

تأثير التمارين المركبة (البدنية – والمهارية) في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في أكاديميات محافظة السليمانية

بهراد شفيق خلف أ. د طارق أحمد ميرزا أ. د عادل تركي حسن
جامعة السليمانية جامعة السليمانية جامعة القادسية



ملخص البحث

يهدف البحث الى: أعداد التمارين البدنية والمهارية المركبة للأعمار ١٤-١٦ سنة. التعرف على تأثير التمارين البدنية والمهارية المركبة في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الاكاديميات في محافظة السليمانية بكرة القدم بأعمار ١٤-١٦ سنة. التعرف على الفروقات في بعض المهارات الأساسية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة لدى لاعبي الاكاديميات في محافظة السليمانية بكرة القدم بأعمار ١٤-١٦ سنة. ولتحقيق الاهداف استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة. وتكون مجتمع البحث من أكاديميات كرة القدم في محافظة السليمانية والبالغ عددهم (٣٩) اكاديمية، اذ وقع الاختيار على اكاديمية رايرين التابع لنادي رانية الرياضي بشكل عشوائية عن طريق القرعة، وكانت عينة البحث متكونة من (٣٨) لاعباً، وتم استبعاد اللاعبين الذين تتجاوز اعمارهم (١٦) سنة وبلغ وعددهم (٨) لاعبا. وتم استبعاد (٨) لاعبين الذين شاركوا في تجربة الاستطلاعية. وتم استبعاد (لاعبان) بسبب غيابهم عن أداء الاختبار. وبذلك بلغ عدد افراد عينة البحث (٢٢) لاعباً ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ايضا الي مجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وقام الباحثون بتطبيق برنامج تدريبي المعدة على مجموعة التجريبية، وطبقت المجموعة الضابطة التدريبات ثم قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث وبعد الحصول على النتائج استخدمت الحقيبة الإحصائية (spss) لتتم معالجة البيانات، وتوصل الباحثون إلى استنتاجات الآتية. استخدام التمارين المركبة (البدنية والمهارية) له تأثير واضح في تطوير المهارات (المبحوثة)، تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات

المركبة (البدينية والمهارية) في المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث
(درجة مستقيمة، مناولة متوسطة، اخماد ، ضرب الكرة بالرأس، دقة التهديف)
على المجموعة الضابطة.
الكلمات المفتاحية: التمارين المركبة، (البدينية، المهارية)، المهارات الأساسية.

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته :

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بتطور العلم والتقنية، إذ اتخذت
العملية التدريبية شكالا وهياكلا وتنظيما يتفق مع حالة التطور في عملية التدريب،
فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم
مع طبيعة اللاعبين من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب
التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق خصوصية
التدريب المرتبطة بنوع النشاط واستثمارها بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء
بالمستوى البدني والمهاري والوظيفي والخططي والنفسي والذهني.

لذا كان المدربون يفتشون في كل ما ينمي ويطور هذه الجوانب وبالأخص
منها الجانب المهاري وقد وجدوا أن التمرينات البدنية المهارية المركبة التي يؤديها
اللاعب تلعب دوراً كبيراً في تطوير جوانب الأعداد المذكورة ومنها الجانب المهاري،
والتي ذكرها (Arnold 1981) " وهو أن المطلوب من اللاعب أن يقوم بتطبيق
إشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وأن يتمرن على أداء المهارة في

موقف مشابه أو مقارب لحالات اللعب الحقيقية قدر الإمكان (Arnold,1981, p78)

إن تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارية المركبة في كرة القدم تبدأ من الفئات العمرية وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء المباراة، وعلية ونتيجة هذا التميز نجد أن لاعب كرة القدم يجب أن يتميز بالانتباه والملاحظة الدقيقة والمستمرة لحركات الخصم ومن ضمنهم الذي بحوزته الكرة لان غياب القدرات في متابعة نواحي اللعب المختلفة يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول وفشل خطط اللعب إضافة إلى عدم احتفاظه بأدائه المهاري الجيد.

إن أهمية البحث تكمن في أن التمرينات البدنية المهارية التي تعطى للاعبين أثناء الوحدات التدريبية وخاصةً اللاعبين الناشئين تؤدي إلى تطوير المهارات الأساسية لدى اللاعب الذي بدوره يؤدي إلى تطوير الأداء المهاري المركب أثناء أداء المباريات في المنافسة لأنها مشابهة لحالة اللعب والتي تكون عامل الحسم للتهديف من مناطق مختلفة للاعبين كرة القدم.

وهذا البحث يوفر تمرينات مركبة (بدنية - مهارة) ويعتمد على تطوير بعض المهارات الأساسية وهي والمهارات الأساسية (درجة - مناولة - تهديف) وعلاقتها بفاعلية الأداء، لما لذلك من أهمية بالغة وحيوية للاعبين فئة الناشئين بكرة القدم الحديثة.

١-٢ مشكلة البحث:

ولكون الباحث أحد لاعبي كرة القدم ومدرباً والأخذ بآراء المدربين لاحظ، أنَّ هناك ضعفاً في بعض المهارات الأساسية مما يؤثر في فاعلية أدائهم، إذ إنَّ أغلب الاكاديميات تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الأداء ولا سيما في الثلث الأخير من المباراة إذ يؤدي إلى التعب المبكر وبطء حالة الاستشفاء وإلى قلة التركيز وانخفاض مستوى فاعلية الأداء الإجمالي (البدني والفني) الذي يظهر من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفعاليات الدفاعية والهجومية، وعدم التركيز على تطبيق المناهج العلمية.

لذلك ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال إعداد تمارينات مركبة (بدنية - مهارية) تهدف إلى تطوير المهارات الأساسية للاعبين أملاً منه في التوصل إلى نتائج تخدم تطور هذه اللعبة الشعبية الأولى في مختلف دول العالم.

١-٣ أهداف البحث:

- ١- أعداد التمارين البدنية والمهارية المركبة للأعمار ١٤-١٦ سنة.
- ٢- التعرف على تأثير التمارين البدنية والمهارية المركبة في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الاكاديميات في محافظة السليمانية بكرة القدم بأعمار ١٤-١٦ سنة.
- ٣- التعرف على الفروقات في بعض المهارات الأساسية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لدى لاعبي الاكاديميات في محافظة السليمانية بكرة القدم بأعمار ١٤-١٦ سنة.

٤-١ فروض البحث:

- ١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الاكااديميات في محافظة السليمانية بكرة القدم بأعمار ١٤-١٦ سنة ولصالح الاختبارات البعدية.
- ٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لدى لاعبي الاكااديميات في محافظة السليمانية بكرة القدم بأعمار ١٤-١٦ سنة ولصالح الاختبارات البعدية.
- ٣- وجود فروق معنوية في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الاكااديميات في محافظة السليمانية بكرة القدم بأعمار ١٤-١٦ سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:-

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي الاكااديميات في محافظة السليمانية بأعمار ١٤-١٦ سنة بكرة القدم.

- ١-٥-٢ المجال الزمني: ٢٠٢٢/٨/٥ الي ٢٠٢٢/١٠/١٤

- ١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب رانية الرياضي بكرة القدم.

١-٢ منهج البحث :

"التجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه، والتجربة هي أهم مميزات النشاط العلمي الدقيق" (يوبولد، ١٩٧٧، ص٣٧٧).

اعتمد الباحثون المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة اساسا لتنفيذ بحثه؛ وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها.

٢-٢ عينة البحث.

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بأكاديميات كرة القدم في محافظة السليمانية والبالغ عددهم (٣٩)، وتم اختيار اكااديمية رايرين التابع لنادي رانية الرياضي بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، لأعمار (١٤_١٦)، اذ بلغ مجتمع البحث من (٣٨) لاعب، ولأجل التجانس قام الباحث بالإجراءات التالية :

١. استبعاد اللاعبين الناشئين الذين تتجاوز اعمارهم (١٦) سنة فما فوق وعددهم (٨) لاعبين.

٢. استبعاد اللاعبين الغائبين عن أداء الاختبار البالغ عددهم (٨) لاعبين وبذلك بلغ عدد افراد عينة البحث (٢٢) لاعباً وتم تقسيمهم كما يأتي :-

أ- المجموعة التجريبية (١١) احدي عشرة لاعباً يطبق عليهم برنامجاً تدريبياً للبحث.

ب-المجموعة الضابطة (١١) احدي عشرة لاعباً يطبق عليهم برنامجاً تدريبياً تقليدياً من قبل المدرب ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الطول والوزن والعمر، ولكي يستطيع الباحث ان يرجع الفرق الى العامل التجريبي يجب ان تكون المجموعتين متكافئة للاختبارات القبلية.

(ريسان خريط ، ١٩٨٨ ، ص٩٩) قام الباحث بتجانس وتكافؤ عينة

البحث باستخدام معامل الاختلاف وحسب الجدول رقم (١ ، ٢).

جدول (١) تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة
١	العمر التدريبي	سنة	2.64	0.67	25.57	متجانس
٢	الكتلة	كغم	48.73	7.84	16.08	متجانس
٣	العمر	سنة	1.18	0.40	2.85	متجانس
٤	الطول	متر	158.82	8.66	5.45	متجانس

جدول (٢) تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة
١	العمر التدريبي	سنة	2.18	0.40	18.54	متجانس
٢	الوزن	كغم	45.09	5.87	13.02	متجانس
٣	العمر	سنة	14.45	0.93	6.46	متجانس
٤	الطول	متر	158.73	5.39	3.39	متجانس

جدول (٣) التوزيع الطبيعي المجموعة الضابطة بالمهارات المعتمدة بالبحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١.	درجة مستقيمة	ثا	8.209	0.255	-٠.٢٦٤	٣.١٠٤	متجانس
٢.	درجة بين الشواخص	ثا	10.436	0.813	-٠.٦٥٨	٧.٧٨٨	متجانس
٣.	مناولة قصيرة	بالدرجة	3.818	1.079	-٠.٦٠٦	٢٨.٢٥٢	متجانس
٤.	مناولة متوسطة	بالدرجة	14.546	1.368	-٠.٦٩٧	٩.٤٠٨	متجانس
٥.	مناولة طويلة	بالدرجة	27.909	3.590	-٠.١٩٨	١٢.٨٦٥	متجانس
٦.	اخمد	بالدرجة	3.182	1.168	-٠.٣٧٧	٣٦.٧٠١	متجانس
٧.	اختبار ضرب الكرة بالراس	بالمتر	2.364	0.505	-٠.٤٨٤	٢١.٣٤٥	متجانس
٨.	دقة التهديف	بالدرجة	3.455	0.934	-٠.٢٥٥	٢٧.٠٤٣	متجانس

الجدول (٤) التوزيع الطبيعي لمجموعة التجريبية في المهارات المعتمدة بالبحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١.	درجة مستقيمة	ثا	8.127	0.369	٠.٤٨٤	٤.٥٤١	متجانس
٢.	درجة بين الشواخص	ثا	10.755	0.803	٠.٤٨٤	٧.٤٦٦	متجانس
٣.	مناولة قصيرة	بالدرجة	3.364	0.674	-٠.٥٦٣	٢٠.٠٤٤	متجانس
٤.	مناولة متوسطة	بالدرجة	15.273	1.489	٠.٦٠٧	٩.٧٥٢	متجانس
٥.	مناولة طويلة	بالدرجة	28.636	4.802	٠.٤٠٦	١٦.٧٦٧	متجانس
٦.	اخماد	بالدرجة	3.091	0.944	-٠.٦٤٦	٢٩.٥٣٧	متجانس
٧.	اختبار ضرب الكرة بالراس	بالمتر	2.546	0.934	٠.٨٧٨	٢٦.٧٠٠	متجانس
٨.	دقة التهديف	بالدرجة	3.273	1.191	-٠.٢٥٩	٢٦.٣٨٨	متجانس

ملاحظة قيم معامل الالتواء الذي يعد من خصائص المنحنى الاعتدالي إذ يعد الاختبار موزعا توزيعا طبيعيا إذا تراوحت معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين (± 1) وهذا يثبت ملائمة الاختبارات كافة لمستوى عينة البحث (التكريري، والعبيدي، ١٩٩٩، ص ٣٩٠).

بعد أن تم التأكد من التوزيع الطبيعي داخل كل مجموعة، قام الباحث باستخدام أسلوب التجانس من خلال اختبار لفين والتكافؤ من خلال استخدام الباحث الاختبار التائي لمعرفة نوع الفرق بين الأوساط الحسابية فتبين عدم وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وهذا ما يبينه الجدول (٥) .

الجدول (٥) يبين وتكافؤ افراد عينة مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ليفين	مستوى الدلالة	t المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س				
درجة مستقيمة	0.255	8.209	0.369	8.127	٠.٧٦٢	٠.٣٩٤	٠.٦١	٠.٥٥
درجة بين الشواخص	0.813	10.436	0.803	10.755	٢.١١٧	٠.١٦٣	٠.٩٢	٠.٣٧
مناولة قصيرة	1.079	3.818	0.674	3.364	١.١٦٠	٠.٢٩٦	١.١٨	٠.٢٤
مناولة متوسطة	1.368	14.546	1.489	15.273	١.٥٦٩	٠.١١٣	١.١٩	٠.٢٥
مناولة طويلة	3.590	27.909	4.802	28.636	٠.٠١٤	٠.٩٠٨	٠.٤٠	٠.٦٩
اخماد	1.168	3.182	0.944	3.091	٠.٢٤٢	٠.٦٢٨	٠.٢٠	٠.٨٤
اختبار ضرب الكرة بالراس	0.505	2.364	0.934	2.546	٥.١٤٣	٠.٠٣٦	٠.٥٧	٠.٥٨
دقة التهديف	0.934	3.455	1.191	3.273	٠.٨٠٥	٠.٣٨١	٠.٤٠	٠.٦٩

٢-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث:

في اغلب البحوث يحتاج الباحث إلى اختيار اختبارات مقننة أو تصميم اختبارات لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها لذا على الباحث اختيار وانتقاء الاختبارات التي تتسجم مع محتوى الأهداف الخاصة للبحث وتحقق

من خلال "دراسة الهدف المطلوب قياسه دراسة مسحية لتحديد جوانبه وأهمية كل جانب ووزنه بالنسبة للمجال ككل". (عبدالحميد، ١٩٧٣، ٢٧٠) لذا إختار الباحث اختبارات مهارية مقننة ومطبقة في البيئة العراقية وإقليم كردستان ومستوفية للشروط العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية على إنها أخذت من المراجع العلمية.

، اذ يشير (بلوم) الى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة ٧٥% فأكثر من اراء المحكمين. (بنيامين واخرون، ١٩٨٣، ص١٢٦). عليه وبعد استخراج النسب رأى الباحث بأن نسبهم اصبحت ٧٥% فأكثر.

٢-٤ تحديد المهارات الأساسية واختباراتها:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد أهم المهارات الأساسية واختبارتها بكرة القدم، تم تصميم استمارة استبيان من قبل السادة المشرفين، وقد تم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين* في مجال لعبة الكرة القدم، لأجل تحديد المهارات الأساسية واختباراتها والتي تخدم أهداف البحث.

الجدول (٦) يبين اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد بعض المهارات الأساسية
بالكرة القدم ونسبهم المئوية وحسب تسلسل نسبها

ت	المهارات الأساسية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	درجة مستقيمة	٥	٥	%١٠٠
٢	درجة بين الشواخص	٥	٥	%١٠٠
٣	مناولة قصيرة	٥	٥	%١٠٠
٤	مناولة متوسطة	٥	٥	%١٠٠
٥	مناولة طويلة	٥	٥	%١٠٠
٦	اخماد	٥	٥	%١٠٠
٧	ضرب الكرة بالرأس	٥	٥	%١٠٠
٨	دقة التهديف	٥	٥	%١٠٠
٩	ضربة الزاوية	٥	٣	%٦٠
١٠	ارمية الجانبية	٥	٣	%٦٠

وقد حصلت الاختبارات المهارية المذكورة في الجدول (٣) على نسبة اكثر من
٧٥%.

٢-٤-١ الاختبارات المهارية:

اختبار الدرجة بالكرة بين (١٠ شواخص)

هدف الاختبار: قياس قدرة التحكم بالدرجة بالكرة. الأدوات المستخدمة: كرة قدم،
صافرة، ساعة إيقاف، شواخص عدد (١٠) ملعب كرة قدم.

طريقة الأداء: طريقة الأداء: يثبت ١٠ شواخص بارتفاع ١٥٠ سم بين شاخص وآخر ٢ متر وانحراف الشاخص الخامس والسادس عن الرابع الى جهة اليمين واليسار والمسافة بينهما ٤ متر في حين تكون المسافة بالنسبة للشواخص المتبقية ٢ متراً.

طريقة التسجيل: يسجل الزمن الأفضل ذهاباً وإياباً من محاولتين. (اسعد، ١٩٨٩، ص ٢٢)

٢-٤-٢ اختبار الركض المتعرج بالكرة:

* الهدف من الاختبار: قياس مهارة الدرجة بين الشواخص.
* الأدوات المستخدمة: كرة قدم، صافرة، ساعة إيقاف، شواخص عدد (٦) ملعب كرة قدم.

* طريقة الأداء: يوضع الشاخص الأول على بعد (٢) متر عن خط البداية وتكون المسافة بين شاخص وآخر (٢) متر أيضاً كما موضح في الشكل (١٦) ويقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية، وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بالكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً، وتعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين.

* طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثانية لأفضل محاولة.

٢-٤-٣ اختبار إيقاف حركة الكرة من الحركة (الإخماد):

* الهدف من الاختبار: قياس مهارة إخماد الكرة، أو التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة.

- * **الأدوات المستخدمة:** كرات قدم عدد (٥)، مربع طول ضلعه متران يرسم خط يبعد (٦) متر عن المربع.
- * **طريقة الأداء:** يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة، يقوم المختبر برمي الكرة عالياً للاعب الذي يتقدم إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم عدا الذراعين ومن ثم العودة إلى منطقة البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب الحركات الخمس المتتالية.
- * **شروط أداء الاختبار:** يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار، وإذا أخطأ المختبر في الرمي تعاد المحاولة.
لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:
 - ♣ إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف حركة الكرة.
 - ♣ إذا أجتاز اللاعب المنطقة المحددة للاختبار.
 - ♣ إذا لمست الكرة الذراع في أثناء إيقاف حركتها.
- * **التسجيل:** درجتان لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الأولى، درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الثانية، صفر إذا خرجت الكرة خارج المنطقة المحددة للاختبار، مجموع درجات الاختبار هو (١٠).
- ٢-٤-٤ اختبار ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة:
- * **الهدف من الاختبار:** قياس مهارة قوة ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة.

*** طريقة الأداء:** يقف اللاعب خلف خط البدء ماسكا الكرة وعند الإشارة يرمي الكرة عاليا ثم يقوم بضربها بالجبهة لأبعد مسافة ممكنة إلى الأمام وتعطى له ثلاث محاولات.

*** طريقة التسجيل:** تحتسب أفضل محاولة يسجلها اللاعب.

٢-٤-٥ اختبار المناولة الطويلة:

*** الهدف من الاختبار:** قياس مهارة قوة ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.

*** الأدوات المستخدمة:** كرات قدم عدد (٢)، شريط قياس، ملعب كرة قدم.

*** طريقة الأداء:** يقوم اللاعب بضرب الكرة من داخل المربع إلى أبعد مسافة ممكنة بين الخططين المتوازيين والمتعامدين مع امتداد خط البداية طول كل منهما (٨٠) متراً وباتجاه مجال ضرب الكرة، وتكون المسافة بين الخططين (٢٠) متراً والشكل (١٩) يوضح ذلك، ويجب أن تكون الكرة طائفة في الهواء، ويكون سقوط الكرة داخل المجال المحدد بين الخططين المتوازيين (٨٠) متراً طويلاً ولمسافة (٢٠) متراً عرضاً.

*** لا تحتسب المحاولة في حالة الفشل في ضرب الكرة، وفي حالة الكرة الساقطة خارج المجال، وفي حالة تخرج الكرة على الأرض.**

*** طريقة التسجيل:** تسجل المسافة بالمتراً وأجزائه من خط البداية وحتى سقوط الكرة، وتعطى للاعب محاولتين متتاليتين، وتحتسب للاعب أفضل محاولة.

٢-٤-٦ اختبار المناولة المتوسطة:

*** الهدف من الاختبار:** قياس دقة المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض.

*** الأدوات المستخدمة:** شريط قياس، كرات قدم عدد (٥)، بورك، ملعب كرة قدم.

*** طريقة الأداء:** يرسم ثلاثة دوائر متحدة المركز أقطارها (٣) أمتار (٥) أمتار (٧) أمتار، ويحدد خط البدء على بعد (٢٥) متراً من مركز الدائرة وبطول (٥) أمتار جانباً، كما هو موضح بالشكل (٢٠) ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بمناولة الكرات الخمسة على التوالي في الهواء لإسقاطها في الدائرة الصغيرة.

*** شروط الاختبار:** للمختبر محاولتين متتاليتين، إذا مست الكرة خطأ مشترك تحتسب الدرجة الأكبر، وكل محاولة (٥) كرات.

*** طريقة التسجيل:** يمنح المختبر ثلاثة درجات للدائرة الصغيرة، ودرجتان للدائرة الثانية ودرجة واحدة للدائرة الثالثة، وصفر خارج الدوائر الثلاثة.

٢-٤-٧ - اختبار المناولة القصيرة:

*** الهدف من الاختبار:** قياس دقة المناولة القصيرة لمسافة (١٠) أمتار.

*** الأدوات المستخدمة:** كرات قدم قانونية عدد (٩) شريط قياس، مسطرة مقسمة إلى خمسة أقسام متساوية (٢.٥٠ × ٠.٥٠)، بورك، ملعب كرة قدم.

*** إجراءات الاختبار:** يرسم ختان متوازيان البعد بينهما (١٠) أمتار ويكون طول كل خط (٣) أمتار، وتوضع المسطرة على بعد (١٠) أمتار من خط البداية، وتوضع الكرات خلف الخط الآخر.

*** طريقة الأداء:** عند سماع صافرة البداية ينطلق المختبر باتجاه الكرات ليستلم كرة القدم ثم يديرها باتجاه المسطرة وقبل الوصول إلى خط البداية تمرر الكرة باتجاه المسطرة،

بحيث توجه ثلاث كرات باتجاه الوسط، وثلاث كرات على يمين المسطبة، وثلاث كرات على يسار المسطبة، ويستمر الأداء بهذه الطريقة لحين الانتهاء من الكرات التسعة.

*** توجيهات الاختبار:** في حالة اجتياز الكرة خط البداية أو عدم إصابة الكرة للمسطبة تعد المحاولة فاشلة، ويجب التأكيد على عودة المختبر إلى الكرة التالية بعد أداء المناولة، وعند وقوع الكرة على الخطوط بين الأقسام تحتسب الدرجة عند وقوع الجزء الأكبر من الكرة في ذلك القسم.

*** طريقة التسجيل:** في حالة مناولة الكرة إلى وسط المسطبة يكون التقسيم كما في الشكل (أ) وفي حالة مناولة الكرة إلى يمين المسطبة يكون التقسيم كما في الشكل (ب) وفي حالة مناولة الكرة إلى وسط المسطبة يكون التقسيم كما في الشكل (ج) ويتم جمع الدرجات التي حصل عليها المختبر من المحاولات التسع.

١ - اختبار تهديف الكرة على الهدف:

هدف الاختبار: قياس دقة التهديف

الأدوات اللازمة: ملعب كرة القدم، كرات عدد (١٠)، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار، شرط قياس.

إجراءات الاختبار:

- توضع (١٠) كرات قدم في أماكن مختلفة على خط منطقة الجزاء وداخله، كما هو إذا يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار بحسب أهميتها.
- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (١) وينتهي في كرة رقم (١٠).
- لا تعد المحاولة صحيحة في عدم إصابة أي هدف من الاهداف الاربعة في كل جهة.

طريقة التسجيل:

- يحتسب عدد الاصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة من الهدف بأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر على وفق الآتي:

(٣) عن التهديف في مجال رقم (٣)

(٢) درجتان عن التهديف في مجال رقم (٢)

(١) عن التهديف في مجال رقم (١)

(صفر) صفر في بقية مجالات الهدف الأخرى.

- تعطى للاعب محاولة واحدة لا غيرها. (العزاوي، ١٩٩١، ص ٧٩)

٢- ٤ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات:

سوف يستخدم الباحث اكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق للتوصل اليها

اذ يعتمد على الاتي:

اولاً / اجهزة البحث:

- يتكون اجهزة البحث من:
- ساعات توقيت الكترونية رقمية ١/١٠٠٠ عدد (٤).

ثانياً/ ادوات البحث:

- اهداف وملعب لكرة القدم.
- كرات قدم عدد (٢٥).
- اهداف صغيرة عدد (٤).

- شواخص عدد (٥٠).
- اقماع عدد (٢٥).
- عصي عدد (١٥)
- حبال مختلفة الابعاد.
- شريط قياس طول ٥٠م.
- لاصق ملون.
- فانيلات تدريب مختلفة الالوان.
- صافرات عدد (٥).

ثالثاً / وسائل جمع المعلومات:

- الوسائل الاحصائية
- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (internet).
- الاختبارات والقياسات.
- استمارة استبانة لتحديد القدرات البدنية والمهارات الاساسية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد الاختبار الانسب لمتغيرات البحث.
- استمارة تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات القدرات البدنية والمهارية والتوافقية الخاصة بالبحث.

٢-٧ التجارب الاستطلاعية: التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية ليوم (الاثنين) المصادف (٢٠٢٢/٨/١) في تمام الساعة (٥ مساءً) في ملعب نادي رانية الرياضي، على (٨) لاعبين من عينة البحث حيث قام بتطبيق الاختبارات المختارة من قبل الخبراء والمختصين للتوصل إلى الآتي:

- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف اللاعبين أثناء إجراء كل اختبار.
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- كفاءة فريق العمل المساعد أثناء تنفيذ الاختبارات.

٢-٨ التجربة الاستطلاعية الثانية:

اجري الباحث بمساعدة (فريق العمل *) و مدرب الفريق و مساعديه وحدة تدريبية استطلاعية علي (٨) لاعبين و قد تم استبعادهم عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية، و قد تمت الوحدة التدريبية الرئيسية في (٢٠٢٢/٨/٥). و كان الهدف التجربة ما يأتي :

- التأكد من زمن اداء المثير لكل تمرين و زمن الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من زمن الاستشفاء بين تكرارا و اخر و بين مجموعة و اخرى و ذلك عن طريق تكرار (٣) من التمارين المختارة في كل وحدة تدريبية استطلاعية و فق فترات الراحة البينية (٦٠ - ٧٠ - ٨٠) نتائج تلك التجربة هي ان مرحلة التعويض الزائد تكون بعد راحة (٦٠) ثانية لتكرارات و بالنسبة للمجاميع كانت (١٨٠) ثانية في حدود عينة البحث وللتأكد من عدد التكرارات و عدد المجاميع التي يمكن ادائها

عينة البحث في الوحدة التدريبية، و قد بين للباحث خلال التجربة ان عدد التكرارات و عدد المجاميع التي يمكن ادائها بدون ظهور التعب عليهم هي (٤ - ٦) تكرارات و (٢-٣) مجاميع بشدة المثالية.

٢-٩ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات والمهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً، وبمعدل (١١) لاعب لكل مجموعة يومي (الثلاثاء والأربعاء) المصادف (٨-٩/٨/٢٠٢٢) في تمام الساعة (٥ مساءً) وفي ملعب نادي رانية وقبل إجراء الاختبارات قام الباحث بشرح وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث علماً إن الاختبارات المهارية في اليوم واحد.

٢-١٠ المنهج التدريبي:

قام الباحث بإعداد المنهج التدريبي وبحركة تموج الحمل (٣:١) بعدما تم عرضه على الخبراء والمختصين (ملحق رقم ٥) للتأكد من خلو المنهج لأي خطأ من ناحية الشدة والحجم والكثافة ومستوى صعوبة وسهولة التمارين الذي يهدف إلى تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم، وكان مدة تطبيق المنهج التدريبي (١٠) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وبمجموع (٣٠) وحدة تدريبية وقد تم البدء بتنفيذه من يوم (السبت) والمصادف (١٤/٨/٢٠٢٢) لغاية يوم (الأربعاء) المصادف (٢٨/١٠/٢٠٢٢) ، علماً إن زمن الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٤٠-٤٠)

٥٦) دقيقة حيث يقوم المجموعة التجريبية بتأدية التمارين المرقمة حسب الوحدة التدريبية وعند الانتهاء يأخذ اللاعبون فترة الراحة ثم يباشرون بالتمرين التالي وهكذا إلى انتهاء الوحدة التدريبية.

٣-١١ الاختبارات البعدية:

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي وذلك لتحديد مستوى المهارية التي وصل إليه عينة البحث علماً إن الاختبارات المهارية في اليوم واحد وتحت نفس الظروف والادوات المستخدمة كما في الاختبارات القبلية وذلك يومي (والاثنين) المصادف (٢٠٢٢/١٠/٣١).

٣-١٢ الوسائل الإحصائية:

سوف يعتمد الباحث على الحقيبة الإحصائية المعروفة بـ (SPSS V.16)

والاستفادة من:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- النسبة المئوية.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة متساوية العدد. - قانون التطور

الوسط الحسابي البعدي - الوسط الحسابي القبلي ÷ الوسط الحسابي القبلي × ١٠٠

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجداول، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث.

٣-١- عرض نتائج قيم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١- عرض نتائج قيم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (٧) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم
للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع				
درجّة مستقيمة	ثا	8.209	0.255	7.718	0.426	0.491	0.263	6.202	0.000
درجّة بين الشواخص	ثا	10.43 6	0.813	9.964	0.710	0.473	0.283	5.537	0.000
مناولة قصيرة	بالدرجة	3.818	1.079	4.727	1.009	- 0.909	1.446	2.085	0.004
مناولة متوسطة	بالدرجة	14.54 6	1.368	17.09 1	1.640	- 2.545	0.522	16.16 6	0.000
مناولة طويلة	بالدرجة	27.90 9	3.590	31.45 5	3.804	- 3.545	1.128	10.42 3	0.000
اخماد	بالدرجة	3.182	1.168	4.909	1.136	- 1.727	1.737	3.297	0.008
ضرب الكرة بالراس	بالمتر	2.364	0.505	4.727	0.786	- 2.364	1.027	7.634	0.000
دقة التهديد	بالدرجة	3.455	0.934	5.000	0.775	- 1.545	0.522	9.815	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، من خلال استخراج (ت) للعينات المترابطة عند مستوى الدلالة (٠.٠١) يبين الجدول (٧) الفروق في قيم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (درجة مستقيمة، درجة بين الشواخص، مناوله قصيرة، مناوله متوسطة، مناوله طويلة، اخماد، ضرب الكرة بالراس، دقة التهديف) في الاختبارين القبلي والبعدى وكما مبين في الجدول رقم (٧) فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدى. ففي متغير الدرجة مستقيمة، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.202) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدى. اما في متغير الدرجة بين الشواخص، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.537) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدى. وفي متغير مناوله قصيرة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، تظهر فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.085) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٤) للمجموعة الضابطة. اما في متغير المناولة متوسطة، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (16.166) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدى. وفي متغير المناولة طويلة، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (10.423) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدى. اما في متغير الاخماد وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.297) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٨) ولصالح الاختبار البعدى. وفي متغير ضرب الكرة بالراس، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (7.634) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدى.

اما في متغير دقة التهديف، أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (9.815) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي.

٣-١-٢- عرض نتائج بعض المهارات الاساسية بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها للمجموعة

التجريبية

(الجدول ٨)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة

التجريبية

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع				
درجة مستقيمة	ثا	8.127	0.369	7.155	0.211	0.973	0.287	11.254	0.000
درجة بين الشواخص	ثا	10.755	0.803	9.664	0.385	1.091	0.663	5.461	0.000
مناولة قصيرة	بالدرجة	3.364	0.674	4.364	0.924	-1.000	0.632	5.244	0.000
مناولة متوسطة	بالدرجة	15.273	1.489	19.455	1.128	-4.182	2.359	5.880	0.000
مناولة طويلة	بالدرجة	28.636	4.802	33.727	3.552	-5.091	3.780	4.466	0.001
اخماد	بالدرجة	3.091	0.944	6.091	1.300	-3.000	1.673	5.946	0.000
ضرب الكرة بالراس	بالمتر	2.546	0.934	5.546	0.820	-3.000	1.183	8.409	0.000
دقة التهديف	بالدرجة	3.273	1.191	6.727	1.191	-3.455	1.508	7.600	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٨) الفروق في قيم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (درجة مستقيمة، درجة بين الشواخص، مناولة قصيرة، مناولة متوسطة، مناولة طويلة، اخماد، ضرب الكرة بالراس، دقة التهديف) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول رقم (٨) فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي. من خلال استخراج (ت) للعينات المترابطة عند مستوى الدلالة (٠.٠٠٥)

ففي متغير الدرجة مستقيمة، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (11.254) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. أما في متغير الدرجة بين الشواخص، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.461) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. وفي متغير المناولة قصيرة، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.244) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. أما في متغير المناولة متوسطة، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.880) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. وفي متغير المناولة طويلة، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.466) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. أما في متغير الاخماد، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.946) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٠)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. وفي متغير ضرب الكرة بالراس، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة

(8.409) عند مستوى دلالة (0.000) ولصالح الاختبار البعدي. اما في متغير دقة التهديد، أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (7.600) عند مستوى دلالة (0.000) ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢-١ مناقشة الفرق بين المتغيرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

يتبين من الجدول (٨) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وكذلك المجموعة التجريبية في قيم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (درجة مستقيمة، درجة بين الشواخص، مناوله قصيرة، مناوله متوسطة، مناوله طويلة، اخماد، ضرب الكرة بالراس، دقة التهديد) حيث يرى الباحث ان هذا التطور يرجع الى اهتمام المدرب في المجموعة الضابطة بتمارين التي وضعت في المنهج التي كانت تستهدف هذه المهارات بشكل اساسي بالتالي اظهرت تطورا واضحا

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية كانت النتائج ذات فارق معنوي يظهر جليا في الجدول اعلاه ويعزو الباحث هذه المعنوية الى تنفيذ التمرينات البدنية المهارية (المركبة) من قبل عينة البحث بشكل صحيح والتزام اللاعبين بالتدريب مما ادى الى تطوير الجانب المهاري المتضمن المهارات الأساسية والتي تضمنت عدة اشكال وهو ما يقع ضمن متطلبات لعبة كرة القدم وان اختيار التمارين المناسبة والموجهة واستخدامها ضمن اسلوب تدريبي مقنن معد من قبل الباحث ادى الى تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم والتي تم اتقانها وتنفيذها بشكل جيد من قبل

اللاعبين وفق متطلبات اللعب الحديث في كرة القدم هذا ما اكده محمد عبدة ومفتي ابراهيم "فأن الصفات البدنية للاعب كرة القدم هي التي تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهاري والخططي في المباراة" (عبدة صالح، حماد، ١٩٨٥، ص ١٧١) إضافة الى ذلك الاستعمال الامثل للأجهزة، ولأدوات المتاحة لتحقيق هدف التمرينات اذا توكد (الين ٢٠٠٢) " الاستعمال الامثل للإمكانات، والتجهيزات والادوات المتاحة، والزمن المخصص للتدريب يعد عاملا مهما لأجراء تدريب وتحقيق الأهداف الموضوعية (فرج، ٢٠٠٢، ص ١٢٧). اشار إليه (محمد شحاته) "أن التنوع في استخدام الأجهزة المساعدة يشجع اللاعب على استمرار التمرين مع استبعاد عامل الملل". (شحاته، ١٩٨١، ص ١٢١) وملائمة التمرينات المعدة من قبل الباحث لمستوى عينة البحث واستعمال اسلوب التغذية الراجعة كون اللاعبين من الفئات العمرية ويحتاجون شرح وتصحيح الاخطاء، ادى الى تطور واضح في المتغيرات التابعة للبحث، وهذا ما تؤكد (Robb) "إذ يتفقون معظم الخبراء على ان التغذية الراجعة من الممكن ان تكون عملية حث للأداء، وتعزيز للأداء، وتنظيم للسلوك الحركي للأداء المقبل (Margaret, 1972, p42). التمرينات البدنية المهارية (المركبة) التي اعدّها الباحث كان لها القدرة على تنمية المهارات والتي طبقت من قبل المجموعة التجريبية بشكل مشابه للأداء الفعلي إضافة الى التدرج (من السهل الى الصعب)، فلاعب كرة القدم وأثناء الاداء يحتاج الى استخدام أكثر من مهارة في الوقت نفسه لاداء الواجب الحركي فيحتاج الى الاخمد بالقدمين والدرجة بالكرة بصورة

مستقيمة أو بين اللاعبين وكذلك المناولة بأنواعها والتهديف من مسافات مختلفة كلها مهارات أساسية يمكن للاعب ان يستخدمها أثناء مباريات كرة القدم لاداء الواجب الحركي الذي يوهله لتحقيق الاداء المناسب لتحقيق أفضل مستوى وبالتالي الانجاز وهي من مميزات اللاعبين الجيدين عند الدمج بين المهارات وهذا ماكانت تميزت به التمرينات البدنية المهارية (المركبة) بالتنوع، فضلا عن ذلك فأنا للمناهج التدريبية المقننة تأثير على المهارات للاعبين كرة القدم. اذ يشير (كمال ٢٠٠١) " التنوع في الاداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل المهاري، والخططي، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب الرياضي للاعبين (الرياضي، ٢٠٠١، ص١٢٧-١٢٩). تنفيذ التمرينات البدنية المهارية (المركبة) التي اعدّها الباحث في ظل ظروف مشابهة للعب، حيث يؤكد (Luiselli2011) " التنفيذ للمهارات المركبة في ظل ظروف مشابهة لظروف اللعب تؤدي الى تتطور مهارات اللاعب في كل المواقف التي توجه خلال اللعب (Derek, 2011, p162).

حيث تم تنفيذ التمرينات البدنية المهارية (المركبة) عن طريق لاعبين اقل خبره، كونهم من اللاعبين (المدارس الكروية للفئات العمرية)، وهذا مما ساعد على التوصل لتحقيق الاهداف الموضوعية لتطور الجانب، المهاري عن طريق التمرينات المهارية (المركبة) إذ يؤكد (عماد كاظم ١٩٩٩) " المهارات الأساسية في كرة القدم هي الاداء التي بدون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة، إذ إن هنالك علاقة إيجابية بين إجادة

المهارات الاساسية، وارتفاع مستوى الأداء الخططي" (خلف، ١٩٩٩، ص٧). اضافة الى تكرار أداء التمرينات البدنية المهارية (المركبة) المشابهة لحالات اللعب أسهم في تطور المهارات المركبة اذ يذكر Buck (and harrison) " أن تتطور استراتيجية التدريب وتزيد نسبة النجاح في أداء المهارات عن طريق استعمال التكرارات للتمرينات المشابهة لحالات اللعب (Buck and Harrison, 1995, p59). ومن المعروف ان التدريب العلمي المبني على اسس علمية يعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية وهذا يتفق مع اراء العديد من المختصين في مجال التدريب الرياضي حيث يذكرون ان "التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء"(العوامري، ١٩٨٣، ص٣٠١).

ويرى الباحث هذا التطور في المجموعة التجريبية إلى التمارين (البدنية المهارية) التي طبقت على العينة خلال الاعداد الخاص إذ من الضرورة ان تكون التمارين في هذه الفترة مشابه للأداء ومؤثرة، بالإضافة إلى تكيف اللاعبين مع التمارين من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة. ولعبة كرة القدم لعبة جماعية تتطلب التعاون بين اللاعبين داخل الملعب، كما يجعل الفريق الحائز على الكرة من خلال الانسجام بين لاعبي الفريق عن طريق الدحرجة بالكرة او التحرك بدون كرة كذلك المناولات بأنواعها القصيرة والمتوسطة والطويلة والتهديف بأنواعه وهذه المهارات تحتاج الى صفات بدنية مما اقتضى على الباحث التركيز عليها ورفع القدرات البدنية وتوظيفها في العمل.

حيث ان التطور ليس بالضرورة يكون بصورة مباشرة وانما بشكل غير مباشر عن طريق التركيز على مقومات الاداء جميعها، اذ ان من الممكن اتقان الاداء المهاري يعمل على تطوير الاداء البدني عن طريق التغير في نسق التمارين باستعمال مجموعة من التمارين المتنوعة والمركبة ما يتجلى وبصورة ايجابية على الاداء المهاري للاعبين حيث " ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرة البدنية الحركية ارتباطا وثيقا اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من القدرات البدنية والحركية الخاصة" (عبد الخالق، ١٩٩٢، ص ١٧١). ولذا فأن تطوير جوانب اللعبة البدنية والمهارية للاعب بوصفها مقومات أداء تخدم وتسهل تطبيق الجانب التكتيكي للفريق وبالتالي تحسن من الاداء العام والامثل للفريق لذلك يرى الباحث ان هذه التمرينات كان لها دور فاعل في تطوير الجانب البدني والمهاري وبالتالي على الاداء، و ان تنفيذ المهارات اثناء المباراة يتطلب أداء سريعا.

٣-١-٣- عرض نتائج بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها
للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (٩)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في بعض المهارات
الاساسية بكرة القدم

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	درجة مستقيمة	0.426	7.718	0.211	7.155	3.929	0.001
٢	درجة بين الشواخص	0.710	9.964	0.385	9.664	1.231	0.233
٣	مناولة قصيرة	1.009	4.727	0.924	4.364	0.881	0.389
٤	مناولة متوسطة	1.640	17.091	1.128	19.455	3.938	0.001
٥	مناولة طويلة	3.804	31.455	3.552	33.727	1.448	0.163
٦	اخماد	1.136	4.909	1.300	6.091	2.270	0.034
٧	اختبار ضرب الكرة بالراس	0.786	4.727	0.820	5.546	2.388	0.027
٨	دقة التهديف	0.775	5.000	1.191	6.727	4.033	0.001

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٩) الفروق في قيم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (درجة مستقيمة، درجة بين الشواخص، مناولة قصيرة، مناولة متوسطة، مناولة طويلة، اخماد، ضرب الكرة بالراس، دقة التهديف) في الاختبار البعدي. من خلال استخراج (ت) لعينات المستقلة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) وكما مبين في الجدول رقم (٩) فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً متباينة في الاختبار البعدي.

ففي متغير الدرجة مستقيمة، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.929) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ولصالح المجموعة التجريبية.

أما في متغير الدرجة بين الشواخص، لم تظهر فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (1.231) عند مستوى دلالة (0.0233).

وفي متغير المناولة قصيرة، لم تظهر فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (0.881) عند مستوى دلالة (0.0389). أما في متغير المناولة المتوسطة أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.938) عند مستوى دلالة (0.001) ولصالح المجموعة التجريبية. وفي متغير المناولة طويلة لم تظهر فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (1.448) عند مستوى دلالة (0.0163). أما في متغير اخماد أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.270) عند مستوى دلالة (0.034) ولصالح المجموعة التجريبية. وفي متغير ضرب الكرة بالراس، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.388) عند مستوى دلالة (0.027) ولصالح المجموعة التجريبية. أما في متغير دقة التهديف، أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.033) عند مستوى دلالة (0.001) ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-١-١ مناقشة الفرق بين الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية لمجموعتي البحث:

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (٩) ظهرت فرق معنوي في اختبارات (المهارات المركبة) ولصالح المجموعة التجريبية ويفسر الباحثون سبب تطور المهارات "فأن إتقان المهارات الخاصة في كرة القدم يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء،

وهذا يعني أن هناك ارتباط وثيق بين قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفسية وأداء المهارات في كرة القدم". (لزام وآخرون، ٢٠٠٥، ص ٩٥) قيد البحث كأن مقروناً بتطور الصفات البدنية إذ إن تطور الصفات البدنية يساعد وبشكل كبير على نجاح المهارات الأساسية وتطويرها وكما يؤكد "أن أداء المهارات الحركية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات البدنية كالسرعة والقوة والرشاقة والتحمل وأن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له النجاح إذا لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية المطلوبة". (علاوي، و رضوان، ١٩٨٠، ص ٢٩) أن هناك علاقة بين تطوير اللياقة البدنية وتطوير المهارات وهذا "أن تطور المهارات يجب أن تراققه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية على أنها جزآن لعملية واحدة." (عبد الستار، ١٩٨٩، ص ٩٩) وأن أفراد المجموعة التجريبية قد تدربوا ضمن مستوى تدريبي جيد من حيث الشدة والحجم وكل تدريب لابد أن يحدث نوعاً من التغيير في المستوى وإن هذا التغيير يختلف من لاعب إلى آخر من مجموعة إلى أخرى لأسباب عدة منها الفروق الفردية بين اللاعبين ونوع التدريب وما يتضمنه المنهج التدريبي من التمارين التي تتناسب مع الهدف الموضوع لها والعينة. وهذا ما ذكر "من أن أهمية تقنين الحمل التدريبي المستعمل بحيث يتناسب مع مستوى الرياضي أولاً والهدف من التدريب ثانياً." (عبد المنعم، و عبد الغني، ١٩٩٩، ص ٦٧). والغاية من تدريب المهارات الأساسية للناشئين تعزيزها لديهم وهم بهذا العمر وجعل هذه المهارات تتطور لديهم بصورة واضحة خلال مسيرتهم الرياضية فهذه المهارات تعد العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة

" أن تعلم المهارات وإتقانها يبدأ بالعمر المبكر للاعب ومن هنا يصبح هذا اللاعب ماهراً وله الباع الأكبر في تأدية المهارات" (مختار، ١٩٨٠، ١٢٧). وفيما يأتي تفصيل لكل مهارة:

مهارة الدرجة (المستقيمة وبين الشواخص):

من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التدريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة في متغير الدرجة ويرى الباحث أن تطور مهارة الدرجة التي تعد من المهارات المهمة ذلك إلى أن المنهج التدريبي وما احتواه من تمارين ارتكز على أسلوب علمي في تقنين الأحمال التدريبية التي تتناسب مع مستوى أفراد عينة البحث كذلك استعمال الجانبين المهاري والبدني في التطوير وأن مهارة الدرجة تعتمد بالأساس على الناحيتين البدنية والمهارية إذ لا تتم الدرجة من دون أن تجمع الصفات معن وكذلك نرى أن مهارة الدرجة مرتبطة بعدة مهارات أخرى مثل الرشاقة (المراوغة) وتغيير الاتجاه وبدنياً مثل السرعة والرشاقة " الدرجة بالكرة تعبر عن التوافق العصبي والعضلي بين جميع أجزاء الجسم بحيث تؤدي بانسجام وسيطرة دون تؤثر بحيث تستعمل في الظروف المناسبة والمكان المناسب حتى لا تكون سبباً في هزيمة الفريق وضياح مجهوداته" (عبد الجواد، ١٩٨٠، ص ٥٦). فضلاً على استعمال الأدوات المساعدة وكذلك تطور عنصر الرشاقة نتيجة الأعداد البدني من خلال التدريب على المهارات الأساسية وما يصاحبها من تغير في الاتجاهات. ويرى الباحث أن التخطيط الجيد قد راعى إعداد التمرينات المهارية ولا سيما في مدة الأعداد الخاص على شكل

مواقف خططية خلال الوحدات التدريبية حتى يتناسب ذلك مع المتطلبات الحديثة للعب من قيادة الكرة والتوافق بها، ثم الانطلاق، وتغير الاتجاه، وكذلك حركات التمويه والخداع وكما يذكر وأن الفئات العمرية تحب مهارة الدرجة كما ذكر " أن من الخصائص المميزة للأعمار الصغيرة هي حب الدرجة بالكرة والتي يجب الاستفادة منها في عملية التدريب" (الصفار، وآخرون، ص ٦٧).

مهارة المناولة (قصيرة، متوسطة، طويلة):

من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة في متغير المناولة ويرى الباحث أن تطور مهارة المناولة التي تعد من أكثر المهارات ممارسة واهمها في لعبة كرة القدم كونها وسيلة مهمة لتنفيذ خطط اللعب والانتقال إلى هدف المنافس بأقل زمن ممكن ويعزو الباحث تطور عينة البحث في مهارة المناولة الى ملائمة التمرينات المركبة لمستوى العينة واستعمال اسلوب التغذية الراجعة من المدربين، ادى الى حصول تتطور واضح في المتغيرات التابعة للبحث اضافة الى التمرينات المهارية التي اشتمل عليها التخطيط المقترح للمنهج التدريبي سواء من حيث الزمن المخصص لها من خلال استمرارية أدائها في الوحدات التدريبية كلها حتى نهاية المنهج ولعدد كبير من التكرار كونها مهارة منفردة اما من حيث ربطها مع المهارات الاخرى فيرجع سبب تطور هذه المهارة الى استعمال الادوات المساعدة وكذلك التمرير المستمر المباشر مع الزميل. وكما يذكر "يتطلب أنجاز لاعب كرة القدم للأداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة ضرورة توافر بعض

الصفات البدنية والعقلية الحاسمة، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها، وتوقيت اخراجها تبعا لنوعية كل مهارة، وأن القصور في امتلاك اللاعب (ناشئ-متقدم) لتلك الصفات البدنية او افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوى المهاري له" (البساطي، ٢٠٠٠، ص١٦٦). وأن المناولة وسيلة انتقال مهمة إذ يذكر " أثر المدرب المهم في توجيه لاعبيه لإتقان مهارة المناولة بأنواعها بوصفها وسيلة للانتقال إلى ساحة الخصم وتنفيذ الخطط المطلوبة لأن المناولة أسرع من اللاعب وأكثر استعمالاً في المباراة". (حماد، ١٩٩٨، ص ١١٠)

3 . مهارة الإخماد:

يرى الباحث أن تطور مهارة الاخمد التي تعد من المهارات المهمة والاساسية للاعبي كرة القدم التمرينات التي اعدّها الباحث كان لها القدرة على توافر التنوع في التدريب لتنمية المهارات، والحالات الخطئية، اذ يشير (كمال جميل ٢٠٠١) " التنوع في الاداء الرياضي من العوامل الاساسية لعملية التوازن في التكامل المهاري، والخططي، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب الرياضي للاعبين (الريضي، ٢٠٠١، ص١٢٩-١٢٧).

اضافة إلى أن المنهج التدريبي المقترح قد أخذ بعين الاعتبار الوقت الكافي لتطوير هذه المهارة والتي لا تؤدي الا بوجود كرة كما تعتمد أيضا على بعض الصفات البدنية والحركية لإتمامها بصورة صحيحة كما يعزو الباحث أن النمو الحاصل في إحساس اللاعب بالكرة نتيجة التمرين والتكرار لأكثر عدد

بالكرات ومع الزميل من جهة وإلى نمو التوافق العصبي العضلي من جهة أخرى. إذ إن الإحساس بالكرة ينمو عند اللاعب مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله قادراً على التعامل مع الكرة بخبرته. (عباس، ٢٠٠٦، ص ١٠٥) إذ أن هذه المهارة تحتاج إلى استعمال الكرة بشكل رئيس لأن الاعتماد على الجانب البدني بكل صفاته يكون قليلاً والتدريب من دون الكرة لا يتفق مع ما تحتاج إليه مهارة الإخماد مع انسجام بالكرة أو الإحساس بحوزتها والسيطرة عليها واستعمال أجزاء الجسم بإخمادها بل اعتمد على خبرة اللاعب وتقديره للمواقف كما " تتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا الأداء وأن أي خلل في هذا التوقيت يؤدي إلى فقدان الكرة وعدم التحكم فيها بالشكل المطلوب" (الخشاب، وآخرون، ص ١٥٩).

اما مهارة ضرب الكرة بالرأس

يرى الباحث ان تطور مهارة ضرب الكرة بالرأس الى المنهج التدريبي الذي كان له تأثير فاعل ومباشر في التوصل إلى هذا المستوى من التطور اضافة الى الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين المهارية المتعلقة بالمهارات الأساسية ولهذا يجب على لاعب كرة القدم التدريب المستمر على مهارة الإخماد لأن إتقان هذه المهارة تزيد الثقة عند اللاعب.

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ما يأتي:-

- ١- استخدام التمارين المركبة (البدنية والمهارية) له تأثير واضح في تطوير المهارات (درجة مستقيمة، درجة بين الشواخص، مناوله قصيرة، مناوله متوسطة، مناوله طويلة، اخماد، ضرب الكرة بالرأس، دقة التهديد)
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات المركبة (البدنية والمهارية) في المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث (درجة مستقيمة، مناوله متوسطة، اخماد، ضرب الكرة بالرأس، دقة التهديد) على المجموعة الضابطة.

٤-٢ التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي أفرزها البحث يوصي الباحث ما يأتي:

- ١- امكانية استخدام التمرينات المركبة (بدنية - المهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- ٢- على المدربين الاهتمام التمرينات المركبة (بدنية - المهارية) عند وضع المناهج التدريبية بكرة القدم.

- ٣- التأكيد على المعرفة التامة لمدربي كرة القدم بقواعد التمرينات المركبة (بدنية - المهارية) للناشئين لفرق أندية واكاديميات كوردستان.
- ٤- إجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام التمرينات المركبة (بدنية - المهارية) على المهارات الأساسية بكرة القدم لم يتطرق اليها الباحث.

المصادر

- ١- امر الله البساطي ، محمد كشك: اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين-كبار)، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠، ص ١٦٦.
- ٢- حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط5، بيروت، دار العلم للملايين، 1980، ص ٥٦.
- ٣- حمدي عبد المنعم، محمد عبد الغني: التدريب الرياضي _ افكار ونظريات ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩، ص 67.
- ٤- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية، تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي. ١٩٨٠، ص ١٢٧.
- ٥- ريسان خريط مناهج البحث في التربية البدنية. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص ٩٩.
- ٦- زهير قاسم الخشاب (وآخرون): مصدر سبق ذكره، ص 159.
- ٧- سامي الصفار (وآخرون): مصدر سبق ذكره، ص ٦٧.
- ٨- عامر ابراهيم فندليجي؛ البحث العلمي باستخدام مصادر المعلومات: (بغداد، مطابع دار الشؤون الثقافية العامة، ١٩٩٣) ص ٢٤
- ٩- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص ١٧١.

- ١٠ عماد كاظم خلف: تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ٧.
- ١١ فان دالين ويوبولد ؛ ترجمة، محمد نبيل نوفل (وآخرون)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس: القاهرة، مطابع سجل العرب، ١٩٧٧، ص ٣٧٧
- ١٢ قاسم لزام و(آخرون): اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، القاهرة ، دار القاهرة للنشر والطباعة. ٢٠٠٥. ص ٩٥.
- ١٣ كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون ، ط ١ ، عمان ، دار المطبوعات للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ١٢٩-١٢٧.
- ١٤ كمال جميل الربضي: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١ ، ص ١٢٩-١٢٧.
- ١٥ محمد إبراهيم شحاته: (المصدر السابق)، ١٩٨١، ص ١٢١.
- ١٦ محمد حسن علاوي: محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: سيكولوجيا التدريب والمسابقات (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠)، ص ٢٩.
- ١٧ محمد عبدة صالح، مفتي إبراهيم حماد: الأعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٥، ص ١٧١.
- ١٨ محمود، موفق اسعد (١٩٨٩): برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.

- ١٩ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تطبيق قيادة. القاهرة ، دار الفكر العربي ط١٩٩٨، ص ١١٠.
- ٢٠ منى عبد الستار: علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩، ص ٩٩
- ٢١ نادر عبد السلام العوامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل، مجلة، دراسات وبحوث، جامعة حلون، العدد ١٩٨٣، ص ٣٠١.
- ٢٢ هشام حمدان عباس: منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لخماسي كرة القدم لذوي العوق الخاص، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦، ص ١٠٥.
- ٢٣ وديع ياسين محمد التكريتي، حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ٣٩٠.
- ٢٤ الين وديع فرج: خبرات في الالعب للصغار والكبار ، ط ٢ ، الاسكندرية ، ٢٠٠٢، ص ١٢٧.

المراجع الأجنبية

- Buck and Harrison: More effects of imaginal model skill teaching , Mastery learning journal , 1995 , p 59.
- Luiselli K. James and D. Derek: behavioral sport psychology , evidence – based approaches to performance enhancement. New York: Springer , 2011 , p 162.
- Robb. Margaret: The Dynamic of Motor Skill Acquisition prentice , Hill Inc , New Jersey , 1972 , p 42.