة	5	100%
3	تحمل القوة	3	60%
4	سرعة الأداء	4	80%
5	سرعة رد الفعل	4	80%
6	تحمل الأداء	5	80%
7	تحمل السرعة	5	80%
8	السرعة الحركية	4	60%

بنيامين وآخرون : قسم تعليم الطالب الجامعي (ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار الكتب ماكرو هبل ، القاهرة ، 1987، ص126.
* أنظر ملحق (1)

3-4-2 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم :

بعد الإطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية لأجل التعرف واختيار المهارات الأساسية بكرة القدم والتي تناسب لاعبي كرة القدم . قام الباحث بعرض الاستمارة الخاصة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم *

لتحديد المهارات الأساسية التي يرونها ضرورية للاعبي كرة القدم لتحقيق أهداف البحث وقد اختيرت المهارات الأساسية التي حصلت على أعلى نسبة لآراء الخبراء *

وفق الجدول (3) المبين أدناه :

جدول (3)

جدول يبين المهارات الأساسية وتكرارها ونسبتها المئوية

ت	المهارات الأساسية	التكرار	النسبة المئوية
1	مناولة الكرة	5	%100
2	السيطرة على الكرة	3	%60
3	الجري بالكرة	4	%80
4	دحرجة الكرة	4	% 80
5	المراوغة	3	%60
6	التهديف	5	%100
7	الإخماد	3	%60
8	ضرب الكرة لأبعد مسافة	4	%80

3-4-3 تحديد المقترحات الخططية الهجومية والدفاعية :

بعد الإطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية بخصوص أهم المقترحات الخططية الهجومية والدفاعية قام بعرض هذه المقترحات على مجموعة من الخبراء * لتحديد المطلوب منها وقد تم اختبار المقترحات الخططية التي حصلت على نسبة عالية من آراء الخبراء والجدول (4) يبين ذلك .

جدول (4)

يبين المقترحات الخططية الهجومية والدفاعية التي حصلت على ترشيح الخبراء
وقد اختار الباحث أربعة متغيرات والتي حصلت على أعلى النسب

ت	المقترحات الخططية الهجومية	النسبة المئوية	ت	المقترحات الخططية الدفاعية	النسبة المئوية
1	الإسناد في الهجوم	%100	10	مكان اللاعب في الملعب (التغطية)	%100
2	الركض المنحني	%60	11	مهاجمة الخصم	%100
3	الجري الحر	%80	12	الإسناد في الدفاع	%80
4	تبادل المراكز	%100	13	الضغط على الخصم	%100
5	خلق الفراغ	% 90	14	الدفاع رجل لرجل	%100
6	اللعب على الجانب الغير مرئي	%60	15	قطع الكرة	% 80
7	المناولة الجدارية	%80	16	إبعاد الكرة	%80
8	اللعب ضدا لتسلل	%60	17	تشيتيت الكرة	%60
9	الهجوم بالعدد الزائد	%80	18	تطبيق مصيدة التسلل	%60

* الأستاذ الدكتور قاسم لزام صبر : تعلم حركي كرة قدم خبير في الاتحاد العراقي والاسيوي بكرة القدم ، جامعة بغداد كلية
الأستاذ الدكتور كاظم الربيعي : تدريب كرة قدم عضو لجنة المنتخبات الوطنية بكرة القدم ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
أستاذ مساعد رحيم عطية جناني : اختبارات وقياس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ميسان

بعد الإطلاع على المصادر العربية والاجنبية واخذ آراء الخبراء * بخصوص الاختبارات الخاصة بالبحث قام الباحث بتحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث وكما يلي

3-5-1 تحديد الاختبارات البدنية

بغية تحقيق متطلبات البحث بشكل علمي وبعد الرجوع للمصادر والأبحاث قام الباحث بأختيار الاختبارات الخاصة بالبحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء * لتحديد الاختبار المناسب لكل صفة وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من مجموع آراء الخبراء لكل صفة والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5) يبين الاختبارات المعتمدة في البحث الخاصة بالصفات البدنية

ت	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
1-	الحجل على ساق واحدة	قياس القوة المميزة بالسرعة	6	100%
2-	الوثب العريض من الثبات	قياس القوة الانفجارية	6	100%
3-	ركض 30\5م بالكرة	قياس تحمل الأداء	6	100%
4-	اختبار ضرب الكرة بالجدار	قياس سرعة الأداء	6	100%

3-5-2 تحديد الاختبارات المهارية:-

قام الباحث باختيار الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية بعد الإطلاع على المصادر العلمية والأبحاث والمراجع الخاصة بكرة القدم ثم تم عرضها على الخبراء ** المختصين لتحديد أهم الاختبارات المستخدمة في البحث والجدول (6) يبين ذلك

جدول (6)

ت	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
1	التهديف نحو المرمى المقسم	دقة التهديف	6	100%
2	الجري بالكرة من خط منطقة الهدف الى حدود خط منطقة الجزاء	الجري بالكرة	5	83.33%
3	ضرب الكرة لأبعد مسافة	قياس مسافة المناولة الطويلة	5	83.33%
4	تمرير الكرة نحو دوائر (4) مرسومه على الأرض من مسافة 20م	دقه المناولة	5	83.33%

* انظر ملحق (2)

* الخبراء انظر ملحق (3)

** الخبراء انظر ملحق (4)

3-6 الاختبارات المعتمدة بالبحث

3-6-1 الاختبارات البدنية: في ضوء النسب التي حصلت عليها الاختبارات تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من الدرجات وكما يلي:

- أولاً:- اختبار الحجل على ساق واحد لمسافة 30 م لقياس القوة المميزة بالسرعة (1)
ثانياً:- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة الانفجارية لعضلات الساقين (2)
ثالثاً:- اختبار ضرب الكرة بالجدار من مسافة 6م لقياس سرعة الأداء (3)
رابعاً:- اختبار جري 3×50 م بالكرة لقياس تحمل الأداء (4)

3-6-2 الاختبارات المهارية :

- أولاً: اختبار دحرجة الكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى المقسم (5)
ثانياً:- اختبار دقة المناولة تمرير الكرة نحو 3 دوائر مرسومة على الأرض من مسافة 20 ياردة (6)
ثالثاً:- اختبار الدحرجة بالكرة من خط منطقة الهدف الى خط منطقة الجزاء ثا (7)
رابعاً : اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة متر (8)

3-7 الأسس العلمية للاختبارات

3-7-1 ثبات الاختبارات: يعد الثبات من "أهم الصفات التي يتصف بها الاختبار ويقصد به إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة مرتين مختلفتين في ظروف متشابهة" (9)

ولحساب معامل ثبات الاختبارات اعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار TEST AND RE TEST (فقد طبقت الاختبارات بتاريخ 2010/6/22 وتمت إعادة الاختبار بعد (7) أيام وقام الباحث بحساب معامل الارتباط (بيرسون) وأظهرت نتائج الاختبار المحسوبة إن هنالك علاقة ارتباط عالية بين اغلب الاختبارات مما يؤكد ثباتها والجدول (2) يبين ذلك

- 1- كاظم الربيعي ، موفق المولى: الإعداد البدني بكرة القدم بيت الحكمة، بغداد 1988 ص128
 - 2- مصطفى الوميض وأسامة كامل راتب: الطريق إلى اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة 1981 ص53
 - 3- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، 1988 ص99
 - 4- أمر الله ألبساطي: الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم - تخطيط - تدريب - قياس - دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية-2001، ص266
 - 5- ثامر محسن إسماعيل: الاختبار والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل 1990، ص210
 - 6- رحيم عطية: بيطارية اختبار لقياس القدرات البدنية والمهارية لدى الشباب أطروحة دكتوراه 2003 ص40
 - 7- كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطور بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخطية الفردية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة البصرة 2004 ص73
 - 8- ثامر محسن إسماعيل: الاختبار والتحليل بكرة القدم نفس المصدر أعلاه ص138
 - 9- قيس ناجي عبد الجبار: طرائق الأساليب الإحصائية ، مطابع التعليم العالي، الموصل 1991 ص33
- * مثنى ليث حاتم : ماجستير كرة قدم
محمد عبد الرضا حسان : بكالوريوس تربية رياضية مدرب كرة قدم
أحمد سالم حاتم: مدرب نادي نفط ميسان بكرة القدم
عباس سعدون كاظم بكالوريوس تربية رياضية مدرب أسبوي

2-7-3 صدق الاختبارات:- لتحقيق صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باستخدام المعادلة التالية الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{الثبات}}$

جدول (8)

يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ت	المتغيرات البدنية والمهارية	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
		ع	س	ع	س		
1-	القوة المميزة ثا	8,15	0,33	7,98	0,49	0,81	0,90
2-	سرعة الأداء ثا	3,57	0,61	3,42	0,57	0,76	0,87
3-	تحمل السرعة ركض 15 30 ثا	2,30	0,49	2,24	0,39	0,94	0,96
4-	تحمل الأداء دق	5,40	0,305	5,50	0,31	0,95	0,97
5-	التهديف درجة	2,25	1,658	2,18	1,10	0,84	0,91
6-	دقة المناولة درجة	7,___	0,89	7,5	0,89	0,84	0,91
7-	ضرب الكرة لأبعد مسافة متر	27	2,250	27,93	0,69	0,92	0,96
8-	الجري بالكره ثا	19,3	6,325	21,6	3,733	0,79	0,88

3-8 البرنامج التدريبي :-

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي لتدريب المبادي الخططية بواقع (3) وحدات أسبوعيا لمدة (8) أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية ابتداء من يوم السبت الموافق 2010/5/7 وقد شملت أيام السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية (30د) من القسم الرئيس للوحدة التدريبية فقط مراعى اسلوب التدرج في شدة تدريب المبادي الخططية الفردية من السهل للصعب لتحقيق الأهداف الخاصة بالوحدة التدريبية لمرحلة الإعداد الخاص مستخدما أسلوب التدريب الفترى المرتفع الشدة مبتدأ بشدة 75% بالنظام التموجي (3-1) مراعى الاستخدام الأمثل لفترات الراحة بين التكرارات بعودة النبض الى الحالة الطبيعية (120-130ضاد) وقد بلغ مجموع أزمدة تدريب المقتربات الخططية (720د) توزعت على المقتربات الخططية على وفق أولوية استخدامها وقد حصل بعض التباين في توزيع الأزمدة بسبب تداخل أوقات أداء التدريبات وتوزيع أزمدة أدائها وتطبيقاتها وانتهى البرنامج بتاريخ 2010/6/29

الاختبارات القبلية:- اجري الباحث الاختبار القبلي الساعة الخامسة عصرا أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس الموافق 3 / 5 / 10 20 وعلى ملعب نادي العمارة الرياضي وتم تنفيذ اختبار القدرات البدنية حسب درجة صعوبتها وعلى مدى يومين تضمن اليوم الأول اختبار دقة المناولة والقوة المميزة وتضمن اليوم الثاني اختبار التهديف واختبار سرعة الأداء أما اليوم الثالث فتضمن اختبار الجري بالكرة وتحمل الأداء وأجرى الباحث الاختبارات البعدية بتاريخ 2010 / 7/1 وبنفس الوقت وترتيب الاختبارات القبلية

3-9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية s.p.ss باستخدام الوسائل الإحصائية التالية

النسبة المئوية

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

معامل الارتباط البسيط بيرسون لاستخراج الثبات

معامل الصدق الذاتي = الثبات $\sqrt{\quad}$

اختبار (ت) للعينات المرتبطة

اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

- 4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية
- 4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية
- 4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية
- 4-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية
- 4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية
- 4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته (ت) المحتسبة ولجدوليه للاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ت	البدنية المهارية	المجموعة الضابطة				ت المحتسبة	المجموعة التجريبية				ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		الاختبار القبلي	الاختبار ألبدي	ع ⁺	س ⁺		الاختبار القبلي	الاختبار ألبدي	ع ⁺	س ⁺		
1	القوة المميزة بالسرعة	8 ثا	0,43 9	7,02	0,00 9	6,76	7,74	0,178	6,90	0,448	6.20	دال تحت المستويين
2	تحمل السرعة	2,32 د	0,01 5	2,10	0,05 8	9,60	2,30	0,103	2,01	0,008	8.08	دال تحت المستويين
3	سرعة الأداء	3,01 ثا	0,01 7	2,79	0,33 6	11,123	3,06	0,54	2,83	0,092	8,50	دال تحت المستويين
4	التهديف نحو المرمى المقسم	2,47 د	0,17 3	2,85	0,06 6	5,65	2,64	0,239	3,03	0,034	5.80	تحت المستويين
5	مناولة الكره	10,30 د	0,04 8	13,7 6	0,36 1	15,46	12,90	0,806	15,04	0,484	8,74	معنوي تحت المستويين
6	الجري بالكره	19,6	0,16 9	18,3 7	0 357,	8,96	19,41	0,963	17,35	0,014	4,82	تحت مستوى 5 0,0

قيمه (ت) أجدوليه تحت مستوى (0,01) (0,05) على التوالي (3,250) (2,262)

1-4 عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

يتبين من الجدول (9) إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة بلغ (8) ثا) والانحراف المعياري (0,439) وكانت قيمة الوسط الحسابي لأبعدي لنفس المجموعة (7,02) بانحراف معياري مقداره (0,009) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (6,76) أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار (7,74) بانحراف معياري مقداره (0,178) أما الاختبار أبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (6,90) بانحراف معياري مقداره (0,448) وكانت قيمة (ت) (6,40) وبلغ الوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة القبلي للمجموعة الضابطة (2,32) بانحراف معياري مقداره (0,015) كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار أبعدي لنفس المجموعة (2,10) بانحراف معياري مقداره (0,058) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (9,60) أما المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2,30) بانحراف معياري مقداره (0,103) أما الاختبار أبعدي لنفس المجموعة فكان (2,01) بانحراف معياري مقداره (0,008) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (8,08) . كما يتضح من نفس الجدول إن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار سرعة الأداء القبلي بلغت على التوالي (3,01)(0,017)(3,06)(0,054) أما الاختبار أبعدي فقد بلغت الأوساط والانحرافات للمجموعتين على التوالي (2,79)(0,336) (2,83)(0,092) وكانت قيمة (ت) للضابطة (1,123) والتجريبية (8,50)

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت قيمة (ت) (6,20) ويتضح من الجدول رقم (9) أيضا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارة التهديف للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهديف (2,47) بانحراف معياري مقداره (0,173) أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2,64) بانحراف

معياري قدره (0,239) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2,85) بانحراف معياري قدره (0,066) في حين بلغ الوسط الحسابي لهذه المهارة لدى المجموعة التجريبية (2,64) بانحراف معياري مقداره (0,239) وكانت قيمه (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي (5,65) (5,80) أما بالنسبة للاختبار القبلي لمهارة المناولة فقد بلغ الوسط الحسابي (10,30) بانحراف مقداره (0,048) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (12,90) بانحراف معياري مقداره (0,806) أما بالنسبة للاختبار البعدي لمهارة المناولة للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (13,06) بانحراف معياري مقداره (0,361) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (15,46) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لهذه المهارة (15,04) بانحراف معياري مقداره (0,484) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (8,74) ومن ملاحظه الجدول نجد إن الوسط الحسابي لمهارة الجري بالكره للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (19,62) بانحراف معياري مقداره (0,169) في حين بلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار للمجموعة التجريبية (17,35) بانحراف معياري مقداره (0,014) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (4,82) أما الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (18,37) بانحراف معياري مقداره (0,53) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (8,96) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لنفس المهارة للمجموعة التجريبية (19,41) بانحراف معياري مقداره (0,963) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة (17,35) بانحراف معياري مقداره (0,014) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (4,82) ومن خلال ذلك يرى الباحث إن المجموعة التجريبية حصلت على تطوراً واضحاً في اغلب القدرات البدنية والمهارية نتيجة البرنامج التدريبي المقترح الذي أعده الباحث والذي ساهم في الارتقاء بمستوى هذه القدرات.

جدول (10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعديه للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسيه قيد

البحث

جدول (10)

ت	البدنية	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي		
---	---------	-----------------	-----------------	--	--

المهارية	المجموعة الضابطة	س	ع+	المجموعة التجريبية		ت المحتسبة	ت الجدوليه	مستوى الدلالة
				س	ع+			
1	القوة المميزة	8ثا	0,439	6,90	0,448	9,92	2,10	*معنوي لصالح التجريبية
2	تحمل السرعة	2,10 د	0,058	2,01	0,008	7,25	2,10	*معنوي لصالح التجريبية
3	سرعه الأداء	2,83 د	0,092	2,79	0,336	1,11	2,10	*غير معنوي لصالح التجريبية
4	التهديف	2,85 درجة	0,066	3,03	0,034	8,17	2,10	*معنوي لصالح التجريبية
5	المناوله	13,06 د	0,361	15,04	0,484	12,20	2,10	*معنوي لصالح التجريبية
6	الجري بالكرة	18,37 ثا ا	0,357	17,35	0,014	2,30	2,10	*معنوي لصالح التجريبية

قيمه (ت) أجدوليه تحت درجه حرية 20-2 = (2,10) (2,87) تحت المستويين

وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,10) اتضح إن الفرق معنوي تحت مستوى (0.05) ويعزو الباحث سبب ذلك الى زيادة شدة التدريبات الخاصة التي تضمنتها مفردات المنهج التدريبي وهذا يتفق مع ما أشار له ريسان خريبط مجيد 1998 "عندما تكون شدة التدريب اكبر من قدرة الجسم فانه يؤدي الى حدوث عملية التكيف وتحرير اكبر قدر ممكن الطاقة" (1) كذلك أبو العلا ومحمد حسن علاوي 1984 "في تقنين حمل التدريب يجب استخدام كافة الوسائل لإحداث التغيرات الفسيولوجية في الجسم مما يحقق تحسن في استجاباته ثم تكيف الجسم" (2) ويرى الباحث إن التدريب المنظم يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملا أساسيا ومهما في إحداث عملية

التكيف المطلوب ومن ملاحظة الجدول (10) نجد إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار (سرعة الأداء) ويعزي الباحث سبب ذلك إلى الربط بين السرعة والمهارة في الأداء بما يشبه الأداء في المباريات والتي ساهمت بتطوير هذه الصفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه ياسر عبد العظيم 1997 "إن الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له أهميته الخاصة للاعب والفريق من أجل الارتقاء بمستوى الأداء وهذه وجهة النظر الخاصة بالبناء الفني والخططي لما يتطلبه الانجاز من وصول اللاعب إلى درجة عالية من اللياقة الخاصة" (3) كذلك يعزو الباحث ذلك إلى التطور البدني الذي حدث نتيجة التدريبات التي خضعت لها عينة البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد السلام نادر 1982 "في غضون عمليات التدريب تتطور سرعة رد الفعل" (4) كما يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق داله إحصائيا بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار تحمل الأداء ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام أفضل مراحل التقسيم الزمني في توزيع مفردات المنهج التجريبي وحسب مراحل التدريب المختلفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه عادل الشيشاني 1994 "إن من أهم مميزات التوزيع الزمني للمنهج التدريبي هو اعتماده على الأسس والمبادئ العلمية السليمة التي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها التي يخضع لها الرياضي أثناء التدريب" (5) كذلك ريسان خريط 1995 "عندما تكون شدة التدريب اكبر من قدره الجسم فإنه يؤدي إلى عمق في عملية التكيف وتحرير اكبر قدر ممكن من الطاقة التي تتناسب مع الزيادة الحاصلة في شدة الجهد البدني" (6)

- 1- ريسان خريط مجيد، قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، مطابع دار النشر والتوزيع عمان 1995 ص 418
- 2- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح: فسلوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، 1984 ص 22
- 3- ياسر عبد العظيم، إبراهيم مجدي: تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية في تنمية سرعه الأداء الحركي لدى بعض ناشئ كره القدم، رسالة ماجستير غير منشوره جامعه حلوان 1997 ص 31.
- 4- عبد السلام نادر: العلاقة بين رد الفعل في المعمل والملعب الإسكندرية عام 1982 ص 25.
- 5- احمد عادل الشيشاني: الإعداد البدني لمنافسات الرياضية، السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية، عدد 4، السعودية، 1994، ص 13
- 6- ريسان خريط مجيد، قاسم حسن حسين مصدر سبق ذكره ص 143.

4-1-2 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

يتضح من نفس الجدول أيضا إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التهديد للمجموعة الضابطة بلغ على التوالي (2,56) (0,727) وبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية على التوالي (3,86) (0,79) وبلغت قيمة (ت) المحسبة (4,352,9) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,10) اتضح إن الفرق معنوي تحت المستويين ولصالح التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام التمارين بالكرات التي تضمنتها الوحدات التدريبية والخاصة بمهارة التهديد حيث إن "التدريب العملي يعد الوسيلة المثلى لبناء اللاعب بدنيا ومهاريا ويزيد من خبرة اللاعبين لحل مشاكل المباريات . " (1) كلما زادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب في المكان المناسب وبالقوة المناسبة" (2) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية

البالغة (2.68) اتضح إن الفرق معنوي تحت المستويين ولصالح المجموعة التجريبية . كذلك يعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام حالات كثيرة متنوعة أثناء التدريب ومشابهه لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة بالإضافة إلى ربط التهديد بمهارات أخرى كالجري بالكره والسيطرة عليها بوجود أهداف قانونيه وحارس للمرمى وهذا يتفق مع ما أشار إليه ثامر محسن وواثق ناجي "إن المدرب الناجح يحاول دائماً أن يجعل من اللاعب يعيش في التمرين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهه للمباريات" (3). كما يوضح الجدول وجود إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية حيث بلغت قيمه (ت) (12,20) وعند مقارنتها بقيمتها الجدوليه البالغة (2,10) اتضح إن الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية تحت المستويين ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام الباحث تدريبات الواجبات الخططية على وفق المبادئ الخططية وهو أسلوب يضمن تطور المهارة وفق متطلبات اللعب الحديث إذ يكون اللاعب أكثر تماساً وتفاعلاً مع الكره أو بدونها أي تدريب المهارات وفق مواقف اللعب المتعددة وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود مختار 1982 "لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقه وإتقان أثناء المباراة يجب أن يعمل مع تقدم التدريب عليها أن تؤدي مع الزميل أو أكثر (التدريبات الخططية) كذلك فأن المباريات في مجموعات صغيره (3 ضد 3) أو (6 ضد 6) في مساحات صغيره من الملعب ترفع قدره اللاعب على الأداء ودقته وخاصة وإن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب اداءاً صحيحاً وسريعاً تحت ضغط المنافس وفي حيز ضيق من الأرض"(4)

1-حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كره القدم، دار الفكر العربي القاهرة 1982، ص19

2-صالح راضي اميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية جامعه بغداد، 1990 ص74

3-ثامر محسن إسماعيل، واثق ناجي: كره القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة أركان، 1974. ص158

4- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1982 ص101

كما يعزو الباحث سبب ذلك إلى تكرار تلك المهارات التي تضمنتها المقترحات الخططية كالجري والمناولة والدرجة والتهديد..... الخ مما أدى إلى تطوير المهارات الأساسية لدى عينه البحث

(المجموعة التجريبية) وهذا يتفق مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم حماد 1994 "لا يكفي تنفيذ المهارة أو الخطه مره واحده أثناء التمرين الواحد، بل يستمر الأداء مع التركيز على تكرارها عدة مرات ويمكن التدريب على مهارة وخطه معاً في نفس الوقت وبهذا يزداد أو ينخفض وقت التمرين الواحد تبعاً لأليه تطبيقه في سرعه وإتقان المهارة" (1). ومن ملاحظه الجدول (10) أيضاً نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين لمهارة الجري بالكره ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمه (ت) المحتسبة (2,30) وعند مقارنتها بقيمتها الجدوليه (2,10) اتضح إن الفرق معنوي ولصالح التجريبية تحت مستوى

(0,05). ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تضمن المنهج التدريبي إلى تدريبات الجري بالكره وبأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات مما ساعد على تطوير مهارة الجري بالكره وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكره عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكره بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكره شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (2) ويرى الباحث إن مهارة الجري بالكره يجب أن تتناسب مع مركز اللاعب فاللاعب المهاجم يختلف عن لاعب خط الدفاع عند استخدامه لمهارة الجري بالكره كذلك لاعب الجناح يختلف عن لاعب الوسط عند جريه بالكره خاصة في الهجوم المضاد لذلك يجب أن ترتب التمرينات بما يتناسب مع ميزات كل لاعب وحسب مركزه وهذا يؤدي إلى خلق حالة من التنوع والانسجام عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. وبذلك تحققت أهداف البحث

1- مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعبي كره القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1994، ص113

2- حنفي محمود مختار: مدرب كره القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1994، ص74

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :- في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث فقد استنتج مايلي:

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعديه ولصالح للبعديه المجموعه التجريبية في القدرات ألبدنيه الخاصة وبعض المهارات الأساسية

2- وجود تطور في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسيه ووجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديه لدى أفراد عينه البحث ولصالح المجموعه التجريبية في هذه المتغيرات

3- أثرت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً ايجابياً في تطور القدرات ألبدنيه الخاصة والمهارات الاساسيه قيد

البحث

5- 2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث فإنه يوصي بما يلي:

- 1- التأكيد على استخدام تدريبات المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسيه
- 2- استخدام تدريبات المقتربات في تطوير قدرات أخرى كأن تكون قدرات عقلية او وظيفية
- 3- إجراء بحوث مماثله ودراسات على العاب أخرى

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، 1993.
- احمد عادل ألشيشاني: الإعداد البدني للمنافسات الرياضية، السلسلة الثقافية للاتحاد التربية البدنية، عدد4 ، السعودية 1994.
- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي وفسيولوجيا القوه، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص121.
- بنيامين وآخرون: قسم تعليم الطالب الجامعي ترجمه محمد أمين المفتي وآخرون، دار الكتب ماكروهيل، القاهرة 1987.
- حسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كره القدم، مطبعة الإشعاع، القاهرة 2001.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كره القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1982.
- حنفي محمود مختار: كره القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- رحيم عطية جناني: بطارية اختبار مقياس عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين الشباب، رسالة دكتوراه غير منشوره ، جامعه البصرة، 2002.

- ريسان خريط مجيد: موسوعة الاختبارات والقياسات ، مطبعة التعليم العالي، جامعه البصرة، 1989.
- ريسان خريط مجيد، قاسم حسن حسين: أسس التدريب، مطابع جامعه الموصل، 2001.
- زهير الخشاب وآخرون: كره القدم لطلاب كليات التربية الرياضية ، ط2، جامعه الموصل 1989.
- عبد الله اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعه القادسية، 0004.
- عبد السلام نادر: العلاقة بين رد الفعل في المعمل والملعب، الإسكندرية، 1982.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نصريات ، تطبيقات، ط1 ، الاسكندرية 1999
- عمار كاظم خليف: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التهديف، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه بغداد، 1999.
- ثامر محسن إسماعيل: كره القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة أركان، بغداد، 1974
- ثامر محسن إسماعيل: الاختبار والتحليل في كره القدم، مطبعة جامعه الموصل ، 1990.
- ثامر محسن إسماعيل، موفق المولى: التمارين التطويرية بكره القدم، دار الفكر الدولي، 1999.
- كاظم الربيعي، موفق المولى: الإعداد البدني بكره القدم، مطابع بيت الحكمة ، بغداد، 1989.
- كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطور بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكره القدم، أطروحة دكتوراه غير منشوره جامعه البصرة، 2004.
- قاسم لزام صبر، موفق مجيد المولى: التكتيك بين النظرية والتطبيق، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 2004.
- قيس ناجي عبد الجبار: طرائق الأساليب الإحصائية، مطبعة جامعه الموصل ، 1993.
- محمد أزهر السماك: الأصول في البحث العلمي، مؤسسه دار الكتب للطباعة والنشر، 1982.
- محمد حسن علاوي: سايكولوجية التدريب والمنافسات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف مصر، 1979، ص118.
- محمد كشك، أمر الله ألبساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كره القدم، جامعه الإسكندرية، مصر ، 2000.
- محمد عبده، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كره القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- محمد عبده: الإعداد المتكامل للاعب كره القدم ، مطبعة دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- مختار احمد اينوللي: الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية بكره القدم، مطابع المانر (الكويت) ص16.
- مصطفى الوميض و أسامه كامل راتب: الطريق إلى اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص1981 53.
- صباح رضا وآخرون: كره القدم لطلبة المرحلة الثالثة، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد، 1991.
- صادق الهلالي: فلسفة الجهاز العصبي، دار الفكر العربي القاهرة
- صالح راضي اميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في مستوى الانجاز بكره القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه بغداد، 1990، ص74.
- ياسر عبد العظيم، إبراهيم مهدي : تأثير استخدام الجمل الحركية النوعية في سرعة الأداء الحركي لدى بعض ناشئ كره القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه حلوان 1987.

- يوسف لازم كماش: المهارات الاساسيه بكره القدم، تدريب، تعليم، قانون، دار الفكر العربي، القاهرة 2004.
- يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين كره القدم، جامعه الناصر، دار الفكر للطباعة والنشر، ليبيا، 2002، ص 67.
- يوسف عبد الأمير: واقع الناحية النفسية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكره القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه بغداد، 1989.
- وجيه محجوب إبراهيم: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، دار وائل للنشر، عمان الأردن، 2001.
- Nicolas Pronic: The soccer pushpass national and conditioning cxconjation jornal-12 NO2 - 1991p.b 6-8.

ملحق (1)

الأستاذ الفاضل الدكتور المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كره القدم)) ونظراً لما تتمتعون به من مكانه علميه في مجال التخصص يرجى التفضل بتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة التي تتلاءم مع متطلبات البحث خدمه للبحث العلمي .

ت	نوع ألقدره البدنية الخاصة	الملاحظات
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

الباحث

ملحق (2)

الأستاذ الفاضل الدكتور المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كره القدم)) ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية في مجال التخصص يرجى التفضل بتحديد أهم المهارات الأساسية التي تتلاءم مع متطلبات البحث خدمه للبحث العلمي .

ت	المهارات الأساسية المختارة	الملاحظات
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

الباحث

ملحق (3)

الأستاذ الفاضل الدكتور المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كره القدم)) ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية في مجال التخصص يرجى التفضل بتحديد أهم المقتربات التي تتلاءم مع متطلبات البحث خدمه للبحث العلمي .

ت	المقتربات الخططية الهجومية	المقتربات الخططية الدفاعية
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

الباحث

ملحق (4)

الأستاذ الفاضل الدكتور المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كره القدم)) ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية في مجال التخصص يرجى التفضل باختيار أهم القدرات البدنية الخاصة التي تتلاءم مع متطلبات البحث خدمه للبحث العلمي.

ت	نوع ألقدره البدنية الخاصة	التكرار	النسبة المئوية
1	القوه المميزة بالسرعة		
2	القوه الانفجارية		
3	تحمل القوه		
4	تحمل السرعة		
5	تحمل الأداء		
6	السرعة الحركية		
7	سرعه رد الفعل		
8	المرونة الحركيه		

الباحث

ملحق (5)

الأستاذ الفاضل الدكتور المحترم

تحية طيبه

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كره القدم)) ونظراً لما تتمتعون به من مكانه علميه في مجال التخصص يرجى التقضل باختيار أهم المهارات الأساسية التي تتلاءم مع متطلبات البحث خدمه للبحث العلمي.

ت	المهارات الأساسية	التكرار	النسبة المئوية
1	درجة الكره		
2	مناوله الكره		
3	الإخماد		
4	السيطرة		
5	التهديف		
6	ضرب الكره		
7	الجري بالكره		
8	الرمية الجانبية		

الباحث

ملحق (6)

يوضح الخبراء الذين استعان بهم الباحث من اجل تثبيت متغيرات البحث البدنية والمهارية والخطئية

- 1- أ.د. قاسم لزام صبر تعلم حركي كره قدم / جامعه بغداد
- 2- أ.م.د. كاظم الربيعي تدريب كره قدم/ جامعه بغداد
- 3- أ.م.د. رحيم عطية جناتي اختبارات وقياس كره القدم/ جامعه ميسان
- 4- م. مثنى ليث حاتم فلسجة تدريب كره قدم/ جامعه ميسان

5- حسن احمد

خبير و مدرب دولي / نادي نفط ميسان

6- م.علي حسن فليح

تدريب كره قدم / مدرب نادي ميسان سابقاً

الأسبوع الأول
مرحلة الأعداد الخاص
رقم الوحدة : ١

هدف الوحدة
تطوير مبادئ اللعب الهجومي والدفاعي
(التغطية في الدفاع - خلق الفراغ واستغلاله)

الشدة : ٧٠%
زمن الوحدة : ٣٠ د
الملعب : العسرة الرياضي
عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين

الملاحظات	الزمن الكلي	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن التمرين الواحد	التمارين والفعاليات	زمن القسم الرئيسي	اقسام الوحدة التدريبية	ت
	١٣ د	٦ ث	٤	٢,٥ د	نقطة لعب (٣٠ × ٦٠ م) مجددة ٤ شواخص + هدفين (٣٣) التاكيد على الجانب الدفاعي (التغطية في الدفاع)	٣٠ د	تدريب	
	٨ د	٩ ث	٢	٢,٥ د	مربع (١٥ × ١٥) (٢ × ٢) يقوم اللاعب (٢) بالضغط على حامل الكرة فيما يقوم (٤) بالتحرك وتغطية المهاجم وقطع الكرة على اللاعب (٣)			
	٤ د	٩ ث	٣	٢ ث	من منتصف الملعب يتقدم (A) بالكرة لمسافة ١٠ متر ويناولها الى (B) الذي يعيدها الى مباشرة الى الخلف الى (C) و ينطلق (A) الى الامام يقوم (C) بلعبها في العمق حيث ينطلق (B) بسرعة ليتسلم الكرة ويقوم بالتهديف .			
	٥ د	١٢ ث	٣	٢ ث	اللاعب (A) يناول الكرة للجانب الى (B) لمسافة ٢٠ متر (B) يناول الكرة عرضية طولية وعالية الى (C) ويقوم (C) بدرجة الكرة للجانب وتحولها الى (D) الذي يقوم بالتهديف			

الأسبوع الأول
مرحلة الأعداد الخاص
رقم الوحدة : ٣

هدف الوحدة
تطوير مبادئ اللعب الهجومي والدفاعي
(تطوير مهاجمة الكرة وقطع الكرة والاسناد)

الشدة : ٧٠ %
زمن الوحدة : ٣٠ د
الملعب : العسارة الرياضي
عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين

الملاحظات	الزمن الكلي	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن التمرين	التمارين و الفعاليات	زمن القسم الرئيسي	اقسام الوحدة التدريبية	ت
	٥ د		٢	٢٢,٥ د	مربع (١٠×١٠) ٦ لاعبين ٤ منهم خارج المربع لاعبان في المنتصف اقدم مدافع وآخر مهاجم يبدأ التمرين بمحاولة اللاعب المهاجم إستلام الكرة من أحد اللاعبين في الخارج فيما يحاول المدافع الضغط عليه وقطع الكرة			
	٥ د	العودة للنقبض ١٢٠ /	٢	٢٢,٥ د	مربع (١٥×١٥) عدد اللاعبين (٣) يقوم اللاعب (A) بلعب الكرة الى (C) الذي يسيطر على الكرة ويناولها الى (B) الذي بدوره كان قد غير مركزه مع اللاعب رقم (A) ويقوم بالضغط عليه ومهاجمة الكرة	٣٠ د		
	١٥ د	ض.د. ١٣٠ /	٢	٥ د	تمرين (٢ ضد ٢) داخل مربع (٣٠×٢٠م) وعلى كل ضلع من أضلاع المربع لاعبان خصم وزميل يبدأ التمرين بلعب (٢ ضد ٢) والاستفادة من اللاعبين الموجودين خارج المربع بتوفير الاسناد الجانبي والأمامي والخلفي ويستمر التمرين وعند انقطاع الكرة من الخصم تعطى للفريق الآخر ويجب التأكيد على الملازمة والضغط وقطع الكرة بالنسبة للاعبين الواقفين خارج المربع (تمرين الكوليدور)			
	٥ د	٦٠ ثا	٤	١٥ ثا	اللاعب (C) يناول الكرة الى (A) مسافة ١٠ متر ويتحرك (C) لاستبدال مركزه مع (A) واستلام الكرة وتحويلها الى (A) في مكانه الجديد يعيد (A) الكرة مباشرة الى (C) الذي يقوم بالتهديف			

الأسبوع الأول

الأسبوع الثاني
مرحلة الأعداد الخاص
رقم الوحدة : ٦

هدف الوحدة
تطوير مبادئ اللعب الهجومي والدفاعي
(مهاجمة الخصم + الاسناد الدفاعي)

الشدة : ٧٠ %
زمن الوحدة : ٣٠ د
الملعب : العمارة الرياضي
عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين

الملاحظات	الزمن الكلي	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن التمرين	التمارين والفعاليات	زمن القسم الرئيسي	اقسام الوحدة التدريبية	ت
	٩		٢	١٣ د	الدفاع ضد هدفين صغيرين لكل لاعب التأكيد على الجانب الدفاعي لمهاجمة الخصم			
	١٥ د	العودة للنشاط / ١٢٠ / ١٣٠	٢	١٢,٥ د	يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى اللاعب (٢) الواقف في منطقة الجناح لمسافة (١٥ متر) الذي يلعب مناولة سنتر شوت عالية على نقطة تقاطع بين خط الجزاء وخط الهدف إلى الزميل (٣) الذي يقوم بالإخماد وإعادة الكرة إلى (١) الذي ينطلق من الخلف لتسليمه الكرة ويقوم بالتهديف	٣٠ د		
	٩	ض.د	٣	١٣ د	(٣ ضد ٣) في مربع (٣٠ × ٣٠ م) التأكيد على المهاجمة الخصم الاسناد			
	١٧ د		٤	١٥ ثا	مناولة أرضية أسفل المانع الموجود وسط الملعب لإنطلاق خلف الكرة وعبور المانع السيطرة على الكرة ثم عمل مقاومة قوسية مسافة ٣٠ متر إلى اللاعب رقم (٢) الذي يعيد الكرة لنفس اللاعب يقوم بالتهديف المباشر			

الشدة : ٩٠%

زمن الوحدة : ٣٠د

الملعب : العمارة الرياضي

عدد اللاعبين: ١٠ لاعبين

هدف الوحدة

تطوير مبادئ اللعب الهجومي والدفاعي

(المناولة الجدارية - ابعاد الكرة)

الأسبوع الثاني
مرحلة الأعداد الخاص
رقم الوحدة : ٩

الملاحظات	الزمن الكلي	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن التمرين	التمارين والفعاليات	زمن القسم الرئيسي	اقسام الوحدة التدريبية	ت
	٤د		٤	١١د	مناولة الكرة للزميل الواقف على بعد ٣ متر والانطلاق بين ٢ من الشواخص المسافة بينهما (٢,٥م) بعدها يجري بكرة للزميل وعمل تمريرة جدارية والتهديف من الوضع الاعتيادي			
	١٠د		٢	٥د	يقوم المدرب بلعب الكرة العالية نحو المدافعين الذين يقومون بأبعاد الكرة نحو المدرب بالقدم أو بالرأس			
	٤د		٤	١١د	لاعبان مهاجم ومدافع على خط وسط الملعب مع كرة واحدة يبدأ التمرين عندما يقوم المهاجم بدرجة الكرة ومحاولة مراوغة المدافع الذي يكون غير فعالاً وعند اجتيازه يستخدم التمريرة الجدارية (٢-١) والتهديف من خارج منطقة الجزاء	٣٠د		
	١٢د		٢	٦د	نصف ملعب كرة القدم (٦ ضد ٦) التأكيد على ابعاد الكرة والضغط على الخصم وعلى المهاجمين بمحاولة استخدام التمريرة الجدارية			

التمرين

