

تأثير تنوع جدولة حجم التدريب في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم بأعمار (١٣- ١٥) سنة .

مؤيد عبد علي الطائي

جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

إن أهمية هذا البحث تكمن في معرفة الجدولة المناسبة للحجوم التدريبية بما يتلاءم مع قدرات الأشبال ومعرفة أفضل السبل في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم ولتحقيق فاعلية أعلى في التدريب وباقتصادية أكبر في جهود المدربين واللاعبين .

وقد تجلت مشكلة البحث في عدم وصول لاعبين الأشبال إلى مستويات عالية وعدم الاتفاق لدى البعض من المدربين العراقيين لاسيما مدربي فئة الأشبال والناشئين في تنفيذهم جدولة البرامج التدريبية الخاصة بهم ولا نكاد نجد مجموعة من المدربين متفقين على جدولة معينة لزمن وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع فمنهم من يفضل تنفيذ البرنامج التدريبي على شكل وحدات تدريبية بشكل يومي (تغطية أيام الأسبوع) ومنهم من يقترح تنفيذ البرنامج التدريبي من خلال تنفيذ (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وعلى قام الباحث بإجراء تجربة جديدة بتنوع جدولة الحجم التدريبي لمعالجة هذه المشكلة من خلال التعرف على أفضل جدولة للحجم التدريبي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم .

أهداف البحث :

- التعرف على تأثير تنوع جدولة حجم التدريب في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم بأعمار (١٣- ١٥) سنة في بابل .
- التعرف على أفضلية التأثير لجدولة حجم التدريب في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم بأعمار (١٣- ١٥) سنة في بابل .

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان مجتمع البحث اللاعبين الأشبال لأندية محافظة بابل بكرة القدم ، وحددت عينة البحث بلاعبين نادي الهاشمية والمدحتية الرياضي فئة الأشبال وبلغ عددهم (٣٠) لاعباً، تم تقسيمهم على ثلاث مجاميع (المجموعة التجريبية الأولى ،المجموعة التجريبية الثانية، المجموعة الضابطة) وأجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين الأشبال البالغ عددهم (١٤) لاعباً ، وقد أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج (الوسيط - الانحراف الربيعي- ولكوكسن - كروسكال واليز- معامل الارتباط البسيط بيرسون) .

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة كانت أهم الاستنتاجات هي :-

- لأنواع جدولة الحجوم التدريبية اثر ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لدى اللاعبين الأشبال بكرة القدم .
- إن لجدولة الحجم التدريبي بثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً أفضلية على أنواع الجدولة الأخرى في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الأشبال بكرة القدم .

من خلال الاستنتاجات تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات هي :-

١. الاهتمام بتطوير المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية وخصوصاً في تدريب الفئات العمرية .
٢. اعتماد التخطيط الرياضي النوعي في تدريب الفئات العمرية .
٣. الاعتماد على البرنامج التدريبي الذي ينفذ على شكل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك لتأثيره في تطوير المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة القدم .
٤. إجراء دراسات مشابهة لمتغيرات وظيفية وبدنية ونفسية وفئات عمرية أخرى لم تشمل عليها الدراسة الحالية .

الباب الأول

●التعريف بالبحث

مقدمة البحث وأهميته :

إن التخطيط السليم للتدريب هو الذي يعتمد على الأسس العلمية في تنظيم وجدولة التدريب وخصوصاً تدريب الفئات العمرية فإن إتباع مناهج علمية صحيحة يعني دراسة كل العوامل المؤثرة في عمليات التدريب وتطويرها للوصول إلى أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال دراسة كل الإمكانيات والمعارف والعلوم التي يمكن أن تسهم في عملية تكامل الأداء .

إن تحقيق الانجاز العالي في كرة القدم يبدأ من ممارسة البراعم والأشبال ولذلك بدأت أغلب دول العالم المتحضرة والمتقدمة علمياً الاهتمام بالفئات العمرية وعملت على تأسيس مدارس تخصصية بكرة القدم قامت بوضع مناهج تدريبية علمية دقيقة، تتضمن حصصاً وساعات التدريب علاوة على ما هو نظري وتختص بماهية اللعبة وتاريخها وقوانينها وقواعدها وأسس تعلمها .

ولقد أجريت الكثير من البحوث والدراسات العلمية الدقيقة لمعرفة أفضل وسائل التدريب والبحث عن وسائل جديدة لتعليم وتدريب المهارات الأساسية وتطوير القدرات الوظيفية والتي تعتبر الأساس لتطوير القدرات الحركية والتي تعد بمجملها من الاسس التي تبنى عليها عناصر كرة القدم الأخرى لاسيما لدى الفئات العمرية .

فتطوير المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية مهم جداً في هذه المرحلة العمرية ويعد البناء المهاري والوظيفي السليم المبكر المبني على أسس علمية حديثة من أهم عوامل ومتطلبات كرة القدم الحديثة ، الأمر الذي دعا الباحثين والمختصين في هذه اللعبة للقيام بأبحاث ودراسات مستفيضة من أجل تطوير مستوى الفئات العمرية ومنهم أشبال هذه اللعبة لأنهم يشكلون الرافد المهم والأساسي لرفد المنتخبات الوطنية في المستقبل .

وبما أن الحجم التدريبي يمثل العنصر الكمي للحمل ، لذا فالحجم التدريبي يكون ضرورياً للألعاب التي تحتاج إلى إتقان مهارات فنية وخططية ومهم جداً في تهيئة وتطوير القدرات الوظيفية والبدنية والنفسية بما يتناسب وطبيعة المرحلة ، لذلك عند تنفيذ البرنامج الخاص بجدولة الحجوم التدريبية يجب مراعاة متطلبات هذه المرحلة العمرية مع الأخذ بنظر الاعتبار النظام الحياتي لكل لاعب من حيث (واجباته الدراسية وهواياته الأخرى) .

وإن أهمية هذا البحث تكمن في معرفة الجدولة المناسبة للحجوم التدريبية بما يتلاءم مع قدرات الأشبال ومعرفة أفضل السبل في تطوير بعض القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم ولتحقيق فاعلية أعلى في التدريب وباقتصادية أكبر في جهود المدربين واللاعبين .

٢-١ مشكلة البحث

يستطيع اللاعب في هذه المرحلة (مرحلة الأشبال) إن يتحكم في بعض حركاته وإن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أم في نشاطه الرياضي ، لذلك تعتبر مرحلة الأشبال في كرة القدم مرحلة مهمة جداً في تطوير المهارات الأساسية والقدرات الوظيفية المرتبطة بهذه المرحلة العمرية .

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه من ذوي الخبرة والاختصاص لاعباً ومدرباً ومتابعاً لكرة القدم لاحظ عدم وصول لاعبين الأشبال في بابل إلى المستويات التي تضاهاي أو تقترب من المستويات العالمية.. بسبب عدم الاهتمام الكافي بالفئات العمرية وعدم الاتفاق لدى البعض من المدربين العراقيين لاسيما مدربي فئة الأشبال والناشئين في تنفيذهم جدولاً التدريبي الخاص بهم ولا نكاد نجد مجموعة من المدربين متفقين على جدول معين لزمناً وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع فمنهم من يفضل تنفيذ البرنامج التدريبي على شكل وحدات تدريبية بشكل يومي (تغطية أيام الأسبوع) ومنهم من يقترح تنفيذ البرنامج التدريبي من خلال تنفيذ (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وعلية قام الباحث بإجراء تجربة جديدة لتتنوع جدولاً الحجم التدريبي لمعالجة هذه المشكلة .

من هنا ارتأى الباحث ومن خلال هذا البحث التعرف على تأثير حجم التدريب بجدولة متنوعة في تحسين القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية لدى اللاعبين الأشبال في محاولة منه لحل مشكلة البحث المتمثلة في عدم الاهتمام الكافي بالجدولة المناسبة في التدريب وتحديد أي الجدولة الأفضل واستثمارها بالشكل الأمثل بوصفها الأساس في تطور القدرات الوظيفية والمهارات الأساسية في هذه المرحلة العمرية المهمة .

٣-١ أهداف البحث :

١- إعداد برنامجين تدريبيين بجدولة متنوعة للحجوم التدريبية تتضمن (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، و(٥) وحدات تدريبية أسبوعياً، لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم بأعمار (١٣-١٥) سنة في بابل .

٢- التعرف على تأثير تنوع جدولاً حجم التدريب في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم بأعمار (١٣-١٥) سنة في بابل .

٣- التعرف على أفضلية تأثير لجدولة حجم التدريب في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم بأعمار (١٣-١٥) سنة في بابل .

٤-١ فرضا البحث : في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث :-

١- للبرنامجين التدريبيين بجدولة متنوعة للحجم التدريبي تأثير ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم بأعمار (١٣-١٥) سنة في بابل .

٢- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين البرنامجين ولصالح جدولاً الحجم التدريبي ب (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع من جدولاً الحجم التدريبي ب (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم بأعمار (١٣-١٥) سنة في بابل .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :

اللاعبون الأشبال بأعمار (١٣-١٥) سنة في أندية محافظة بابل بكرة القدم .

١-٥-٢ المجال الزمني :

الفترة من ٢٠١٠/٢/١ ولغاية ٢٠١٠/٨/١ .

١-٥-٣ المجال المكاني :

- ملعب نادي الهاشمية الرياضي - بابل .

- ملعب نادي المدحتية الرياضي - بابل .

- الساحة الخارجية لمنندى شباب الهاشمية - بابل .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية:-

٢-١-١ الحمل التدريبي : يعد حمل التدريب الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجاباته ، وتكيف أجهزته ومن ثم الارتقاء بالمستوى الرياضي ، إلا إن استعمال الحمل البدني الملائم للرياضي هو الشيء المهم حيث إن استخدام الحمل البدني الذي يقل مستواه عن مستوى الرياضي لا يؤدي إلى أحداث التقدم المطلوب ويصبح البرنامج التدريبي مضيعة للوقت كما أن زيادة حمل التدريب على قابلية الرياضي أو عدم التخطيط الجيد لدور الحمل وتنسيق مكونات الحمل خلال ذلك إنما يؤدي إلى اختلال الحالة الصحية للرياضي وتزيد حالات الإجهاد وكثرة الإصابات، أن تقنين حمل التدريب يجب إن يتلاءم مع الحالة الوظيفية للجسم حيث يعد من أهم عوامل نجاح منهاج التدريب وتحسين مستوى الأداء .

وعرف علماء التدريب الرياضي الحمل التدريبي من وجهات نظر عدة عكست فلسفتهم ومجالات تخصصهم ومن هذه التعريفات:-

* حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة للتأثير على الفرد ، ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية .

* ويعرف الباحث حمل التدريب على انه الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة ، الحجم ، الكثافة) والتي تشكل كل ما يقع على كاهل الرياضي وما تحدثه من تغيرات تنعكس على أجهزته الداخلية في أثناء الجُرع التدريبية .

٢-١-٢ مكونات الحمل التدريبي: وتمثل مكونات الحمل التدريبي جميع الخصائص للحمل الواقع على أجهزة وأعضاء جسم الرياضي الحيوية . ويتكون الحمل التدريبي من المكونات الأساسية الآتية :-١- الشدة ٢- الحجم ٣- الكثافة

٢-١-٣ الحجم التدريبي : يمثل الحجم الجانب الكمي لمكونات حمل التدريب ، ويمثل فترة دوام التمرين وعدد مرات تكرار التمرين ، إذ يتكون الحجم التدريبي من : أ- مدة دوام التمرين الواحد ، ويقصد بها وقت تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم الفرد ، مثل الجري ١٠٠ متر ، والسباحة ٤٠٠ متر ، أو رفع ثقل زنة ٥٠ كغم لمرة واحدة . ب- عدد مرات تكرار التمرين الواحد .

١ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، ١٩٧٩ ، ص ٥١ .

٢ - مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ ، ص ٦٧ .

ويعد الحجم التدريبي العنصر الأساسي لتحقيق الأداء وتحسين القدرات البدنية , وإذا أراد الرياضي الاستمرار في تحقيق الانجاز فعليه استعمال حجم تدريبي كبير حيث إن هذا الحجم يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية واضحة بحيث تصل إلى درجة التكيف الفسيولوجي للأجهزة الوظيفية والذي لا يمكن تحقيقه بدونه وعليه يمكن إن نستنتج إن مصطلح الحجم يشمل الكمية الكلية للنشاط المنجز إثناء التدريب , سواء كان خلال الجرعة أو الفترة أو المرحلة التدريبية .

٢-١-٤ أنواع الحجم التدريبي^١

٢-١-٤-١ الحجم التدريبي النسبي :- يقصد به كمية الزمن (الوقت) المخصص لتدريب مجموعة من الرياضيين (الفريق) خلال وحدة تدريبية أو مرحلة تدريبية وهذا يعني أن المدرب ليس لديه معرفة بالحجم التدريبي لكل رياضي بصورة منفردة خلال الوحدة التدريبية الواحدة إنما لديه معرفة عن مجموع الزمن التدريبي لكل أفراد المجموعة أو الفريق .

٢-١-٤-٢ الحجم التدريبي المطلق : ويعزى إلى قياس العمل المنجز (الحجم التدريبي المنجز) بواسطة كل رياضي على حدة بوحدة زمنية معينة , خلال الجرعة التدريبية أو المنهج التدريبي وهذا يعني إن المدرب لديه معرفة عن الحجم التدريبي لكل فرد من أفراد المجموعة أو الفريق خلال الوحدة التدريبية أو المنهج التدريبي .
والحجم التدريبي كزمن يشمل زمن العمل وزمن الراحة والحجم المطلق مهم جدا للمدرب أكثر من الحجم النسبي لأنه يتناسب مع قاعدة الفردية في التدريب .

٢-١-٥ الإعداد الوظيفي : يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية كثيرة تشمل معظم أجهزة الجسم، ويتم الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي كلما كانت هذه التغييرات إيجابية وبالتالي يحدث تكيف في أجهزة الجسم نتيجة لضغط الحمل التدريبي أو الضغوط الخارجية المختلفة لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية واقتصاد في الجهد والوقت، والمقصود بالتكيف ((عبارة عن ارتفاع المستوى الوظيفي للجسم بما في ذلك التغيرات البنوية والنفسية للجسم نتيجة متطلبات الحمل وتتحد الاستفادة من الإمكانيات البدنية بمستوى تطور الصفات النفسية)) .^٢

وتعد مسألة تأثير التدريب على جسم اللاعب في لعبة كرة القدم من الأمور الهامة والتي تتال اهتمام المعنيين باللعبة وأن اختيار التمارين المناسبة والملائمة والمنظمة لها دور في عملية التطور للتغيرات الوظيفية فالتدريب الرياضي يؤدي الى زيادة قدرة العضلات ((عن طريق حركات خاصة يكون هدفه زيادة إنجاز العضلة لمستوى عال وأعلى مما هو الحال لو دربت العضلة عن طريق لعب الكرة فقط)) . ويمكن ملاحظة نتيجة تأثيرات^٣ التدريب عند لاعبي كرة القدم من خلال :

- زيادة حجم العضلات .
- زيادة الحجم العضلي للقلب ووزنه المطلق .
- زيادة كمية الاوكسجين .

١ - حسين علي العلي , عامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي , عمان , مكتب الكرار للطباعة, ٢٠٠٦, ص ١١ .

٢ - ريسان مجيد خريط: التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٧، ص ٣٢٥ .

٣ - موفق مجيد المولى: الأعداد الوظيفي بكرة القدم، ط ١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٩، ص ٩٨ .

- العودة السريعة للحالة الطبيعية (الضغط، النبض، سعة القلب) في الدقيقة .

- قلة إفراز العرق عند اللاعبين المتدربين .

- زيادة احتياطي الطاقة والإمكانات الجيدة لاستعمالها^١.

٢-١-٥-١ ضغط الدم : يعبر ضغط الدم عن كفاءة الجهاز القلبي الوعائي، عضلة القلب والجهاز الدوري عند الراحة وعند بذل الجهد ، ((والضغط هو القوة التي تنقل الدم خلال الجهاز الدوري وكما في بقية السوائل الأخرى من منطقة ضغط عالي إلى أخرى ذات ضغط أوطأ))^٢

((إن تقلص البطين الأيسر ودفعه للدم داخل الشرايين الكبيرة يعمل على إيصال الضغط إلى أعلى قيمة له يسمى هذا الضغط بالضغط الانقباضي وتبلغ درجة هذا الضغط في وقت الراحة (١٢٠) ملم / زئبق أما الضغط الانبساطي يحدث عندما يصل درجة الضغط إلى أوطأ نقطة له قبل بدء الانقباض البطيني التالي، وتكون قيمته في وقت الراحة (٨٠) ملم / زئبق)) .^٣

ويعد ضغط الدم معبراً ومؤشراً للحالة الوظيفية للجهاز الدوري إن مقدار ضغط الدم يعتمد على عوامل عدة من أهمها العلاقة بين دفع القلب للشرايين والمقاومة التي تواجه سريان الدم في هذه الشرايين وفي حالة (عدم سلامة هذه العلاقة فأن مستوى ضغط الدم لا يكون طبيعياً، ويتأثر ضغط الدم بعدة عوامل منها العمر والجنس ويزداد الضغط عندما يتقدم الإنسان بالعمر وإن الضغط الانقباضي والانبساطي يكون عادة أقل في النساء مما في الرجال إلى عمر (٤٥) سنة، وكذلك يتأثر ضغط الدم بالتدريب الرياضي مما يؤدي إلى حدوث استجابات يمكن ملاحظتها عند قياس ضغط الدم إذ يزداد الضغط الانقباضي بصورة تصاعدية أثناء ازدياد التمارين الديناميكية مثل الركض في حين يزداد الضغط الانبساطي بشكل بسيط جداً) ، كما وأن ((انخفاض ضغط الدم يعد مؤشراً على ارتفاع الحالة التدريبية بالنسبة للرياضيين بينما لدى الأغلبية يكون ناتجاً عن الإجهاد والأمراض الأخرى)) .^٤

٢-١-٥-٢ معدل ضربات القلب : يعبر قياس نبض القلب عن نشاط القلب في حالة الراحة وعند المجهود ((يسمى الإيقاع المنتظم ما بين انتقاض وانبساط عضلة القلب بضربات القلب، فعند الانقباض يندفع الدم خارجاً بقوة إلى الشرايين، مما يسبب ضغطاً على جدرانها يمكن الإحساس به من على سطح الجسم وفي بعض المواضع، وعند الانبساط يقل هذا الضغط وإذا ما تم حصر هذه النبضات فإن ذلك يعبر عن معدل القلب)) .^٥

وللقلب شبكة محكمة من ألياف العضلات التي توصل نبضات القلب وتسيطر عليها وتتم السيطرة على نبضات القلب في العقدة الجيبية الأذينية وتسير منها عبر طريق خاص يسير به النبضة إلى البطين.

^١ - كاظم الربيعي، وموفق المولى: الأعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ١٩٨٨ ص ٣٦.

² - DIREX A, knuttgen R C: the olympic book of sport medicine, 1st published bask well scintific publication, west german (1998) p177.

2-David, R.L0 : physiolgy of exerices, macmillam , publishing co . inc . new york, (1987) p164.

^٤ - محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤ ص ٢٧.

^٥ - محمد سمير سعد الدين: علم وظائف الأعضاء، ط ٣، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠، ص ٢٧٣.

إن معدل تغيرات نبض القلب أثناء الجهد وبعده مباشرة وهو المؤشر الحقيقي لقابلية جهاز القلب والدورة الدموية، فالزيادة التي تحصل له أثناء الجهد وزمن عودته إلى حالته الطبيعية بسرعة بعد انتهاء الجهد مباشرة هي علامة مميزة لجسم الرياضي ودلالة واضحة على تعود جهاز القلب والدورة الدموية .

وتعد التغيرات التي تحصل للنبض أثناء الجهد وبعده هي المقياس الحقيقي الذي يبين مدى تحمل الجسم للجهد البدني وبالأخص جهاز القلب و الدوران فارتفاع النبض إلى حد معين أثناء الجهد ثم عودته إلى حالته السابقة قبل الجهد والفترة الزمنية التي يقضيها النبض في الرجوع إلى حالته قبل الجهد هي مؤشر هام يعتمد عليه في العديد من الفحوص الطبية لتقدير قابلية ولياقة الجسم و((انخفاض معدل النبض مع مزاولة التدريب يبين مدى التكيف الجيد فالقدرة على استخدام المزيد من الأوكسجين عن الدم يسمح بانخفاض معدل تدفق الدم إلى العضلات النشطة وبذلك تنخفض سرعة ضربات القلب، فالتدريب الطويل للتحمل يخفض السرعة القصوى لنبضات القلب وأيضاً سرعة وقت الراحة وتحقق نبض بمعدل ٤٠-٤٥)).

٢-١-٥-٣ سرعة التنفس : ويقصد بالتنفس ((عملية تبادل الغازات بين أعضاء الجسم المختلفة والهواء الجوي والتي بمقتضاها يحصل الجسم على الأوكسجين ويتخلص من ثاني أو كسد الكابون)) ، وتعد وظيفة التنفس إحدى الوظائف التي يؤديها الجهاز التنفسي والجهاز الدوري إذ يقوم الجهاز التنفسي بكثير من المتطلبات المهمة خلال النشاط الرياضي وذلك بالتعاون مع الجهاز الدوري بشكل فعال، لذا يعد الجهاز التنفسي عاملاً مساعداً في عملية نقل واستهلاك الأوكسجين بالجسم خلال النشاط الرياضي وتتضمن وظيفة التنفس عمليتين إحداها التنفس الخارجي ويقصد بها التبادل الغازي بين هواء الحويصلات الهوائية والدم . والأخرى هي التنفس أحد المتغيرين الأساسيين هي زيادة أو نقصان التهوية الرئوية فضلاً عن حجم التنفس، ويؤدي زيادة هذين العاملين معاً أو زيادة إحداها إلى زيادة التهوية الرئوية.

ويتكون التنفس من عمليتين متعاقبتين هما الشهيق والزفير ومعدل التنفس الطبيعي لدى الإنسان ليس ثابتاً، حيث يبلغ لدى الإنسان البالغ بحدود (١٤-٢٠) مرة في الدقيقة وتزداد هذه النسبة لدى الأطفال وتقل مع تقدم العمر و((يبلغ معدل التنفس ٤٠ مرة/دقيقة لدى حديثي الولادة وينخفض إلى ٢٢ مرة/دقيقة بعمر ٥) سنة كما ينخفض معدل التنفس في وضع الاضطجاع، ويزيد في حالة التمرين الفعلي والإثارة العاطفية، كما وتؤثر الانفعالات والحالات العصبية والنفسية وحالات الفرح والحزن إذ ينقطع التنفس برهة من الزمن في حالات الدهشة ويصبح سطحياً اختلاجياً منقطعاً أثناء الضحك أو البكاء ويسرع التنفس أو يبطئ ويزداد عمقاً أو يصبح سطحياً تبعاً للحالة الانفعالية لنظام حركات التنفس أثناء الانفعال أثر بليغ في تغيرات نبضات الصوت وسرعة الكلام وشدة)) . ويقدر حجم هواء التنفس الواحد ٥٠٠ سم^٣ تقريباً ويزداد هذا الحجم في التنفس العميق. ((إن نقص الأوكسجين يمكن أن يستفاد منه في المجال الرياضي وذلك بتعمد القليل من توصيل الأوكسجين إلى الخلايا وذلك عن طريق تقليل عدد مرات التنفس

١ - محمد عادل رشدي: الطب الرياضي في الصحة والمرض، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٧، ص ٦٣.

٢ - بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٨، ص ٢٠٥.

٣ - أحمد عكاشة : علم النفس الفسيولوجي، ط٨، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٣، ص ١٦٣.

أثناء الأداء ٠ ففي حالة الركض مثلاً يؤدي الشهيقي خلال (٦-٨) خطوات وكتم التنفس خلال (٦ - ٨) خطوات ثم إخراج الزفير خلال (٦-٨) خطوات أخرى)).^١

٢-١-٦ المهارات الأساسية بكرة القدم : قبل التعريف بالمهارات الأساسية بكرة القدم لابد من تعريف المهارة الأساسية .

المهارة الأساسية :- هي كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة هذه اللعبة في إطار قانون اللعبة , سواء كانت هذه الحركات بالكرة أم بدون كرة مستخدماً في ذلك جميع أجزاء الجسم ماعدا اليدين (يستثنى من ذلك حارس المرمى) وتنقسم المهارات الأساسية إلى مهارات بدون كرة ومهارات بالكرة .^٢

المهارات الأساسية بدون كرة :- هذه المهارات وإن بدت لبعض المدربين أنها ليست ذات أهمية إلا أنها في الواقع تقوم بدور هام في أداء اللاعب في إنشاء المباراة وهذه المهارات هي الجري الحر بدون كرة - الوثب عالياً - التمرير - طريقته وقوف لاعب الدفاع وحارس المرمى استعداداً للحركة .

٢-١-٦-١ المناولة : تعد المناولة من المهارات الأساسية في كرة القدم إذ يجب على اللاعب إتقان هذه المهارات لأنها تعتبر من أكثر المهارات استخداماً في كرة القدم .

ويمكن تعريف المناولة على أنها عبارة عن ضرب الكرة وإيصالها إلى الزميل للاستفادة منها .

وان تنفيذ المناولة بالشكل السليم يتطلب بعض المواصفات المهمة ومنها .^٣

• التوقيت السليم لأداء المناولة .

• القوة المناسبة لتنفيذ المناولة .

• الدقة في تنفيذ المناولة .

ويمكن تصنيف المناولات حسب نوعيتها إلى :-^٤

• مناولة حسب الغاية وتتكون من : مناولة بالقدم , مناولة من الحركة , مناولة للفراغ , مناولة خلف المدافعين , مناولة للتهديف , مناولة لحامي الهدف , مناولة أرضية .

• مناولة حسب المسافة : قصيرة (٥-١٠) م , ب- متوسطة (١٠-٢٥) م , ج- طويلة (أكثر من ٢٥) م.

• مناولة حسب الاتجاه : أ- الأمام , ب- بالعرض , ج- قطرية .

• مناولة حسب مسار الكرة : أ- واطئة , ب- عالية , ج- قوسية .

• مناولة حسب أسلوب التنفيذ : أ- سهلة , ب- ساقطة , ج- صعبة .

• مناولة حسب الوقت : أ- مناولة حسب الوقت المناسب , ب- مناولة مبكرة , ج - مناولة متأخرة .

٢-١-٦-٢ التهديف : هو احد وسائل الهجوم الفردي ويتطلب التهديف من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية

عالية في الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم أو ضرب الكرة بالمس .

^١ - قاسم حسن حسين، ومنصور جميل العنكبي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨ ص ٢٣٧.

^٢ - حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين , القاهرة , مطبعة البردي , ٢٠٠٨ ص ١٦.

^٣ - قاسم لزام (وآخرون) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم , دار الكتب , بغداد , ٢٠٠٥ ص ٢٦٢.

^٤ - صباح رضا (وآخرون) : كرة القدم للصفوف الثالثة , دار الحكمة للطباعة , الموصل , ١٩٩١ ص ١٢٩.

" وهو محاولة اللاعب لإدخال الكرة في مرمى الخصم تدفعه قدراته وقابليته الذهنية والبدنية والفنية والخططية ضمن إطار قانون اللعبة " .^١

في حين كان رأي (جارلس هوجز) " أن كل شيء يفعله اللاعب والفريق يعد إسهاماً باتجاه خلق فرصة التهديد " ، وأن الفريق الذي تخشاه كل الفرق هو الذي يمتلك لاعبين يجيدون التهديد بأنواعه ومن مناطق مختلفة ، ويعد التهديد على المرمى واحداً من أهم أجزاء اللعب الهجومي بل يعد من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق .

ويقسم التهديد إلى نوعين هما:-

● التهديد بالقدمين: المهاجم الجيد هو الذي يستطيع التهديد بقدميه كليهما بشكل فعال ومؤثر واللاعب الذي يستعمل قدماً واحداً في التهديد يفقد فرصاً ثمينة لإصابة هدف المنافس .

● التهديد بالرأس: لا يزال يؤدي دوراً بارزاً في تحقيق الفوز ولا يمكن التفكير في كرة القدم دون استعمال الرأس .
والتهديد الجيد يتميز بعدة عناصر:- أ- الدقة : تعني اختيار المكان^٣ الملائم لوضع الكرة والتي من خلاله يتم إحراز الهدف . ب- القوة : تعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركها .

ج - السرعة : تعني سرعة اتخاذ القرار بالتهديد وسرعة تنفيذه . ويرى الباحث بأن جميع المهارات الأساسية بكرة القدم توظف (بدون استثناء) وتسخر في سبيل إنجاح عملية التهديد ، لأن نجاح عملية التهديد يعني استثماراً لجهود فريق بأكمله وليس لأحد عشر لاعباً فقط بل لإدارة الفريق والكادر التدريبي أيضاً.

٢-١-٦-٣ **الدرجة بتغيير الاتجاه** : تعد الدرجة من أساسيات كرة القدم ويقصد بها الركض أو التقدم بالكرة من احتفاظ اللاعب بها وحمايتها من المنافس مع القدرة على التحكم بالدرجة وتغيير الاتجاه ويعتمد هذا على قدرات وإمكانيات اللاعب الشخصية وخبرته وتجاربه السابقة.

وقد ذكر كل من (جونسك و ولتر) إن هنالك أسساً هامة يجب مراعاتها في أثناء الدرجة منها :

- المحافظة على الكرة على بعد مناسب
- المحافظة على التوازن من أجل التحرك بكلا الاتجاهين بسهولة .
- عدم تركيز النظر على الكرة بل لابد من رفع الرأس للأعلى لرؤية بقية اللاعبين وأجزاء الملعب .
- وتهدف الدرجة إلى :-
- اجتياز المنافس والتخلص منه .
- اختراق صفوف دفاع المنافس والقيام بالمناولة أو التهديد .
- عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- لسحب المنافس من أجل تنفيذ خطة معينة وإعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه .
- تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً بنتيجة المباريات .

١ - صباح رضا (وآخرون) : المصدر السابق , ١٩٩١ ص ٢٨٦ .

٢ - جارلس هوجز : كرة القدم (الخطط والمهارات) , ترجمة موفق المولى , الموصل , مطابع التعليم العالي , ١٩٩٠ ص ١١ .

٣ - عادل تركي , سلام جبار : كرة القدم تعليم - تدريب , ط ١ البصرة , مطبعة النخيل , ٢٠٠٩ ص ٥٥ .

٤ - قاسم لزاه (وآخرون) : المصدر السابق , ٢٠٠٥ ص ٢٥٥ .

- تنظيم لعب الفريق .
- الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الغاية التي تليها .
- ٢-١-٦-٤ : الإخماد: يعد الإخماد من أساسيات كرة القدم ويقصد به عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة أو الدرجة أو التهديد وتتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا الأداء .
- هو عملية استقبال الكرة وجعلها تحت تصرفه (اللاعب) بالطريقة المناسبة وبما يسمح به قانون اللعبة ولغرض نجاح عملية الإخماد يجب مراعاة النقاط الآتية :-^١
- وجوب التقاء الكرة بجزء غير متصلب من الجسم .
- لاستقبال الكرة بالرجل يجب أن يكون وزن الجسم على قدم الارتكاز .
- ارتفاع الذراعين جانباً يساعد على الاحتفاظ بالتوازن .
- ترتبط دقة الاستقبال بالملاحظة الجيدة (ضع نظرك على الكرة للتأكد منها)
- يجب أن تلعب الكرة مباشرة بعد استقبالها (بمعنى الاستمرار باللعب وعدم التوقف)
- يصاحب الاستقبال الدوران عند التعرض إلى المزاحمة .
- ٢-١-٦-٥ : السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة): تعد من أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها اللاعب والتي تحدد بدرجة كبيرة قدرته على الإحساس بالكرة حيث إن اللاعب الذي يسيطر على الكرة لأكثر عدد ممكن من المرات سيكون حتماً أفضل من اللاعب الذي يسيطر على الكرة بعدد أقل من المرات وعلى الرغم من قلة استخدامها في اللعب فإنه يمكن الوصول إلى استخدامها في حالات منها :-^٢
- حب الظهور أمام الجمهور .
- التخلص من المنافس .
- عندما لا يجد اللاعب زميلاً له لتمرير الكرة إليه فيقوم بالسيطرة على الكرة لتجاوز المنافس
- " وان السيطرة على الكرة والإحساس بها ينمو مع التمرين وينشأ عن ذلك ان اللاعب يدرك بدقة خواص الكرة (شكلها , وزنها , سرعتها , اتجاهها في الهواء , تغير اتجاهها بسبب الرياح) وهذا يساعد اللاعب على التحكم في توقفه الحركي عند لعب الكرة " .
- ٢-١-٦-٦ : ضرب الكرة بالرأس (نطح الكرة): من متطلبات لعبة كرة القدم هي ضرب الكرة بالرأس، وذلك يأتي من كون الكرة غالباً ما تلعب في الهواء مما يتطلب استخدام الرأس في لعبها .
- والغاية من ضرب الكرة بالرأس هي:-
- لغرض التهديد
- مناولة كرة
- إبعاد كرة خطيرة وهذه من مميزات الدفاع .

١ - الفريد كوزنة : كرة القدم , ترجمة : ماهر البياتي وسليمان علي حسن , دار الكتب , الموصل, ١٩٨١, ص٣٢.

٢ - حنفي محمود مختار : المصدر السابق, ٢٠٠٨, ص١١٦.

إن الرأس يمكن اعتباره قدم ثالثة يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها ومن أغراض مهارة النطح هي التسديد إلى المرمى والتمرير بين أفراد الفريق ، أو الدفاع عن مرمى الفريق .

٢-٢ الدراسات السابقة والمرتبطة :

٢-٢-١ دراسة حسام سعيد المؤمن (٢٠٠٨)^١

عنوان الدراسة : (تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم الشباب)

هدفا الدراسة :

١ . إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم الشباب

٢. معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم الشباب

عينة البحث : اشتملت عينة البحث على اللاعبين الشباب بخماسي الكرة في نادي التضامن الرياضي في النجف الأشرف وتم اختيارها بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (١٦) لاعبا، تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية (بطريقة الأرقام الفردية والزوجية) وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة .
وأستنتج الباحث من خلال دراسته ما يأتي :-

١ . إن المنهج المعد للمجموعة التجريبية كانت له فاعلية تدريبية أفضل في تدريب القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية ، وذلك لتقنين مفرداته بشكل علمي صحيح .

٢. هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي في اختبارات القدرات الحركية (اختبار تصويب الكرة نحو المربعات في أركان المرمى - الدرجة بين (٥) شواخص ذهابا وإياباً - المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة ٢٠ ثانية) .

٣ . هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي في اختبارات المهارات الأساسية (اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة ٢٠ ثانية - إيقاف أو امتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع (١متر) - التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة) .

٤ . هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي في اختبارات التطبيقات الهجومية (تحضير الهجوم - الهجوم بالمناولات المرتدة - الخداع في ضربة الزاوية) .

٢-٢-٢ مناقشة الدراسة السابقة :

- تتشابه هذه الدراسة مع دراسة حسام سعيد كريم من حيث منهجية البحث (المنهج التجريبي)
 - وتشابه هذه الدراسة دراسة حسام سعيد كريم في أن كلا الباحثين قام بإعداد منهج تجريبي (أحدهما يختلف عن الآخر) كان أحد أهدافه تطوير المهارات الأساسية.
- أما ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة فهو:-

^١ - حسام سعيد المؤمن : تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨ .

- تختلف هذه الدراسة عن الدراسة السابقة من حيث حجم ونوع العينة ونوع اللعبة فقد استخدمت الدراسة السابقة عينة حجمها (١٦) لاعباً من فئة الشباب بخماسي كرة القدم بينما أستخدم الباحث في الدراسة الحالية عينة حجمها (٣٠) لاعباً من فئة الأشبال بكرة القدم .
- تختلف هذه الدراسة عن دراسة حسام سعيد من حيث أهداف البحث كونها تهدف الى معرفة أثر تنوع جدولة حجم التدريب في بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للعبة كرة القدم بينما هدفت الدراسة السابقة الى معرفة تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية والتطبيقات الهجومية للعبة خماسي الكرة .
- تختلف هذه الدراسة عن الدراسة السابقة من حيث مجاميع البحث حيث أستخدم الباحث تصميم المجموعات المتكافئة (٢) تجريبية، (١) ضابطة ، بينما استخدمت الدراسة السابقة أسلوب المجموعتان المتكافئتان (١) مجموعة تجريبية ، (١) مجموعة ضابطة .
- تختلف هذه الدراسة عن الدراسة السابقة حيث أستخدم الباحث جدولة متنوعة للهجوم التدريبية عن طريق تنفيذ البرنامج التدريبي بنوعين (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع .

الباب الثالث

٣. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- ٣-١ منهج البحث : لتحقيق الأهداف والوصول إلى حقائق علمية مبنية على أسس موضوعية أستخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق تنفيذ تصميم المجاميع المتكافئة التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة ، إذ أن البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين التغيرات الخاصة بالتجربة.
- وكما مبين في الجدول (٣-١) .

التصميم التجريبي :- جدول (٣-١) يبين التصميم التجريبي الذي اعتمده الباحث

ت	المجاميع	الاختبارات القبلية	المعالجة التجريبية	الاختبارات البعدية
١	المجموعة التجريبية الأولى	١- المتغيرات الوظيفية ٢- المهارات الأساسية	تنفيذ البرنامج التدريبي بـ (3) وحدات في الأسبوع	١- المتغيرات الوظيفية ٢- المهارات الأساسية
٢	المجموعة التجريبية الثانية	١- المتغيرات الوظيفية ٢- المهارات الأساسية	تنفيذ البرنامج التدريبي بـ (5) وحدات في الأسبوع	١- المتغيرات الوظيفية ٢- المهارات الأساسية
٣	المجموعة الضابطة	١- المتغيرات الوظيفية ٢- المهارات الأساسية	تنفيذ البرنامج التقليدي المعد من قبل المدرب بـ (4) وحدات في الأسبوع	١- المتغيرات الوظيفية ٢- المهارات الأساسية

- ٣-٢-١ مجتمع البحث وعينته : ضم مجتمع البحث اللاعبين الأشبال في محافظة بابل بأعمار (١٣-١٥) سنة واختيرت العينة بالطريقة العشوائية وكانت عينة البحث ناديا الهاشمية والمدحتية الرياضي لفئة الأشبال بأعمار (١٣-١٥) واشتملت العينة على (٢٠) لاعباً من نادي الهاشمية الرياضي يشكلون (٨٣,٣٣%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً، و (١٠) لاعبين من فئة الأشبال من نادي المدحتية الرياضي وهم يشكلون (٦٦,٦٦%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (١٥) لاعباً والجدول رقم (٣-٢) يوضح توزيع أفراد العينة :-

جدول (٣-٢) يبين عدد أفراد عينة البحث

اسم المجموعات	عدد اللاعبين
المجموعة التجريبية الأولى	10 لاعبين من نادي الهاشمية
المجموعة التجريبية الثانية	10 لاعبين من نادي الهاشمية
المجموعة الضابطة	10 لاعبين من نادي المدحتية
المجموع	٣٠

ومن أجل تكافؤ المجاميع البحثية فيما بينها عمل الباحث بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية قيد البحث وبتطبيق الأسلوب الإحصائي اللامعلمي (كروسكال واليز) لنتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث والتي بلغت (٣٠ لاعباً) من فئة الأشبال وعند ملاحظة الجدول (٣-٣) نجد إن جميع قيم مستوى الدلالة هي أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على إن جميع القيم غير معنوية مابين المجاميع في هذه الاختبارات وهذا يؤكد على تكافؤ المجاميع الثلاث قبل إجراء التجربة الميدانية وكما موضح في الجدول رقم (٣-٣) :-

جدول (٣-٣) يبين التكافؤ بين عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الرربعي	كروسكال واليز	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
١	ضغط الدم الانقباضي	درجة	١٣,٤١	٠,٤٥	٠,١٢٢	٠,٩٤١	غير معنوي
٢	ضغط الدم الانبساطي	درجة	٧,٦	١	٠,١٠٩	٠,٩٤٧	غير معنوي
٣	النبض قبل الجهد	نبضة/د	٧٢,٣٧٥	١,٤٣٦	٠,٧٠١	٠,٧٠٤	غير معنوي
٤	النبض بعد الجهد	نبضة/د	١٨٩,١١	١,٣٣٨	٠,٣٥٨	٠,٨٣٦	غير معنوي
٥	عدد مرات التنفس	عدد/د	46	١	٠,٠٠٢	٠,٩٩٩	غير معنوي
٦	الدقة	درجة	٥	١	٠,١٩٩	٠,٩٠٥	غير معنوي
٧	المناولة	عدد	٥	٠,٦٢٥	٠,٠٩١	٠,٩٥٦	غير معنوي
٨	الإخماد	درجة	٤,٥	٠,٥	٠,٥٨	٠,٧٤٨	غير معنوي
٩	الدرجة بتغيير الاتجاه	ثا	١١,٨٦	٠,٤٦٦	٠,٢١	٠,٩	غير معنوي
١٠	التهدف	درجة	٥	٠,٥	٠,٠٦٨	٠,٩٦٧	غير معنوي
١١	السيطرة على الكرة	عدد	٨	٠,٥	٠,٥٢٢	٠,٧٧	غير معنوي
١٢	ضرب الكرة بالرأس	درجة	٦	١	٠,٢١٧	٠,٨٩٧	غير معنوي

٣-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :-

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:-

• الملاحظة والتجريب .

• الاختبار والقياس .

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة : ١. ملعب كرة قدم عدد (٢) . ٢. ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو) عدد

(٣) ٣. جهاز إلكتروني لقياس النبض والضغط ٤- شريط قياسي جلدي ٥. كرات قدم قانونية عدد (٢٠) .

٦. حبال لتقسيم المرمى ٧. ملعب كرة السلة ٨. بورك ٩. شواخص بلاستيكية عدد (٢٥) ١٠. كرات تنس عدد ١٠

١١. شريط بعرض (٥) سم يثبت على الحائط ١٢. مصاطب خشبية بارتفاع (٥٠ سم، ٦٠ سم، ١٠٠ سم، ١٢٥ سم)

١٣. صناديق خشبية بارتفاع ٣٠ سم عدد (٥) ١٤. قوائم بارتفاع (٤٠) سم عدد (٥)

١٥. مصطبة متعرجة طولها ٥ م وارتفاعها ٣٠ سم وعرضها (١٥) سم عدد (٢) ١٦. صافرة عدد (٤) .

١٧. رايات عدد (١٠) ١٨. أطواق بلاستيكية بقطر (١) متر عدد (٥)

١٩. مصاطب خشب بطول (١) م وعرض (١٥) سم وارتفاع (٧٥) سم عدد (٤) ٢٠. بساط عدد (٥) .

٢١. جدار أملس لإجراء اختبار المناولة .

٣ - ٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية :- لقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد المصادف ٢٠١٠/٥/٢ في الساحة الخارجية لملاعب كرة القدم في منتدى شباب الهاشمية على عينة تكونت من (١٤) لاعباً من الأشبال تم اختيارهم من منتدى شباب الهاشمية وكان اختيارهم بالطريقة العشوائية ومن خارج عينة البحث الرئيسة وكانت الغاية من التجربة الاستطلاعية :-

١. التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات للعينة المختارة وكانت ملاءمة .

٢. التأكد من صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكانت صالحة للاختبار.

٣. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن الاختبارات الكلية وحصل ذلك بحيث أصبح لدينا معلومات عن الوقت المستغرق لكل اختبار .

٤. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وكفايته حيث كان فريق العمل ذا كفاءة عالية .

٥. استخراج الأسس العلمية للاختبارات .

وقد قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية ثانية في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٠/٥/١٨ في ملعب نادي الهاشمية الرياضي على عينة تكونت من (١٠) لاعبين من نادي الهاشمية الرياضي (من نفس أفراد عينة البحث) وكان الهدف من أجراءها التعرف على مدى ملاءمة وقت الوحدة التدريبية وعدد التكرارات التي يسمح بها مع أفراد عينة البحث .

٣-٤-٢ اختبار وقياس المتغيرات الوظيفية :

١- قياس ضغط الدم والنبض: وتم باستخدام الجهاز الالكتروني (Electronic Blood pressure Meter) نوع (PREMAR) .

٢- قياس عدد مرات التنفس: وتم قياسه بعد أداء اختبار الدرجة بالكرة بمتابعة حركة عملية التنفس للاعب من خلال وضع الجلوس على كرسي ومراقبة عدد مرات ارتفاع وانخفاض منطقة البطن مع عدم تنبيه اللاعب بأن القياس لغرض حساب عدد مرات التنفس بغية الحصول على نتائج دقيقة.

٣-٤-٣ توصيف الاختبارات للمهارات الأساسية المبجوة ! -

١- أسم الاختبار:- الركن بالكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى من خارج منطقة الجزاء .

الغرض من الاختبار:- يقيس مهارة التهديف نحو المرمى

مواصفات الأداء :- يقسم الهدف إلى ثلاثة أقسام يبعد الأول (١م) عن أحد القائمتين ويبعد القسم الثاني (١م) عن القائمتين الآخر ويكون القسم الثالث في الوسط بين القسمين الأول والثاني والبالغ (٥,٣٠ م) .
توضع (٦) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (٢م) والشاخص الأخير يبعد (٥م) عن خط الجزاء للمرمى الخالي من حارس المرمى .

الأدوات المستخدمة :- (٦) شواخص ، و (١٠) كرات ، وحبال ، وشريط قياس جلدي .

١ - زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم , ط٢ , دار الكتب للطباعة , الموصل , ١٩٩٩ , ص ١٢٣-١٦٧ .

تعليمات الاختبار :- يكون التهديف مباشرة ، تعطى لكل لاعب (٦) محاولات (٣) بالقدم اليمنى و(٣) محاولات بالقدم اليسرى .

إدارة الاختبار :-مسجل :- يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل نتائج المحاولات ال (٦) ثانياً .

محكم :- يقف بجانب اللاعب لإعطائه الكرة وملاحظة صحة الأداء .

التسجيل :- يعطي اللاعب درجة واحدة في حالة التصويب في القسم الوسط .

تعطي درجتان للاعب في حالة التصويب في القسم الأول والثاني .

لا تعطى أية درجة في حالة خروج الكرة خارج الهدف أو لمس الكرة الأرض قبل دخولها المرمى في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو القوائم تعطى الدرجة على وفق ما يعطي لكل قسم .

٢- أسم الاختبار :- المناولة المرتدة على الجدار لمدة ٢٠ ثانية .

الغرض من الاختبار :- قياس دقة وسرعة المناولة .

الأدوات اللازمة :- جدار أملس ويؤشر عليه منطقة (١,٥×٢,٢م) ويحدد خط أمام الجدار على بعد (٥)م ,كرات قدم عدد (٣) ، ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) .

مواصفات الأداء :- بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بركل الكرة على الجدار وركلها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا حتى انتهاء مدة الاختبار (٢٠) ثا .

تعليمات الاختبار :- لا يتم ركل الكرة المرتدة من الجدار خلف خط البداية .

إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ الكرتين دون توقف

يمكن ركل الكرة بأي قدم وبأي جزء منها •

إدارة الاختبار :-

مسجل :- يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل عدد مرات الأداء ثانياً .

مؤقت :- يعطي إشارة البدء والنهائية وملاحظة صحة أداء الاختبار .

التسجيل :- يسجل عدد الركلات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال ٢٠ ثانية .

٣- أسم الاختبار :- الدرجة بالكرة بين (٥) شواخص ذهاباً وإياباً .

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه .

الأدوات اللازمة :- مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على (٢م) من الشاخص الأول و(٤) شواخص متتالية بين كل شاخص وآخر (١,٥) بحيث تكون المسافة الاختبار (٨ م) وعدد الشواخص (٥) , كرة القدم , ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) وصافرة .

مواصفات الأداء :- بعد سماع اللاعب إشارة البدء يقوم بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضاً باجتياز الشواخص والوصول إلى خط البداية والنهائية بأسرع وقت .

تعليمات الاختبار :- يمكن للاعب أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمن أو اليسار .

يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار .

إذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب لا تحتسب المحاولة .

تعطى للاعب محاولتان ويحتسب له أفضل زمن يسجله .

إذا عبر اللاعب لأحد الشواخص لا تحتسب المحاولة .

إدارة الاختبار : -

مسجل :- يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً .

مؤقت :- إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة صحة أداء الاختبار .

التسجيل :- يحتسب الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية .

٤- السيطرة الحرة بالكرة لمدة ٣٠ ثانية .

الغرض من الاختبار : قياس السيطرة بالكرة في الهواء بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين .

الأدوات المستخدمة :- مساحة محددة لأداء الاختبار . - كرة قدم عدد (٣٠) - ساعة توقيت عدد (٢)

- اثنان من المساعدين

- مواصفات الأداء : عند الإيعاز من قبل القائم بالاختبار ، يقوم اللاعب برمي الكرة بيديه ثم يبدأ بالسيطرة على

الكرة بالقدم بحيث أن الكرة لا تسقط على الأرض ، ويحسب عدد مرات ضرب الكرة في (٣٠) ثا ويفقد اللاعب مرة واحدة عن كل لمسة كرة للأرض .

- تعليمات الاختبار :

- أداء السيطرة بالكرة على وفق المساحة المحددة ، وإذا اجتاز اللاعب المساحة والكرة بحوزته لا تسجل له عدد التكرارات التي عملها إلى إن يعود إلى مساحة الاختبار .

- في حالة سقوط الكرة داخل أو خارج المنطقة المحددة لا تنتهي المحاولة .

إدارة الاختبار :- مسجل : يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين وتسجيل عدد مرات أداء الاختبار .

- مؤقت : إعطاء إشارة البدء والنهائية مع التوقيت وملاحظة صحة الاختبار .

التسجيل : تسجل للاعب اكبر عدد من المرات للسيطرة بالكرة بشكل صحيح وقانوني داخل مساحة الاختبار خلال (٣٠ ثانية).

٥- أسم الاختبار :- إخماد الكرة داخل مربع (٢م) من مسافة (٦م) بكل أجزاء الجسم عدا الذراعين .

الغرض من الاختبار :- قياس الدقة في إيقاف الكرة داخل منطقة الاختبار بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين .

الأدوات الأربعة :- (٥) كرات قدم قانونية ، وشريط قياس جلدي .

مواصفات الأداء :- يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة ويقف المدرب ومعه الكرة على خط (أ) وبعد إشارة البدء يرمي الكرة (كرة عالية) ، ويتقدم اللاعب من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ماعدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانيةً وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية .

يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون قدماه داخل منطقة الاختبار .

تعليمات الاختبار :- إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحتسب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الأسفل إلى الأعلى) ، ولا تحتسب صحيحة في الحالات الآتية :-

● إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة بمنح صفراً .

● إذا اجتاز أي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحد .

● إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم .

● إذا خرجت الكرة يعطى صفراً

إدارة الاختبار :-

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل نتائج المحاولات الـ (٥) ثانياً .

مؤقت : يقف بجانب المدرب لإعطائه الكرة وملاحظة صحة الأداء .

التسجيل :-

تعطى درجتان إذا كان الإخماد بلمسة واحدة داخل منطقة الاختبار .

تعطى درجة واحدة إذا كان الإخماد بلمستين أو أكثر داخل منطقة الاختبار .

تحسب (١٠) درجات لمجموع المحاولات الـ (٥) .

٦- ضرب الكرة بالرأس نحو أنصاف دوائر مرسومة على الأرض .

الغرض من الاختبار:- قياس دقة أداء ضرب الكرة بالرأس (نطح الكرة) .

الأدوات اللازمة :- (٥) كرات قدم ، شريط قياس .

إجراءات الاختبار :- يوضع شاخص أو علم عند النقطة (أ) ، وعلى بعد (٣) م ترسم ثلاث دوائر حول النقطة (أ)

قطرها (١) م ، يقف المدرب عند النقطة (ب) وعلى بعد (١) م عن خط آخر دائرة ، يقوم المدرب برمي (٥) كرات

إلى اللاعب عند النقطة (أ) ، فيقوم بضربها برأسه لتسقط داخل الدوائر الثلاث .

طريقة التسجيل :-

١. درجة واحدة عندما تلمس الكرة الدائرة الأولى .

٢. درجتان عندما تلمس الكرة الدائرة الثانية .

٣. ثلاث درجات عندما تلمس الكرة الدائرة الثالثة .

٣-٤-٤ : تنفيذ البرنامج التدريبي :- قام الباحث بأعداد برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية باستخدام نوعين من الجدولة للحجوم التدريبية حيث تضمنت المجموعة التدريبية الأولى أداء البرنامج التدريبي بـ (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع والمجموعة التدريبية الثانية تضمنت أداء (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة شهرين ، حيث نفذت المجموعة التدريبية الأولى (٢٤) وحدة تدريبية ونفذت المجموعة التدريبية الثانية (٤٠) وحدة تدريبية ولقد تضمنت الوحدات التدريبية ثلاثة أقسام (القسم التحضيري ، القسم الرئيس ، القسم الختامي) وقد بلغ أجمال الحجم التدريبي للقسم الرئيس (١٣) ساعة ولكلا المجموعتين، وكانت الشدة التدريبية المستخدمة في الأداء (قصوى ، شبه قصوى) بالسرعة الممكنة، وكانت الراحة المستخدمة (راحة تامة) مابين التكرارات والمجاميع وتضمن البرنامج التدريبي (٨٨) تمرين . وقد راعى الباحث انتظام اللاعبين في التدريب والتدرج في مستوى الأحمال التدريبية .

لقد كان التركيز في تصميم البرنامج التدريبي منصباً على الحجم التدريبي بالدرجة الأساس بوصفه المكون التدريبي الأهم في البناء التدريبي للفئات العمرية ، أما الشدة التدريبية فقد اعتمد الباحث على السرعة الممكنة في الأداء (إذ لا يجب زيادة الضغوط التدريبية من خلالها ويفضل أن يترك للاعبين حرية الأداء بما يتناسب مع المستوى

الفني والبدني لكل لاعب مع التوجيه في تدريب السرعة ... وهذا الأسلوب يعد أكثر الأساليب التدريبية انسجاماً وتوافقاً مع البناء النفسي والبدني للاعبين الصغار) .^١

٣-٤-٥ الاختبارات البعدية :-

لقد قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في يوم الأربعاء الموافق ٢٨/٧/٢٠١٠ وقد استغرقت الاختبارات مدة يومين حصل الباحث من خلالها على نتائج الاختبارات البعدية وثلاث مجموعات تحت ظروف الاختبارات القبلية نفسها أو مايشابهها.

٣-٥ الوسائل الإحصائية :-

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج (spss) وقد أستخدم الوسائل الإحصائية الآتية :- ١. الوسيط ٢. الانحراف الربيعي ٣. ولكوكسن ٤. كروسكال واليز ٥. معامل الارتباط البسيط بيرسون.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض نتائج اختبارات القدرات الوظيفية القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث وتحليلها ومناقشتها .

٤-١-١ عرض نتائج اختبارات القدرات الوظيفية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى وتحليلها .

الجدول (٤-١) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي لاختبارات القدرات الحركية القبلية والبعدية وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية ((للمجموعة التجريبية الأولى))

ت	المعالم الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Z ()	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
١	ضغط الدم الانقباضي	درجة	١٣,٤٠	٠,٥١٣	١٢,٥٦	٠,٤٣١	٢,٨٠٥ ⁻	٠,٠٠٥	معنوي
٢	ضغط الدم الانبساطي	درجة	٧,٦٣	١	٧,٣٤	٠,٦٢٥	٢,٩١٩ ⁻	٠,٠٠٤	معنوي
٣	النسب قبل الجهد	نبضة/ د	٧٢,٣٧ ٣	٠,٣٤٥	٧٠,٢٥	٠,٣٨	٢,٨٠٥ ⁻	٠,٠٠٥	معنوي
٤	النسب بعد الجهد	نبضة/ د	١٨٩,١ ٥	٠,٦٥٦	١٨٦,٧ ٦	٠,٦٢٥	٢,٨٠٣ ⁻	٠,٠٠٥	معنوي
٥	عدد مرات التنفس	عدد/ د	٤٦	١	٤٣	٠,٥	٢,٩١١ ⁻	٠,٠٠٤	معنوي

يبين الجدول (٤-١) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات الوظيفية

(ضغط الدم الانقباضي، وضغط الدم الانبساطي ، ومعدل النبض قبل الجهد ، ومعدل النبض بعد الجهد، وعدد مرات التنفس) والتي خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية الأولى، إذ جاءت قيمة الوسيط في الاختبار القبلي (١٣,٤٠ - 7.63 - ٧٢,٣٧٣ - ١٨٩,١٥ - ٤٦) على التوالي، وفي الاختبار البعدي جاء الوسيط (١٢,٥٦ - 7.34 - ٧٠,٢٥ - ١٨٦,٧٦ - ٤٣) على التوالي ، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي .

^١ - ديفد رون : تدريب الفئات العمرية بكرة القدم , ترجمة : جمال صالح , دار الفكر , عمان, ٢٠٠٦, ص ٨٠ .

ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن (Z)) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن (Z) المحسوبة لنتائج هذه الاختبارات بمقدار $(-2,805 - 2,919)$ - $(-2,805 - 2,911)$ على التوالي ، وهي قيمة ذات دلالة معنوية لأن مستوى الدلالة أقل من $(0,004)$ و $(0,005)$ وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .
ومما تقدم يتضح أن أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت (3) وحدات تدريبية في الأسبوع قد حققوا تطوراً حقيقياً في مستوى المتغيرات الوظيفية (قيد الدراسة) .

٤-١-٢ عرض نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية القلبية والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

الجدول (٤-٢) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي لاختبارات المتغيرات الوظيفية القلبية والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية ((للمجموعة التجريبية الثانية))

ت	المعالم الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Z ()	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
١	ضغط الدم الانقباضي	درجة	١٣,٤٨	٠,٤٥	١٢,٦٩	٠,٤٢٨	$2,805^-$	٠,٠٠٥	معنوي
٢	ضغط الدم الانبساطي	درجة	٧,٥	١	٧,٣	٠,٦٢٥	$2,919^-$	٠,٠٠٤	معنوي
٣	النبض قبل الجهد	نبضة/د	٧١,٨٩	٠,٤٩	٧٠,٩٣	٠,٤٣٩	$2,805^-$	٠,٠٠٥	معنوي
٤	النبض بعد الجهد	نبضة/د	١٩٠,١	٣,٥٥	١٨٨,٣	٠,٣٧٣	$2,812^-$	٠,٠٠٥	معنوي
٥	عدد مرات التنفس	عدد/د	٤٦	٠,٧٢	٤٤	٠,٥	$2,809^-$	٠,٠٠٤	معنوي

يبين الجدول (٤-٢) أعلاه المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القلبية والبعدي لاختبارات المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم الانقباضي، وضغط الدم الانبساطي ، ومعدل النبض قبل الجهد ، ومعدل النبض بعد الجهد، وعدد مرات التنفس) ، والتي خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية الثانية، إذ جاءت قيم الوسيط في الاختبار القبلي $(7.5 - 13.48 - 71.89 - 190.13 - 46)$ على التوالي ، وبعد إجراء الاختبار البعدي جاء الوسيط $(7.3 - 70.93 - 188.3 - 44)$ على التوالي ، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي .

ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن (Z)) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيم ولكوكسن (Z) المحسوبة لنتائج هذه الاختبارات بمقدار $(-2,805 - 2,919)$ - $(-2,805 - 2,812)$ على التوالي وبمستوى دلالة $(0,004)$ و $(0,005)$ هي قيمة ذات دلالة معنوية لأن مستوى الدلالة أقل من $(0,005)$ وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

ومما تقدم يتضح أن أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع قد حققوا تطوراً حقيقياً في مستوى المتغيرات الوظيفية (قيد الدراسة) .

٤-١-٣ عرض نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها .

الجدول (٤-٣) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي لاختبارات المتغيرات الوظيفية القبلية والبعديّة وقيمة

ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية ((للمجموعة الضابطة))

ت	المعالم الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Z ()	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
١	ضغط الدم الانقباضي	درجة	١٣,٣٥	٠,٤٨٥	١٢,٨١	٠,٤٨	٢,٨٠٧ ⁻	٠,٠٠٥	معنوي
٢	ضغط الدم الانبساطي	درجة	7.66	٠,٦٢٥	7.45	٠,٥	٢,٩١٩ ⁻	٠,٠٠٤	معنوي
٣	النض قبل الجهد	نبضة/د	٧٢,٨٥	٠,٤٣٨	٧١,٨٢	٠,٤٥	٢,٨١٤ ⁻	٠,٠٠٥	معنوي
٤	النض بعد الجهد	نبضة/د	١٩٠,١٣	٠,٣٦٣	١٨٧,٥	٠,٣٩٨	٢,٨١ ⁻	٠,٠٠٥	معنوي
٥	عدد مرات التنفس	عدد/د	٤٥	١	٤٣,٣٥	٠,٥	٢,٨٨٩ ⁻	٠,٠٠٤	معنوي

يبين الجدول (٤-٣) أعلاه المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم الانقباضي, وضغط الدم الانبساطي , ومعدل النبض قبل الجهد , ومعدل النبض بعد الجهد, وعدد مرات التنفس) ، والتي خضعت لها أفراد المجموعة الضابطة . إذ جاءت قيم الوسيط في الاختبار القبلي (١٣,٣٥ - 7.66 - ٧٢,٨٥ - ١٩٠,١٣ - ٤٥) على التوالي ، وبعد إجراء الاختبار البعدي جاءت قيم الوسيط (١٢,٨١ - 7.45 - ٧١,٨٢ - ١٨٧,٥ - ٤٣,٣٥) على التوالي ، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي .

ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن (Z)) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن (Z) المحسوبة لنتائج هذه الاختبارات بمقدار (-٢,٨٠٧ - ٢,٩١٩ - ٢,٨١٤ - ٢,٨١⁻) وهي قيم ذات دلالة معنوية لأن مستوى الدلالة أقل من ٠,٠٠٥ و ٠,٠٠٤ مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

ومن خلال ما تقدم يتضح أن أفراد المجموعة الضابطة قد حققوا تطور حقيقي في مستوى المتغيرات الوظيفية (قيد الدراسة) .

٤-١-٤ مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية القبلية والبعديّة لمجموعات البحث: من خلال ما تقدم من عرض وتحليل ملخص للجدول السابقة يتضح أن هنالك تطوراً للمتغيرات الوظيفية وللمجاميع الثلاثة (المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة) فهناك تطور للمتغيرات الوظيفية ولصالح الاختبارات البعديّة أي أن البرامج التدريبية للمجاميع الثلاثة كان لها تأثيراً معنوياً ، وهذا يتفق مع فرض البحث الأول.

فتطور المجموعة التدريبية الأولى والتجريبية الثانية كان بسبب البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث والذي كان يتضمن مجموعة من التمارين حيث تم أدائها بشكل منظم ومرتب وبشدد تدريبي مؤثرة وبفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق والإثارة إذ أن البرنامج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطور المتغيرات الوظيفية وحدوث تكيف تدريجي إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمندرجة وملاحظة الفروق الفردية، كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات ، إذ إن عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة، وبالنظر إليها كوحدة فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدريب اليومية فأن هذا الحمل مع تكراره يؤثر في أجهزة الجسم ويصل إلى التعب المؤثر، وهذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الجسم في عملية التكيف والتي تكتمل أثناء فترة الراحة (الاستشفاء).

أما المجموعة الضابطة فحصل هنالك تطور في المتغيرات الوظيفية وهذا يدل على تأثير أسلوب التدريب المتبع من قبل المدرب وكذلك بسبب استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان له الدور الواضح والفعال في تطور المتغيرات الوظيفية.

ومن جانب آخر تعد مرحلة الأشبال مرحلة مثالية للتعلم حيث فيها الكثير من المميزات التي تختلف عن غيرها من المراحل التي سبقتها وحتى المراحل اللاحقة في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والذهنية والحركية لذلك أتفق وأجمع معظم الباحثين والمهتمين بعلم التدريب والتعلم الحركي على أنها (مرحلة الأعداد الأساسية) وهي مرحلة الأساس للبناء والتهيئة العامة للجوانب الوظيفية والبدنية والحركية والمهارية ، إذ تتميز هذه المرحلة بسرعة اكتساب حركات جديدة وتتطور فيها القدرات الحركية .

٤-١-٥ عرض نتائج لاختبارات المتغيرات الوظيفية البعدية لمجموعات البحث الثلاث وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (٤ - ٤)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي لاختبارات المتغيرات الوظيفية البعدية وقيمة كروسكال واليز

المحسوبة ودلالاتها الإحصائية:

ت	المتغيرات	الوسيط	الانحراف الربيعي	كروسكال واليز	مستوى الدلالة	نوع الدلالة	الاتجاه
١	ضغط الدم الانقباضي	١٢,٣٥	٠,٦٤٣	٠,٣٧٨	٠,٧١	غير معنوي	
٢	ضغط الدم الانبساطي	٧,٤	١	٠,٥٠٨	٠,٩٣	غير معنوي	
٣	النبض قبل الجهد	٧١,٦٣	١,٢	١,٣٥١	٠,٣٤	معنوي	مج التجريبية الأولى
٤	النبض بعد الجهد	١٨٧,٦	٠,٤٢٥	٠,٥٩٨	٠,٧٦	غير معنوي	
٥	عدد مرات التنفس	٤٣	١	٠,٩٩٧	٠,٢٨	معنوي	مج التجريبية الأولى

في ضوء البيانات المستخرجة وكما موضح في الجدول (٤-٤) لاختبارات المتغيرات الوظيفية تتضح فيه قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارات البعدية التي تمثل طبيعة أداء المجاميع الثلاث حيث ظهرت النتائج للمتغيرات الوظيفية وباستخدام اختبار كروسكال واليز إذ بلغت قيمه المحسوبة (٠,٣٧٨ - ٠,٥٠٨ - ١,٣٥١ - ٠,٥٩٨ - ٠,٩٩٧) على التوالي وهي قيم ذات دلالة غير معنوية فيما عدا اختبائي (النبض قبل الجهد وعدد مرات التنفس) لأن مستوى الدلالة في هذين الاختبارين البالغة (٠,٣٤ - ٠,٢٨) على التوالي هي أقل من (٠,٠٥)

^١ - قاسم لزام صير : نظرية الاستعداد وتدرجات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٩ ، ص٤٩ .

مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاث في الاختبارات البعدية في هذين المتغيرين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى .

ان وجود فروق معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في نتائج اختباري (النبض قبل الجهد وعدد مرات التنفس) في الاختبارات البعدية يتفق مع فرض البحث الثاني ، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية إلى الكثافة التدريبية العالية ضمن الوحدة التدريبية الواحدة بالنسبة لمفردات المجموعة التجريبية الأولى ، مما أتاح زيادة التكرار واتساع الحجم التدريبي في الوحدة الواحدة وبالتالي عمق التأثير التدريبي الذي صب جزء منه باتجاه التحمل الأمر الذي أشر انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة والسبب في ذلك يعود الى زيادة كمية الدم المدفوع في الضربة الواحدة وزيادة مدة الراحة بين ضربة وأخرى .^١

أما فيما يخص التطور الذي حصل في الاختبار البعدي لعدد مرات التنفس في الدقيقة بعد اداء الجهد البدني فان ذلك يعبر عن التكيف مع الحمل التدريبي ونتيجة طبيعية لترابط عمل الجهازين الدوري والتنفسي، ان زيادة كمية الدم المدفوع في الضربة الواحدة له اثره في تحسن عمل الجهاز التنفسي علاوة على أثر التدريب في تحقيق مرونة إضافية في عضلات القفص الصدري مما يزيد من قابليتها على التمدد والاتساع والذي يؤدي الى زيادة حجم الهواء المستنشق وبالتالي يساعد على زيادة كمية الأوكسجين في عملية تبادل الغازات بين الدم والحوصلات الهوائية والاقتصادية في حركة التنفس)).^٢

وأستخدم هذا الأسلوب من خلال زمن وعدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي والتي بلغت (٢٤) وحدة تدريبية خلال شهرين وهذا يدل على زيادة زمن وعدد مفردات الوحدة التدريبية الواحدة وكانت عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية وتتميز بوجود فترات راحة بين الوحدات التدريبية كافية لاستعادة الشفاء لاسيما لفئة الأشبال ان التكرار السريع في أداء المهارة ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية .^٣

أما المجموعة التجريبية الثانية فكان عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي (٤٠) وحدة تدريبية وكان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٥) وحدات تدريبية وهذا يدل على زيادة عدد الوحدات التدريبية وتتميز هذه الوحدات بوجود فترات راحة ايجابية فيما بينها لكنها لا تحقق استعادة مرحلة الشفاء التام لاسيما لعينة البحث المتمثلة بفئة الأشبال على الرغم من أن الحجم التدريبي لكلا المجموعتين (التجريبية الأولى والتجريبية الثانية) كان متساوياً أي أن الحجم التدريبي كان حجماً واحداً الا أن البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية الأولى يختلف عن البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية الثانية في زمن وعدد الوحدات التدريبية .

أما المجموعة الضابطة فقد حصل لدى لاعبيها (تطوراً نسبياً) بسبب البرنامج التدريبي الذي وضعه المدرب فضلاً على استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية.

٤-٢ عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث وتحليلها ومناقشتها.

٤-٢-١ عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى وتحليلها.

1 Devrise,a.h :physiology of exerices, srdcol w m.brown co.publisher in the U.S.A. 1990.p125.

2-DIREX A, knuttgen R C, op.cit (1998).p197.

٣ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٤ ، القاهرة ، ١٩٧٨ ، ص ١١٢ .

الجدول (٤-٥) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي لاختبارات المهارات الأساسية وقيمة ولكوكسن

المحسوبة ودلالاتها الإحصائية ((للمجموعة التجريبية الأولى))

ت	المعالم الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (z)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
١	المناوله المرتدة على الجدار لمدة ٢٠ ثا من مسافة ٥ م	عدد	٥	١	١١,٥	١	٢,٨٤٨ ⁻	٠,٠٠٤	معنوي
٢	إخماد الكرة داخل مربع ٢م من مسافة ٦م	درجة	٥	٠,٥	٨,٥	٠,٥	٢,٨٧٣ ⁻	٠,٠٠٤	معنوي
٣	الدرجة بالكرة بين ٥ شواخص ذهاباً وإياباً المسافة بينهما ١,٥ م	ثا	١١,٢٥	٠,٤٦٥	١٠,٦٤٥	٠,٢٨٩	١,٧٨٤ ⁻	٠,٠٧٤	معنوي
٤	الركض بالكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى من خارج منطقة الجزاء	درجة	٤,٥	٠,٦٢٥	١٠	١	٢,٨٥٩ ⁻	٠,٠٠٤	معنوي
٥	السيطرة الحرة بالكرة لمدة ٣٠ ثا	عدد	٨	٠,٦٢٥	١٦,٥	٠,٦٢٥	٢,٨٥٩ ⁻	٠,٠٠٤	معنوي
٦	ضرب الكرة بالرأس نحو دوائر مرسومة على الأرض وبأقطار مختلفة من مسافة ٦م	درجة	٦	٠,٧٥	٩	٠,٥	٢,٨٤٤ ⁻	٠,٠٠٤	معنوي

يبين الجدول (٤-٥) أعلاه المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة القدم (المناوله- الإخماد- الدرجة- التهديف- السيطرة الحرة - ضرب الكرة بالرأس)، والتي خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية الأولى، إذ جاءت نتائج قيم الوسيط في الاختبارات القبلي (٥-٥-١١,٢٥-٤,٥-٨-٦) على التوالي، وبعد إجراء الاختبارات البعدي جاءت قيم الوسيط (١١,٥-٨,٥-١٠,٦٤٥-١٠-٩-١٦,٥) على التوالي، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .

ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن (z)) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن (Z) المحسوبة لنتائج هذه الاختبارات بمقدار (-٢,٨٤٨ - ٢,٨٧٣ - ١,٧٨٤ -

٢,٨٥٩ - - ٢,٨٥٩ - ٢,٨٤٤) وهي قيمة ذات دلالة معنوية لأن مستوى الدلالة لهذه الاختبارات أقل من (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

٢-٢-٤ عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية وتحليلها.

الجدول (٤-٦) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي لاختبارات المهارات الأساسية وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية ((للمجموعة التجريبية الثانية))

ت	المعالم الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (Z)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
١	المناولة المرتدة على الجدار لمدة ٢٠ ثا من مسافة ٥ م	عدد	٥	٠,٦٢٥	٨,٥	٠,٥	2.877 -	٠,٠٠٤	معنوي
٢	إخماد الكرة داخل مربع ٢م من مسافة ٦م	درجة	٤	٠,٥	٨	٠,٥	٢,٨٨٩ -	٠,٠٠٤	معنوي
٣	الدرجة بالكرة بين ٥ شواخص ذهاباً وإياباً المسافة بينهما ١,٥ م	ثا	١٢,٠٦٥	٠,٤٨٩	١١,٠٩٥	٠,٤٥٨	٢,٨١ -	٠,٠٠٥	معنوي
٤	الركض بالكرة بين الشواخص والتصويب نحو المرمى من خارج منطقة الجزاء	درجة	٥	٠,٧٥	٨	٠,٢٥	٢,٨٤٨ -	٠,٠٠٤	معنوي
٥	السيطرة الحرة بالكرة لمدة ٣٠ ثا	عدد	٨	٠,٦٢٥	١٥,٥	١,٢٥	٢,٨٢٥ -	٠,٠٠٥	معنوي
٦	ضرب الكرة بالرأس نحو دوائر مرسومة على الأرض وبأقطار مختلفة من مسافة ٦م	درجة	٦	١,١٢٥	٨	٠,٦٢٥	٢,٨٤٢ -	٠,٠٠٤	معنوي

يبين الجدول (٤-٥) أعلاه المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة القدم (المناولة - الإخماد - الدرجة - التهديف - السيطرة الحرة - ضرب الكرة بالراس) ، والتي خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية الثانية، إذ جاءت نتائج قيم الوسيط في الاختبارات القبلية (٥ - ٤ - ١٢,٠٦٥ - ٥ - ٨ - ٦) على التوالي، وبعد إجراء الاختبارات البعدية جاءت قيم الوسيط (٨,٥ - ٨ - ٨ - ٤ - ١١,٠٩٥ - ٨ - ١٥,٥ - ٨) على التوالي، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .

ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن (Z)) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن (Z) المحسوبة لنتائج هذه الاختبارات بمقدار (2.877 - - ٢,٨٨٩ - ٢,٨١ - - ٢,٨٤٨ - - ٢,٨٢٥ - - ٢,٨٤٢) وهي قيمة ذات دلالة معنوية لأن مستوى الدلالة لهذه الاختبارات أقل من (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٣ عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (٤-٧) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي لاختبارات المهارات الأساسية وقيمة ولكوكسن المحسوبة

ودلالاتها الإحصائية ((للمجموعة الضابطة))

ت	المعالم الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (Z) ()	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
١	المنافسة المزدوجة على الجدار لمدة ٢٠ ثا من مسافة ٥ م	عدد	٥	٠,٦٢٥	٦,٥	٠,٦٢٥	٣,٠٥١ -	٠,٠٠٢	معنوي
٢	إخماد الكرة داخل مربع ٢م من مسافة ٦م	درجة	٤,٥	٠,٥	٦	٠,٥	٣,٠٥١ -	٠,٠٠٢	معنوي
٣	الدحرجة بالكرة بين ٥ شواخص ذهاباً وإياباً المسافة بينهما ١,٥م	ثا	١١,٦٥	٠,٥٩٩	١١,٥٤	٠,٤٥٨	٢,٨٠٥ -	٠,٠٠٥	معنوي
٤	الركض بالكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى من خارج منطقة الجزاء	درجة	٤,٥	٠,٧٥	٦	١	٢,٨٧٩ -	٠,٠٠٤	معنوي
٥	السيطرة الحرة بالكرة لمدة ٣٠ ثا	عدد	٨	٠,٥	٩,٥	٠,٥	٢,٨٧٧ -	٠,٠٠٤	معنوي
٦	ضرب الكرة بالرأس نحو دوائر مرسومة على الأرض وبأقطار مختلفة من مسافة ٦م	درجة	٦	١	٨	٠,٦٢٥	٠,٨٨٩ -	٠,٠٠٤	معنوي

يبين الجدول (٤-٦) أعلاه المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة (الوسيط ، الانحراف الربيعي) لاختبارات المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة القدم (المنافسة - الإخماد - الدحرجة - التهديف - السيطرة الحرة - ضرب الكرة بالرأس) ، والتي خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية الثانية، إذ جاءت نتائج قيم الوسيط في الاختبار القبلي (٥ - ٤,٥ - ١١,٦٥ - ٤,٥ - ٨ - ٦) على التوالي، وبعد إجراء الاختبارات البعديّة جاءت قيم الوسيط (٦,٥ - ٦ - ١١,٥٤ - ٦ - ٩,٥ - ٨) على التوالي، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .

ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن (Z)) للعينات المتناظرة ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن (Z) المحسوبة لنتائج هذه الاختبارات بمقدار (3.051 - - 3.051 - - ٢,٨٠٥ - - ٢,٨٧٩ - - ٢,٨٧٧ - - ٠,٨٨٩) على التوالي وهي قيمة ذات دلالة معنوية لأن مستوى الدلالة لهذه الاختبارات أقل من (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢-٤ مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث : من خلال ما تقدم من عرض وتحليل ملخص للجدول السابقة يتضح أن هنالك تطوراً للمهارات الأساسية وللمجاميع الثلاثة (المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة) ولصالح الاختبارات البعدية أي أن البرامج التدريبية للمجاميع الثلاثة كان لها تأثيراً معنوياً ، وهذا يتفق مع فرض البحث الأول .

فتطور المجموعة التجريبية الأولى والتجريبية الثانية كان بسبب البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث والذي كان يتضمن مجموعة من التمرينات التي تم أدائها بشكل منظم ومرتب وبشدد تدريبية مؤثرة وبفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق والإثارة إذ إن المدربين يؤكدون على تكرار المهارات الأساسية لكل لعبة وصولاً الى مرحلة الإتقان بحيث يكون تنفيذها أوتوماتيكياً وهذا ما أكدته (حنفي مختار) بقوله " يلعب التكرار دوراً هاماً في وصول اللاعب الى المستوى العالي في الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل والتثبيت وآلية الأداء الفني العالي " .

أما المجموعة الضابطة فقد حصل لدى لاعبيها تطوراً في المهارات الأساسية بسبب البرنامج التدريبي الذي وضعه المدرب، فضلاً على استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب فضلاً عن ان التطور الحاصل في المتغيرات الوظيفية للمجموعات الثلاث (وبضمنها المجموعة الضابطة) انعكس أثره على مستوى الأداء البدني الذي كان له الدور الواضح والفعال في تطوير المهارات الأساسية.

٤-٢-٥ عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية البعدية لمجموعات البحث وتحليلها ومناقشتها الجدول (٤-٨) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي لاختبارات المهارات الأساسية البعدية وقيمة كروسكال واليز المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج المهارات الأساسية

ت	المتغيرات	الوسيط	الانحراف الربيعي	كروسكال واليز	مستوى الدلالة	نوع الدلالة	الاتجاه
١	المناولة	٨,٥	١,٦٢٥	٢٤,١٠١	٠,٠٠	معنوي	المجموعة التجريبية الأولى
٢	الإخماد	٨	١	٢٢,٩٤٩	٠,٠٠	معنوي	المجموعة التجريبية الأولى
٣	الدرجة بتغيير الاتجاه	١٠,٩٢٥	٤١٣.	١٣,٤٠٤	٠,٠٠١	معنوي	المجموعة التجريبية الأولى
٤	التهديف	٨	١,٢٥	٢٤,٨٥١	٠,٠٠	معنوي	المجموعة التجريبية الأولى
٥	السيطرة على الكرة	١٥	٣,١٢٥	٢١,٨٥١	٠,٠٠	معنوي	المجموعة التجريبية الأولى
٦	ضرب الكرة بالرأس (نطح الكرة)	٨	١	٨,٨٠٢	٠,٠١٢	معنوي	المجموعة التجريبية الأولى

في ضوء البيانات المستخرجة وكما موضح في الجدول أعلاه (٤-٨) لاختبارات المهارات الأساسية (المناولة - الإخماد - الدرجة - التهديف - السيطرة الحرة - ضرب الكرة بالرأس) الذي تتضح فيه قيم الوسيط والانحراف الربيعي بين الاختبارات البعدية التي تمثل طبيعة أداء المجاميع الثلاث حيث ظهرت النتائج وباستخدام اختبار كروسكال واليز إذ بلغت القيم المحسوبة (٢٤,١٠١ - ٢٢,٩٤٩ - ١٣,٤٠٤ - ٢٤,٨٥١ - ٢١,٨٥١ - ٨,٨٠٢)

١ - حنفي محمود مختار : مدرب كرة قدم ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٥٤ .

على التوالي وهي قيم ذات دلالة معنوية لأن مستوى الدلالة أقل من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاث ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .

ومما تقدم يتضح ان هنالك فروق معنوية بين المجاميع الثلاث وأفضلية للمجموعة التجريبية الأولى في تطور المهارات الأساسية ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل إلى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث حيث كان للبرنامج التدريبي تأثيراً على المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية أما سبب تطور المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية فيرجع السبب إلى الموازنة الصحيحة بين فترات العمل والراحة من خلال زمن وعدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي والتي بلغت (٢٤) وحدة تدريبية خلال شهرين وهذا يدل على زيادة زمن وعدد مفردات الوحدة التدريبية الواحدة وكانت عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية مما أتاح فرصة لأفراد العينة الحصول على حجم تدريبي كافٍ يتضمن الحد الأعلى من التكرار المعزز بأنواع التغذية الراجعة المختلفة (الخارجية والداخلية) مما ترتب عليه اكتساب أفضل وتطور أعلى لمستوى الأداء الفني للمهارات ومع استمرار التدريب بهذا الأسلوب تطورت لدى اللاعبين التغذية الراجعة الداخلية والمعتمدة على تطور الإحساسات الحركية بالأداة وأجزاء الجسم والتي تتطلب تعزيزها زيادة في زمن وتكرار الأداء المهاري.

ومن جانب آخر فإن أسلوب ((٣)) وحدات تدريبية في الأسبوع كان أكثر ملاءمة وانسجام للنظام الحياتي المتمثل بمتطلبات الحياة الاجتماعية والمدرسية لدى هذه الفئة العمرية مما انعكس إيجاباً على دافعيتهم في الاستمرار وبذل الجهد في الوحدات التدريبية ، كما أن من الشروط الواجب توفرها لحصول عملية التعلم هو تكرار التمرين على المهارة وهذا ما اكده (أحمد خاطر وآخرون) من " إنَّ التكرار المعزز للتمرين يساعد اللاعب على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، ويحقق التناقص بين هذه الحركات مما يجعل أدائها في تتابع صحيح وزمن مناسب " ، ويؤكد ذلك (عبد الله حسين اللامي) بقوله (قد أتضح أنه لن يكون هناك تحسن بالأداء بدون التغذية الراجعة، وتأتي هذه التغذية الراجعة على شكل معلومات من مصادر مختلفة سواء كانت ذاتية من قبل المتعلم نفسه أو من شخص آخر من المدرب إذ يقوم هذا بتصحيح أخطاء المتعلم للوصول إلى الأداء الجيد) . وأكد ذلك أيضاً (يعرب خيون) بقوله ((إن التعلم والتدريب بدون التغذية الراجعة سوف لن يكون فعالاً)) .

أما المجموعة التجريبية الثانية فكان تطورها بسبب التكرار والتغذية الراجعة ولكن بنسبة أقل من المجموعة الأولى إذ إن التكرار المستمر والمبرمج والتصحيح المستمر للأداء سوف يقلل أخطاء اللاعب ويظهر أدائه أكثر تنظيماً وبدون عقد وبانسايية جيدة ، ويستحسن أن تكون عدد الوحدات التدريبية كثيرة أثناء الأسبوع ولكن هذا غير متاح للاعبين هذه الفئة العمرية أثناء فترة المنافسات نظراً لظروف الدراسة وهواياتهم الأخرى لذلك يجب على المدرب تقنين حمل التدريب وفقاً لظروفهم مع مراعاة الجهاز العصبي مع بدء مرحلة المراهقة .

أما المجموعة الضابطة فقد حصل تطور نسبي بسبب استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع هو (٤) وحدات تدريبية .

١ - أحمد خاطر (وآخرون) : دراسات في التعلم الحركي، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨، ص ١٥ .

٢ - عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي، ط ١، جامعة القادسية ، مجموعة مؤيد الفنية ، ٢٠٠٦، ص ١٠ .

٣ - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة ، ٢٠٠٢، ص ١٠٣ .

٤ - قاسم لزام صير : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٩، ص ٨٧ .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة جاءت أهم الاستنتاجات هي :-

١- لأنواع جدولة الحجوم التدريبية أثر ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لدى اللاعبين الأشبال بكرة القدم .

٢- إن لجدولة الحجم التدريبي بثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً أفضلية على أنواع الجدولة الأخرى في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية (معدل نبض القلب قبل الجهد وعدد مرات التنفس) والمهارات الأساسية لدى اللاعبين الأشبال بكرة القدم.

٣- إن جدولة الحجم التدريبي بثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً لم يحقق أفضلية على أنواع الجدولة الأخرى في مستويات ضغط الدم الانقباضي والانقباضي ومعدل نبض القلب بعد الجهد لدى اللاعبين الأشبال بكرة القدم .

٥-٢ التوصيات

من خلال الاستنتاجات تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات هي :-

1. الاهتمام بتطوير المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية وخصوصاً في تدريب الفئات العمرية .
2. اعتماد البرنامج التدريبي الذي ينفذ على شكل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية (لاسيما معدل نبض القلب قبل الجهد وعدد مرات التنفس) للاعبين الأشبال بكرة القدم .
3. اعتماد البرنامج التدريبي الذي ينفذ على شكل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع في تطوير المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة القدم .
٤. اعتماد التخطيط الرياضي النوعي في تدريب الفئات العمرية .
٥. إجراء دراسات مشابهة لمتغيرات وظيفية وبدنية ونفسية وفئات عمرية أخرى لم تشتمل عليها الدراسة الحالية.

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

- * أحمد خاطر (وآخرون) : دراسات في التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- * أحمد عكاشة : علم النفس الفسيولوجي ، ط٨ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- * الفريد كوزنة : كرة القدم ، ترجمة ماهر ألبياتي وسليمان علي حسن ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨١ .
- * بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- * جارلس هوجز : كرة القدم (الخطط والمهارات) ، ترجمة: موفق مولى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- * ديفد رون : تدريب الفئات العمرية بكرة القدم ، ترجمة : جمال صالح ، دار الفكر ، عمان ، ٢٠٠٦ .
- * حسام سعيد كريم : تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .
- * حسين علي العلي ، عامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي ، عمان ، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦ .
- * حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، مطبعة البردي ، ٢٠٠٨ .
- * حنفي محمود مختار : مدرب كرة قدم ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .

- * زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم , ط ٢ , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٩٩ .
- * ريسان مجيد خريبط: التدريب الرياضي, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, ١٩٩٧ .
- * صباح رضا جبر (وآخرون) : كرة القدم للصفوف الثالثة , الموصل , دارالحكمة للطباعة والنشر , ١٩٩١ .
- * عادل تركي حسن , سلام جبار صاحب : كرة القدم تعليم - تدريب , ط ١ البصرة , مطبعة النخيل , ٢٠٠٩ .
- * عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي, ط ١, جامعة القادسية , مجموعة مؤيد الفنية , ٢٠٠٦ .
- * قاسم لزام صبر (وآخرون) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم , ٢٠٠٥ .
- * قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم , ط ١, بغداد, دار الكتب والوثائق, ٢٠٠٩ .
- * محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , القاهرة , ١٩٧٩ .
- * محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , ط ٤ , ١٩٧٨ .
- * محمد حسن علاوي, أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, ١٩٨٤ .
- * محمد سمير سعد الدين: علم وظائف الأعضاء , ط ٣, منشأة المعارف, الإسكندرية, ٢٠٠٠ .
- * محمد عادل رشدي: الطب الرياضي في الصحة والمرض, منشأة المعارف, الاسكندرية, ١٩٩٧ .
- * موفق مجيد المولى: الأعداد الوظيفي بكرة القدم, ط ١ , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, ١٩٩٩ .
- * كاظم الربيعي, وموفق المولى: الأعداد البدني بكرة القدم, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, ١٩٨٨ .
- * مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي, ط ١, عمان, دار وائل للنشر والتوزيع, ٢٠٠٥ .
- * يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مكتب الصخرة , ٢٠٠٢ .

المصادر الأجنبية

- * David, R.L.O : physiolgy of exercies, macmillam , publishing co . inc .new york, 1987.
- * Devrise, a.h : physiolgy of exerices, srdcol w m.brown co.publisher in the U.S.A. 1990.
- * DIREX A, knuttgen R C: the olympic book of sport medicine, 1st published bask well scintific publication, west german. (1998).