



The effect of using compound exercises in possession of the ball to develop  
physical abilities in building the football attack

M.A. Salam Hamid Ramadan

Prof. Dr. Abdul Ali Jaafar Muhammad

Basra University/ College of Physical Education and Sport Sciences

correspondent email: [DOP.1418@alkutcollege.edu.iq](mailto:DOP.1418@alkutcollege.edu.iq)

---

### Abstract

The aim of the study was to : prepare compound exercises in the manner of possession of the ball to develop physical abilities in building a football attack. And to identify the effect of the exercises prepared by the researcher by the method used in the development of the variables under study. Also, to identify the differences by dimensional tests between the experimental and control groups of the variables under study.

The researcher used the experimental method and followed the design of the two equal groups (control and experimental) with the tribal and dimensional tests, because it is appropriate to the nature of the research problem, the research community was identified as the youth players of the neighborhood football club in Wasit governorate participating in the governorate League (2021-2022) at the age of (16- 18) the number of (76) players distributed to (3) clubs, as for the research sample, it was selected by random method and represented by the youth players of the sports district Club number (26), as this number constituted (34.2%) of the original research community, (6) players were selected by random method for the survey experiment and the rest were divided into two groups of equal strength each (10) players by lottery. , He used statistical methods using the statistical bag system (spss) to obtain the results of the research, and the conclusions were that the possession exercises on the ball prepared by the researcher influenced the development of some physical abilities of the research sample. Based on the conclusions reached by the researcher, he recommends the need to emphasize the use of ball acquisition exercises prepared by the researcher in his study.

**Key words** :compound exercises ,acquisition style ,physical and skill capabilities



تأثير استخدام تمارين مركبة بأسلوب الاستحواذ على الكرة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعبين كرة القدم الشباب

م.م سلام حميد رمضان<sup>1</sup> أ.د عبد علي جعفر محمد<sup>2</sup>

جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الى : اعداد تمارين مركبة بأسلوب الاستحواذ على الكرة لتطوير القدرات البدنية في بناء الهجمة بكرة القدم. و التعرف على تأثير التمارين المعدة من قبل الباحث بالأسلوب المتبع في تطوير المتغيرات قيد الدراسة. كذلك التعرف على الفروق بالاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات قيد الدراسة.

استعمل الباحث المنهج التجريبي واتبع تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذي الاختبارين القبلي والبعدي، لأنه ملائم لطبيعة مشكلة البحث تم تحديد مجتمع البحث وهو لاعبي شباب نادي الحي بكرة القدم في محافظة واسط المشارك في دوري المحافظة (2021- 2022) بأعمار (16- 18) سنة البالغ عددهم (76) لاعبا موزعين على (3) اندية، اما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية وتمثلت بلاعبي شباب نادي الحي الرياضي البالغ عددهم (26)، اذ شكل هذا العدد نسبة (34.2%) من المجتمع الاصلي للبحث، وتم اختيار (6) لاعبين منهم بالطريقة العشوائية للتجربة الاستطلاعية والبقية تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (10) لاعبين بطريقة القرعة. استعان بالوسائل الاحصائية مستخدما الحقيبة الاحصائية بنظام (spss) للحصول على النتائج الخاصة بالبحث وكانت الاستنتاجات هي ان تمارين الاستحواذ على الكرة المعدة من قبل الباحث قد اثرت في تطوير بعض القدرات البدنية لعينه البحث. ومن خلال ما توصل اليه الباحث من استنتاجات فانه يوصي الى ضرورة التأكيد على استعمال تدريبات الاستحواذ على الكرة المعدة من قبل الباحث في دراسته .

الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة ,اسلوب الاستحواذ ,القدرات البدنية والحركية.



1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان اي انجاز متحقق في مختلف الفعاليات الرياضية لم يأتي عن طريق الصدفة وانما جاءت عن طريق توظيف ذوي الاختصاص في المكان المناسب والتخطيط السليم للوصول الى ذلك الانجاز الرياضي المطلوب عن طريق دراسة مفاهيم التدريب والارتقاء بالمستوى الرياضي من جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية ولمختلف الالعاب.

ان القدرات البدنية عامل مهم في زيادة ما يتمتع به اللاعبين في كرة القدم وهي التي تحدد كفاءة الاداء المهارى والخطي وعندما لا تتوفر هذه الامكانيات يفشل للاعب في اداء الجوانب الفنية والخطية.

وان الاستحواذ على الكرة يتطلب من اللاعب الشاب قدرات بدنية عالية جدا كالرشاقة والسرعة والتحمل وغيرها، ويمكن تطوير القدرات البدنية من خلال تمارينات الاستحواذ على الكرة لان هذه التمارينات تخلق مواقف مشابهة للمواقف التي تواجه اللاعبين اثناء المباريات، كما ان اتجاه عمل عضلات اللاعب العاملة والمقابلة والمساندة فيها يكون بنفس اتجاه عمل العضلات اثناء المباريات، الامر الذي يجعل هذه التمارينات اكثر خصوصية ودقة وسرعة في تطوير القدرات الخاصة لدى اللاعبين.

وابرز اساليب اللعب ظهورا في وقتنا الحاضر هما اسلوبين متغايرين الاول يشمل اسلوب الدفاع المتكامل والهجمات المرتدة ومن ابرز المدربين الذين يتبعون هذا الاسلوب هما البرتغالي جوزيه مورينيو والارجنتيني ديغو سيميوني، اما الاسلوب الثاني فيتمثل في الاستحواذ على الكرة والضغط العلي ومن ابرز المدربين الذين يتبعون هذا الاسلوب الانكليزي الاسبانيان بييب غوارديولا ولويس انريكي .

خلال هذا الاطلاع ومشاهدة الدوريات ومن العالمية والاوربية بشكل خاص ارتأى الباحث دراسة



الاسلوب الثاني وهو الاستحواذ على الكرة لما يعطي من وقت كافي للتحضير لبناء الهجمة من خلال الاحتفاظ بالكرة ثم الانتقال للأمام والوصول الى مرمى الفريق المنافس وهذا يتطلب تمارين مركبة مجدية ومؤثرة ومدروسة ومكثفة للوصول الى الآلية والاقتصادية في الجهد والوقت وهنا تكمن اهمية البحث.

### 1-2 مشكلة البحث:

من المهم ان يمتلك لاعبو كرة القدم اعدادا متكاملة من النواحي البدنية والمهارية والخطية ولتصبح لديهم الكفاءة والقدرة على تنفيذ الواجبات الفردية والجماعية الملقاة عليهم بشكل افضل واسرع في التطبيق ولغرض الاتقان والاداء المميز للجانب المهاري والخطي يجب ان يكون عليها التدريب بشكل مبكر لان تنوع المهارات وكثرتها ودمجها في بعضها تصبح مركبة وامكانية اللاعب في ان يبدا فيها يجب ان يكون من أساسيات اللاعب الشباب وعندما نشاهد واقع المراحل السنية والفئات العمرية في انديتنا المحلية نلاحظ الفرق بينها وبين الأكاديميات ومدارس تعليم الكرة في الاندية الاوربية والعالمية في توظيف المهارات المركبة في الجوانب الخطية واساليب اللعب الحديث, ولا يغيب عن اذهاننا ان اسلوب الاستحواذ على الكرة من الاساليب الصعبة تطبيقا اذا ما تم التدرج في تعليم وتطوير هذا الاسلوب بما يتناسب مع كل مرحلة عمرية بجوانبها البدنية والمهارية وهذا ما يتم العمل به في الاندية الاوربية والعالمية والتي تعتمد على هذا الاسلوب.

### 1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف الى :

- 1- اعداد تمارين مركبة بأسلوب الاستحواذ على الكرة لتطوير القدرات البدنية في بناء الهجمة بكرة القدم .
- 2- التعرف على تأثير التمارين المعدة من قبل الباحث بالأسلوب المتبع في تطوير متغيرات البحث قيد.
- 3- التعرف على الفروق بالاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.



## 1-4 فروض البحث :

1- لتمرينات الاستحواذ على الكرة تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

2- لتمرينات الاستحواذ على الكرة تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

## 1-5 مجالات البحث :

المجال المكاني : ملعب نادي الحي في محافظة واسط.

المجال البشري : لاعبو نادي الحي بكرة القدم للشباب موسم (2021-2022)

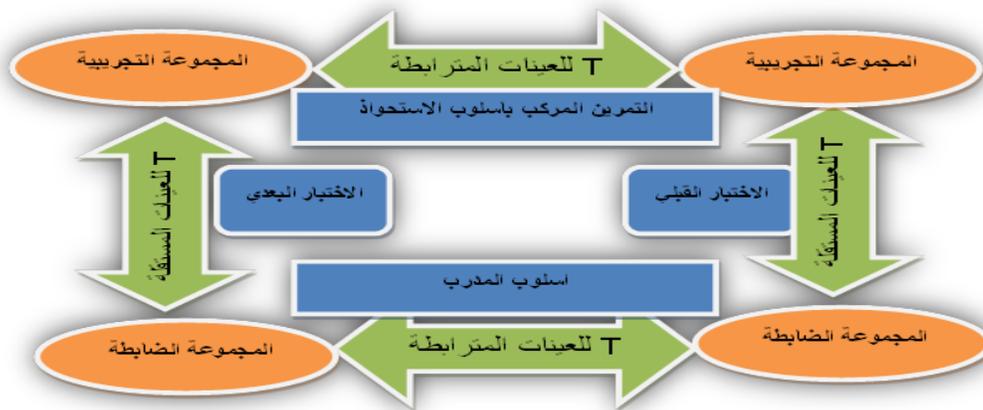
المجال الزمني : الفترة من 2021/12/1 لغاية 2023/3/1

## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

## 1-2 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي واتبع تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذي

الاختبارين القبلي والبعدي، لأنه ملائم لطبيعة مشكلة البحث كما في الشكل ( 1 )



شكل ( 1 )



## 23-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي شباب اندية قضاء الحي بكرة القدم وعددهم (76) لاعبا موزعين على (3) اندية كما مبين في الجدول (1).

اما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية وتمثلت بلاعبي شباب نادي الحي الرياضي البالغ عددهم (26)، اذ شكل هذا العدد نسبة (34.2%) من المجتمع الاصلي للبحث، وكما مبين في الجدول (1)، وتم اختيار (6) لاعبين منهم بالطريقة العشوائية للتجربة الاستطلاعية الاولى، وفي ضوء ذلك تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (10) لاعبين بطريقة القرعة. ولغرض التحقق من ان النتائج تتوزع بشكل معتدل بين افراد عينة البحث، سعى الباحث الى إيجاد التجانس بين افراد عينة البحث من خلال ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على الاداء من حيث (الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي)، وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين حجم مجتمع البحث طبقاً للأندية التي ينتمون إليها

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	الحي	26
2	البشائر	25
3	الشهيد	25
	المجموع	76



الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء للمتغيرات (الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	اقل قيمة	اعلى قيمة	معامل الالتواء
الطول	سم	167.1	3.851	166	161	173	0,259
الكتلة	كغم	58	4,424	59.5	50	66	0,243-
العمر التدريبي	سنة	3,75	0,786	4	3	5	0,496

يلحظ من الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت بين  $(\pm 1)$  وهذا يدل على تجانس عينة البحث، وبعد تقسيم العينة الى مجموعتين قام الباحث بإجراء التكافؤ بينهما لضمان البدء بخط شروع واحد للمجموعتين في جميع متغيرات البحث، وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ عينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية القدرات البدنية
			ع±	س	ع±	س		
عشوائي	0.100	1.736	0.513	4.410	0.535	4.817	زمن/ث	السرعة الانتقالية
عشوائي	0.052	2.080	0.516	13.600	1.429	14.600	عدد/ثا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
عشوائي	0.828	0.220	1.633	36.010	1.410	36.160	زمن/ ثا	تحمل القوة المميزة بالسرعة
عشوائي	0.616	0.510	0.857	12.750	0.895	12.550	ثانية	الرشاقة الخاصة

(\* ) درجة الحرية = 18 عند مستوى الثقة (0.05) T-Test الجدولية = 2.10

(\* ) معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ  $\geq 0.05$ .



يتضح من الجدول (3) إن قيمة (T) المحسوبة كانت اقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) وهذا يعني إن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في بعض القدرات البدنية والحركية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

### 2-3 وسائل جمع المعلومات

#### 2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلات الشخصية.
- التجارب الاستطلاعية .
- الاختبارات والقياسات.
- الوسائل الاحصائية لنظام (SPSS).
- الخبراء والاكاديميين.
- فريق العمل المساعد.

#### 2-3-2 الاجهزة والإداوة المستعملة في البحث:

- ❖ جهاز حاسوب محمول (Laptop) نوع (asio).
- ❖ ساعة توقيت الكترونية عدد (3) نوع (casio) يابانية الصنع.
- ❖ ميزان الكتروني لقياس الوزن و الطول نوع ساني عدد (2).
- ❖ كاميرا تصوير نوع (Sony).



- ❖ خمس اهداف صغيرة بعرض ( 1 ) م وارتفاع ( 0.5 ) م .
- ❖ شريط قياس .
- ❖ مرمى (هدف) كرة يد .
- ❖ مرمى (هدف) كرة قدم .
- ❖ كرات قدم عدد (10) .
- ❖ اقماع عدد (10) .
- ❖ صافرة عدد (3) .
- ❖ ساعة توقيت إلكترونية
- ❖ بساط ارضي عدد (2) .
- ❖ بورك
- ❖ علم , سجل لتسجيل الدرجات

#### 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

#### 2-4-1 تحديد القدرات البدنية والحركية واختباراتها:

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والبحوث الاكاديمية واجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء، قام الباحث بإعداد استبانة ووضع فيها جميع القدرات البدنية والحركية ووزعها على المختصين ، وفي ضوء نتائج الاستبانة تم تحديد بعض القدرات البدنية واختباراتها وهي



#### الجدول (4) يبين القدرات البدنية والحركية المبحوثة

القدرات البدنية والحركية	ت
القوة المميزة بالسرعة	1
السرعة الانتقالية	2
تحمل القوة المميزة بالسرعة	3
الرشاقة الخاصة	

اما الاختبارات فهي:

الاختبار الأول : اختبار القوة المميزة بالسرعة: (محسن و (واخرون)، الصفحات 142-1921)

اسم الاختبار: الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في(30 ثانية) تكرارات .

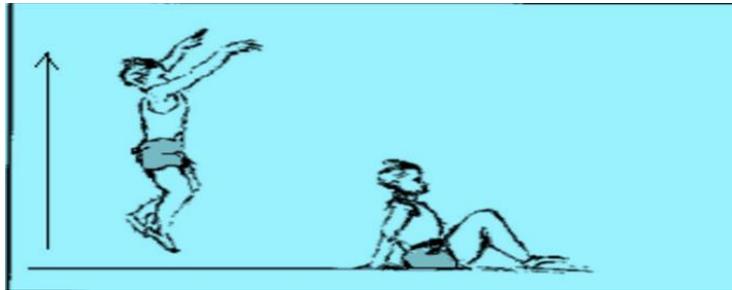
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الطرف السفلي

الادوات المستعملة: ساعة توقيف

طريقة الاداء : من وضع الجلوس على الارض , مد الساقين , اليدين على الارض , بعدها ينهض اللاعب

ويقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين وهكذا يستمر اللاعب لمدة ( 30 ثانية ).

التسجيل : يسجل للاعب عدد المرات في ( 30 ) ثانية , ينظر الشكل (2)



شكل ( 2 )



الاختبار الثاني: اختبار ركض 30 م من البداية العالية . (كاظم و الربيعي، 1987، صفحة 149)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة :

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر بعد (30 م) للنهاية .

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، صافرة .

إداريا الاختبار :

- مسجل / يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً .

- موقت عدد (2) / يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع إشارة البدء ينطلق

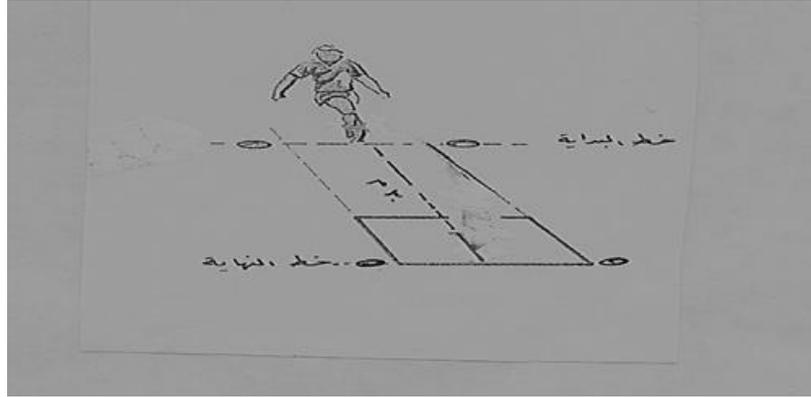
بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

تعليمات الاختبار :

- لخلق روح المنافسة بين اللاعبين يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم .

- يعطى للاعب محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب ( 100/1 ) ثانية .



شكل (3)

ثالثا: اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة: (عبد، 2022، صفحة 90)

عنوان الاختبار: تحمل القوة السريعة.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة السريعة.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة القدم، (9) شواخص، شريط لاصق، حواجز بارتفاع (60 سم) عدد(6)، حواجز بارتفاع (25) سم عدد(10)، حلقات أرضية عدد (12)، ساعة توقيت الكرتونية، صافرة.

الإجراءات:

1- تحدد نقطة البداية بالشاخص الأول بوضعه بشكل موازٍ لخط الـ (18 م) من جانب الملعب الأيمن على بعد (3م) من الخط التماس.

2- يحدد الشاخص (2) على بعد (20 م) من الشاخص (1) ومقابل له.

3- يحدد الشاخص (3) على بعد (7.5 م) من الشاخص (2) باتجاه منتصف الملعب.

4- يحدد الشاخص (4) على بعد (7.5 م) من الشاخص (3).

5- يحدد الشاخص (5) على بعد (7.5 م) من الشاخص (4).

6- يحدد الشاخص (6) على بعد (7.5 م) من الشاخص (5).



7-يحدد الشاخص (7) على بعد (10 م) من الشاخص (6).

8-يحدد الشاخص (8) على بعد (10م) من الشاخص (7)، نحو منتصف الملعب باتجاه جهة اليسار.

9-يحدد الشاخص (9) على بعد (10م) من الشاخص (8).

10- توضع ثلاث حواجز على بعد (3م) من الشاخص (1)، بارتفاع (60 سم) والمسافة بين حاجز وآخر (1م).

11-توضع (5) حواجز بارتفاع (25سم) بين الشاخصين (3) و (4)، وبين الشاخصين (5) و(6)، المسافة بين شاخص وآخر (50 سم).

12-توضع ثلاث حواجز بارتفاع (60 سم) بين الشاخصين (8) و (9)، والمسافة بين حاجز، وآخر (1م).

وصف الأداء:

• يقف اللاعب عند الشاخص رقم (1)، وعلى جهة اليمين للملعب.

عند إشارة البدء ينطلق اللاعب من الشاخص رقم (1) لمسافة (3م) ليجتاز ثلاث حواجز بارتفاع (60 سم)، المسافة بين حاجز وآخر (1م)، بعدها ينطلق ليحبل بكلتا قدميه بالتبادل على ست حلقات تكون المسافة بينها وبين الحواجز (3 م)، ويكمل الركض ليجتاز الشاخص رقم (2)، بعدها يقوم بالركض السريع للشاخص رقم (3) ليجتازه، بعدها يقوم باجتياز خمسة حواجز بارتفاع (25سم) موضوعة بين الشاخصين (3) و(4) برفع الركبتين أمامًا، وعاليًا، وتبادل الرجلين ليصل للشاخص رقم (4)، ثم ينتقل للشاخص رقم (5) بسرعة عالية ليجتازه، والانتقال إلى الشاخص رقم (6) برفع الركبتين أمامًا، وعاليًا، وبالتبادل لاجتياز خمسة حواجز بارتفاع (25سم) موضوعة بين الشاخصين (5) و (6)، وعند اجتيازه ينتقل للشاخص رقم (7) بسرعة عالية، وبعدها ينتقل إلى الشاخص رقم (8) بالحبل فوق الحلقات الستة بكلتا رجليه بالتبادل، وعند اجتيازه الشاخص رقم (8) ينطلق لعبور الحواجز الثلاثة بارتفاع (60 سم) بكلتا رجليه معًا، والموضوعة بين الشاخصين (8) و (9)، وينطلق إلى الشاخص رقم (9)، والعودة ليجتاز الحواجز مرة أخرى، وينطلق إلى الشاخص رقم (9) لينهي الاختبار، كما موضح بالشكل (2).





الاختبار الرابع: الرشاقة الخاصة (الجري بالكرة بين خمسة شواخص) (المشهداني، 1999، صفحة 80)

(1) الغرض من الاختبار: الرشاقة والمحاورة وقياس سرعة الاداء .

الأدوات المستخدمة في البحث

1. كرة قدم قانونية

2. ساعة توقيت

3. (5) شواخص

4. شريط لاصق او اصباغ بوية لتحديد خط البداية

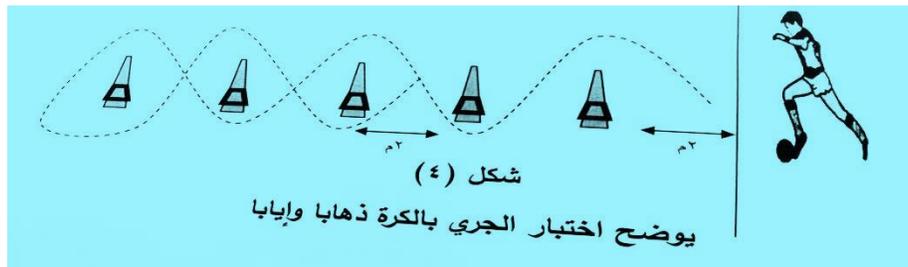
5. صافرة

6. سجل لتسجيل الدرجات

2- وصف الاداء : تثبت (5) شواخص في الارض بخط مستقيم المسافة بين كل شاخص واخر (2)م ويقف اللاعب خلف خط البداية وعندما نعطي اشارة البدء يقوم اللاعب الجري بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام الرجل اليمنى او اليسرى او كليهما حتى يصل الى اخر شاخص ثم يعود بنفس الطريق الى اول شاخص ابتداءً منة .

3- المحاولات المطلوبة : يعطى للاعب محاولتين وتحسب الافضل ويمكن اعطاء محاولة اخرى اذا ما وقع خطأ غير مقصود من قتل اللاعب كاجتياز شاخصين معا او اسقاط احد الشواخص .

4- القياس : يحتسب الزمن المستغرق ذهابا وايابا ويسجل الزمن 100/1 من الثانية، كما في الشكل ادناه.





## 2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قبل البدء بالاختبارات اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (6) لاعبين من مجتمع الاصل وبالطريقة العشوائية (القرعة) في تمام الساعة الرابعة عصرا يوم المصادف (2021/6/1) في ملعب نادي الحي تم فيها اجراء الاختبارات البدنية وكان وقت التجربة الاستطلاعية (90) دقيقة "وهي عبارة عن عمل مصغر للدراسة يقوم به الباحث بغية الوقوف

على الايجابيات والسلبيات التي قد ترافق التجربة الرئيسية للبحث وللحصول على افضل طريقة لتطبيق مفردات الاختبار والحصول على نتائج دقيقة (مجدي، 2003، صفحة 120)، ان الهدف من اجراء التجربة هو للوقوف على السلبيات وتجاوزها في التجربة الرئيسية وهدفت الى:

1. التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات الخاصة بالمتغيرات جميعا ومدى ملائمتها للعينة.
2. الوقوف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد وتطبيقهم للواجبات المناطة اليهم .
3. التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.
4. الوقوف على السلبيات التي قد ترافق اداء الاختبارات والعمل على تجاوزها في التجربة الرئيسية.
5. ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات.
6. تحديد الشدة القصوية لكل تمرين من التمارين.

## 2-4-3 الاسس العلمية للاختبار :

### 2-4-3-1 صدق الاختبار:

صدق الاختبار يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله" (حسانين، 2004، صفحة 138). ويعني ايضا مقدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله سواء كانت قدرة او صفة بدنية او خاصية من الخصائص او سمة من سمات الشخصية (الياسري، 2010، صفحة 75).

يعد الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان صالحا في ظاهره وبصورة مبدئية من خلال النظر الى عنوانه



وتعليماته والوظيفة التي يقيسها وتمثيل الفقرات مبدئياً للأهداف المقيسة مما يوحي بأن الاختبار يبدو من حيث ظاهره انه مناسب الى حد ما لقياس الغرض المطلوب. (ابراهيم، 1999، الصفحات 23-24)

لذا قام الباحث بإيجاد الصدق بطريقة الصدق الظاهري للاختبارات عن طريق المقابلة الشخصية مع الخبراء والمختصين وعرض الاختبارات المستعملة في البحث عليهم، وكذلك الاخذ برأي اللجنة العلمية التي ناقشت اطار البحث قبل البدء بتنفيذ هذه الاختبارات للحكم على مدى صلاحيتها وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله، ومدى ملائمتها لمستوى افراد العينة. كما قام الباحث بإيجاد معامل الصدق عن طريق ايجاد معامل الصدق الذاتي وهو "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة الى الدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء القياس ويقاس بالجذر التربيعي لمعامل الثبات" (باهي، 1999، صفحة 56) والجدول (5) يبين ذلك.

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

## 2-3-4-2 ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو "درجة الاتساق او التجانس بين نتائج مقياسين في تطوير صفة او سلوك ما او هو قدرة الاختبار على اعطاء نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الاختلاف اذا ما اعيد على نفس الافراد" (النبهان، 2004، صفحة 229).

تم ايجاد معامل الثبات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار (test-retest)، ويؤكد (محمد صبحي حسانين: 2004) ان هذا الاسلوب هو اكثر الطرق صلاحية واكثرها شيوعا واستعمالاً لإيجاد معامل الثبات فيما يخص اختبارات الاداء في التربية البدنية والرياضية، اذ يتم اعادة تطبيق الاختبار على نفس المجموعة وفي نفس الظروف مرة اخرى بعد انقضاء مدة زمنية، اذ يعبر معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الاول والثاني عن معامل الثبات (الحسانين، 2004، الصفحات 149-170).

اجري التطبيق الاول للاختبارات يوم (2021/6/20) على عينة من شباب نادي الحي الرياضي قوامها (10) لاعبين، ثم اعيد تطبيق الاختبارات بعد (7) ايام بتاريخ (2021/6-27) و على العينة وفي ظروف مشابهة قدر الامكان، اذا يؤكد (محمد صبحي حسانين: 2004) ان فترة اسبوع بين التطبيق الاول والثاني في حال اختبارات



الاداء في التربية الرياضية تعتبر مناسبة للحصول على معامل الثبات.

ثم استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات، وبعد الكشف في الجدول (7) عن دلالة معاملات الارتباط وجد ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (8) والتي تساوي (0.632) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول (5) يبين ذلك.

#### 2-4-3 موضوعية الاختبار:

ويقصد بالموضوعية "عدم تدخل الجانب الذاتي في تقدير الدرجات وتفسيرها وبالتالي عدم اختلاف المصححين في تقدير الدرجات (ميزو، 2010، صفحة 103).

ويقصد بها ايضا "الاتفاق في اراء اكثر من محكم لترتيب او تقييم الافراد اثناء الاختبارات (الصميدعي و (اخرين)، 2010، صفحة 137).

إذ أجريت الاختبارات بإشراف محكمين<sup>(\*)</sup> حياديين مختصين بكرة القدم في التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبعد أن تم جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً، تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المحكمين الحياديين وكانت قيم معامل الارتباط دالة بعد مقارنتها مع القيمة الجدولية والبالغة (0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني إن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة موضوعية لأن قيمتها أعلى من القيمة الجدولية وكما مبين في جدول (5).

(\*) المحكمين هما:

1- م. قاسم محمد علي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط.

2- م. م: محمد عبد ابو الذر: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط.



الجدول (5) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي والموضوعية للاختبارات المستعملة في البحث.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	الموضوعية
1	السرعة الانتقالية	سم	0.86	0.927	0.92
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	0.90	0.948	0.92
3	تحمل القوة المميزة بالسرعة	ثا	0.90	0.948	0.88
4	الرشاقة الخاصة	ثا	0.882	0.939	0.91

#### 2-4-4 الاختبار القبلي:

بعد تحديد عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابط), قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين في الساعة (4) يوم الاحد الموافق (2021 / 7/4) عصرا على ملعب نادي الحي وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة من اجل تحقيق ظروف مشابهة قدر الامكان وضمان توافرها في الاختبارات البعدية وللحصول على نتائج دقيقة ولأن افراد العينة من فئة الشباب تطلب تسلسلها بشكل لا يؤدي الى اجهادهم ذا قام الباحث بتوزيع الاختبارات كالآتي:

الاول: السرعة الانتقالية.

الثاني: القوة المميزة بالسرعة.

الثالث: الرشاقة

الرابع : تحمل السرعة

#### 2-4-5 التجربة الرئيسية :

تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم الاحد الموافق (2021 / 7/ 11) والانتهاؤها منها في يوم الخميس

الموافق ( 9/9 / 2021).



ولأجل اتباع الطرق العلمية السليمة للوصول الى ادق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق اهداف البحث قام الباحث بإعداد المنهج التدريبي وتطبيقه على المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة فتدربت بالتدريبات الاعتيادية الموضوعية من قبل مدرب نادي الحي الرياضي، حيث تم اعداد المنهج التدريبي المركب من قبل الباحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي لغرض تدوين ملاحظاتهم ومقترحاتهم والاذخ بها وبناءً على تلك المقترحات قام الباحث بتعديل بعضها ووضعها بصورتها النهائية، مراعيًا ما يأتي:

- مبدأ تنوع التدريبات في الوحدة التدريبية لتجنب شعور اللاعبين بالملل.
- مبدأ التدرج من السهل الى الصعب.
- مستوى المرحلة العمرية.

علمًا ان هذه التدريبات طبقت في نهاية فترة الاعداد العام وبداية فترة الاعداد الخاص، واقتصر عمل الباحث على اخذ (30-60) دقيقة من زمن الجزء الرئيسي لتطبيق التدريبات وتميزت الوحدة التدريبية بالآتي:

- ❖ استعمل الباحث طريقتي التدريب الفكري والتكراري.
- ❖ استعمل الباحث مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب (1:2).
- ❖ الوحدات التدريبية ثلاث وحدات اسبوعيا، عدد الاسبوع (8).
- ❖ اقتصر العمل مع المجموعة التجريبية أثناء الزمن المخصص من القسم الرئيسي.
- ❖ شدة الحمل التدريبي بدأت من 70% ووصلت الى 100%.
- ❖ تم تحديد شدد التمرينات عن طريق افضل انجاز كما يأتي (الهيبي، 2011، الصفحات 86-87):

- التمرينات التي تتضمن الركض:

الشدة المطلوبة = (افضل انجاز × 100) ÷ النسبة المئوية المطلوبة

- التمرينات التي تتضمن المقاومات:

الشدة المطلوبة = (افضل انجاز × النسبة المئوية المطلوبة) ÷ 100



## 2-4-6 الاختبار البعدي:

اجريت الاختبارات البعدية يوم السبت بتاريخ (11 / 9 / 2021) بعد الانتهاء من المدة المقررة للتدريبات بيومين، وقد حرص الباحث على توفير ظروف مشابهة قدر الامكان من ناحية المكان والزمان والوسائل والادوات المستعملة والطريقة التي اتبعت عند تنفيذ الاختبارات القبليّة.

## 2-4-7 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) لاستخراج القوانين الاتية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. الوسيط.
4. معامل الالتواء.
5. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
6. اختبار (t-test) للعينات المترابطة.
7. اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث.

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها.



الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والحركية والمهارية للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية القدرات البدنية
±ع	س	±ع	س		
0.376	4.676	0.535	4.817	زمن / ثا	السرعة الانتقالية
0.948	15.300	1.429	14.600	عدد/ ثا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
1.032	33.800	1.410	36.160	زمن / ثا	تحمل القوة المميزة بالسرعة
1.229	11.200	0.895	12.550	زمن / ثا	الرشاقة الخاصة

يتبين من الجدول (9) ما يأتي :

- السرعة الانتقالية : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.817) بانحراف معياري مقداره (0.535) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.676) بانحراف معياري مقداره (0.376) على التوالي.
- القوة المميزة بالسرعة للرجلين : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للرجلين (14.600) بانحراف معياري مقداره (1.429) على التوالي، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15.300) بانحراف معياري مقداره (0.948) على التوالي.
- تحمل القوة المميزة بالسرعة : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (36.160) بانحراف معياري مقداره (1.410)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (33.800) بانحراف معياري مقداره (1.032) على التوالي.
- الرشاقة الخاصة: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12.550) بانحراف معياري مقداره (0.895)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11.200) بانحراف معياري مقداره (1.229) على التوالي.



3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق الحسابية للقدرات البدنية والحركية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

الجدول (7) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية.

المعالم الاحصائية القدرات الحركية	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الثقة	نوع الدلالة
السرعة الانتقالية	زمن/ ثا	0.141	0.226	1.965	0.081	عشوائي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد/ ثا	0.700	0.823	2.689	0.025	معنوي
تحمل القوة المميزة بالسرعة	زمن/ ثا	2.360	1.621	4.602	0.001	معنوي
الرشاقة الخاصة	زمن/ ثا	1.350	1.248	3.420	0.008	معنوي

\* ت الجدولية = (2.26) عند درجة الحرية (9=1-10).

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ  $\geq$  او = (0.05).

يتبين من الجدول (10):

• السرعة الانتقالية:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.141) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.226)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.965)، في حين كان مستوى الثقة (0.081)، مما يدل على عدم معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

• القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للرجلين (0.700) بانحراف معياري



للفروق مقداره (0.823) على التوالي، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.689)، في حين كان مستوى الثقة (0.025)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

• تحمل القوة المميزة بالسرعة:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (2.360) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.621)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.602)، في حين كان مستوى الثقة (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

الرشاقة الخاصة : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.350) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.248)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.420)، في حين كان مستوى الثقة (0.008)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

3-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها.



الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية والحركية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية القدرات البدنية
ع±	س	ع±	س		
0.157	3.940	0.513	4.410	زمن /ثا	السرعة الانتقالية
0.471	14.000	0.516	13.600	عدد/ ثا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
1.287	34.910	1.633	36.010	زمن/ ثا	تحمل القوة المميزة بالسرعة
0.994	12.100	0.857	12.750	زمن /ثا	الرشاقة الخاصة

يتبين من الجدول (11) ما يأتي :

• السرعة الانتقالية:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.410) بانحراف معياري مقداره (0.513)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.940) بانحراف معياري مقداره (1.157) على التوالي.

• القوة المميزة بالسرعة للرجلين : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للرجل اليمين واليسار (13.600) بانحراف معياري مقداره (0.516)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (14.000) بانحراف معياري مقداره (0.471) على التوالي.

• تحمل القوة المميزة بالسرعة:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (36.010) بانحراف معياري مقداره (1.633)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.10) بانحراف معياري مقداره (0.875) على التوالي.

• الرشاقة الخاصة: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12.750) بانحراف معياري مقداره (0.857)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12.100) بانحراف معياري مقداره (0.994)



على التوالي.

3-5 عرض وتحليل نتائج الفروق الحسابية للقدرات البدنية والحركية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

الجدول (9) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في بعض القدرات البدنية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية القدرات الحركية
معنوي	0.032	2.540	0.585	0.470	زمن /ثا	السرعة الانتقالية
معنوي	0.037	2.449	0.518	0.400	عدد/ ثا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.003	3.967	0.876	1.100	زمن/ ثا	تحمل القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.045	2.327	0.883	0.650	زمن /ثا	الرشاقة الخاصة

يتبين من الجدول (12):

• السرعة الانتقالية:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (0.470) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.585)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.540)، في حين كان مستوى الثقة (0.032)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدى.

• القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للرجل اليمين واليسار (0.400) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.518)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.449)، في حين كان مستوى الثقة (0.037)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى عند مستوى الدلالة (0.05)



أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

• الرشاقة الخاصة :

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.30) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.483)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.964)، في حين كان مستوى الثقة (0.081)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9).

0 تحمل القوة المميزة بالسرعة : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.100) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.876)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.967)، في حين كان مستوى الثقة (0.003)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9).

3-6 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:



الجدول (10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية.

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية القدرات البدنية
			س	ع±	س	ع±		
عشوائي	0.000	5.701	3.940	0.157	4.676	0.376	زمن /ثا	السرعة الانتقالية
معنوي	0.001	3.881	14.000	0.471	15.300	0.948	عدد/ثا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.048	2.126	34.910	1.287	33.800	1.032	زمن/ثا	تحمل القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	0.089	1.800	12.100	0.994	11.200	1.229	زمن /ثا	الرشاقة الخاصة

\* ت الجدولية = (2.10) عند درجة الحرية (20=10+10) - 2 = 18.

\* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ  $\geq$  او = (0.05).

من الجدول (13) يتبين :

السرعة الانتقالية : بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4.676) بانحراف معياري مقداره (0.376)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.940) بانحراف معياري مقداره (0.157)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.701)، في حين كان مستوى الثقة (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.

• القوة المميزة بالسرعة للرجلين: بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (15.300) بانحراف معياري مقداره (0.948)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14.000) بانحراف معياري مقداره (0.471)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.881)، في حين كان مستوى الثقة (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.



- تحمل القوة المميزة بالسرعة : بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (33.800) بانحراف معياري مقداره (1.032)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (34.910) بانحراف معياري مقداره (1.287)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.126)، في حين كان مستوى الثقة (0.048)، مما يدل على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.
- الرشاقة الخاصة : بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11.200) بانحراف معياري مقداره (1.229)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (12.100) بانحراف معياري مقداره (0.994)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.800)، في حين كان مستوى الثقة (0.089)، مما يدل على معنوية بين مجموعتي البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.

### 7-3 مناقشة النتائج

#### 1-7-3 مناقشة نتائج القدرات البدنية :-

بعد تحليل وعرض نتائج الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة تشير النتائج ان هناك تطور حاصل في القدرات البدنية كافة ما عدى صفة والسرعة الانتقالية ويرجع ذلك إلى طبيعة تمارين الاستحواذ على الكرة وفعالية المنهج التدريبي الذي تضمن تطوير الصفات البدنية بكرة القدم التي تطلبها المهارات الأساسية بكرة القدم من سرعة انتقالية وقوة مميزة بالسرعة وتحمل سرعة ورشاقة حيث تم ربط التمارين البدنية والمهارية بالأداء مع الكرة وبشكل علمي إذ إن هذه التمارين تجمع ما بين السرعة الحركية والتوقيت السليم في تغيير الاتجاه وكذلك القدرة على التحكم بأجزاء الجسم بفاعلية وسرعة عاليتين وانطلاق اذ يشير كمل من (بلال حيدر مكي: 202) و (كريم اسوادي: 2019) ان التدريب يعمل على تحسين القدرات البدنية والمهارية على حد سواء. (مكي، 2020، صفحة 8)

وفيما يلي تفاصيل لكل مهارة

السرعة الانتقالية : من خلال ما تم عرضه من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي موازنة بالمجموعة الضابطة في متغير السرعة الانتقالية إلى أنها لم تصل الى ال معنوية الاحصائية إذ أن هذا



لا يعني أن التدريبات التي استعملت لتطوير هذه الصفة البدنية كانت غير صحيحة وأن سبب عدم حدوث تطور في المجموعة التجريبية ويعزو الباحث السبب لعدم حصول هذا التطور الى زمن المخصص لهذه الصفة البدنية في التخطيط المقترح في زمن تمارينات الاستحواذ على الكرة ونوعية التمارين التي كانت معتمده ومالها من تأثيرات فعالة وطبيعية في تنفيذ تلك التمارين سواء كانت بالشدد القصوى ام الشبه القصوى وبأقصر وقت ممكن معتمدا على نظام الطاقة اللاهوائي خلال ركض مسافات ما بين 10م -30م على شكل مسابقات بين الاعبين والتحرك في مناطق اللعب المختلفة في أثناء اداء الجانب المهاري والخططي والدور ال كبير في تطوير هذه الصفة . استعمل الباحث تمارين السرعة الانتقالية في بداية الوحدة التدريبية مباشرة بعد عملية الاحماء لان السرعة الانتقالية تحتاج الى لاعب جاهز قبل التعب العصبي والبدني يعود لطبيعة الاحمال المبنية على اسس علمية صحيحة من حيث خفض الشدة و زيادة التكرار و فترات الراحة وبمستوى يضمن تطور تحمل القوة اذ ان التدريب الذي يحوي على مستوى كاف من الشدة والحجم فضلا عن التنوع بينهما في استثارة الجهد العصبي يُعد اسلوباً ناجحاً في تطوير السرعة الانتقالية من خلال التركيز على مكون الشدة التدريبية المستعملة وبأداء مشابه للمنافسة وذلك يجعل الرياضي مؤهل الى مستوى قياس جديد ومن ثم يكون هناك انخفاض تدريجي في مكون الشدة يقابله زيادة في التكرارات والذي يحسن من الاستشفاء وتحمل الاداء . ويعزو الباحث أيضا أن سبب عدم معنوية هذه الصفة يعود الى خصوصية هذه الصفة التي تحتاج عند تنميتها

الى أوقات طويلة يتم نمو السرعة وتطويرها بصورة أبطا من الصفات البدنية الاخرى كالقوة والتحمل إذ تتعلق بطبيعة تكوين الرياضي الفسيولوجي واستعداده لتقبل تطوير السرعة اي تتعلق بتكوين الاعصاب وتركيب العضلات وقابلية التوافق والجنس والمزاج وتلعب هذه العناصر دور مهم في النشاط الرياضي ان تمارينات الاستحواذ على الكرة كانت متطابقة إلى حد كبير مع ما يحدث أثناء المباراة وقد حرص الباحثون على ان يؤدي اللاعبون هذه التمارينات بالشدد الموضوعه أمام كل تمرين كما اهتموا ان يتم أداء التمارينات في كل الأوقات وفي مختلف الظروف كما حرصوا على ان تكون التمارينات متنوعة وشاملة لمختلف المواقف التي من الممكن ان يمر بها اللاعب أثناء المباراة مراعيأ في ذلك التنوع في مسافات انطلاق اللاعب بالكرة باتجاهات ومساحات مختلفة ومن مواضع متغيره من الملعب وهذا ما أكده (موفق الهيتي 2011) بأن التدريب الرياضي هو عملية إعداد



منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء اي عمل" (الهييتي، 2011، صفحة 90) . وهذا ما يتفق مع ما اكده (قاسم لزام صبري 2009) بان التدريب باستخدام تمرينات في مناطق محددة وبأشكال مختلفة يعد اسلوبا فعالا في تطوير القدرة والقابلية على الاداء الصحيح حيث تعمل على زياده دقة وسرعة وربط الاداء المهاري المركب (صبري، 2009، صفحة 138) وعن هذا يشير (حنفي محمود مختار) على ان قدرة الأداء المهاري للاعب "تُعد احدى القدرات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية ويؤكد (عبد الله شنته: 2019) ان جوهر تخطيط التدريب هو لتحقيق ردود افعال فسيولوجية لأجهزة الجسم تجاه اي حمل يقع عليه ومن خلال استجابة الجسم لتحقيق التكيف الفسيولوجي فيرتفع مستوى الاداء البدني والمهاري (فرج و جابر، 2019، صفحة 206) يجب إن يعني المدرب باختيار التمرينات التي تشابه تماماً ما يحدث في أثناء المباريات ويقوم بتدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء حتى يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدي بها في أثناء المباراة" (مختار، 1989، صفحة 93).

في متغير القوة المميزة بالسرعة دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلاً المجموعتين التجريبتين حيث وصلت النتائج الى المعنوية الاحصائية ويعزو الباحث هذا التطور الى تطور القوة مما انعكس على تطور السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة ولكلا المجموعتين التجريبتين والمتغيرين يتكونان من (صفتين صفة القوة وصفة السرعة ومن خلال ذلك يمكن زيادتها من خلال زيادة مكون القوة او مكون لسرعة او كلاهما وعادة يكون افضل وسيلة لزيادتهما هو زيادة مكون القوة) (العنكبي، صفحة 44)، اذ ان " تنمية القوة تعمل على تنمية السرعة" (حلمي و برقع، 1997، صفحة 72) . ويؤكد (مؤيد قاسم: 2022) يجب ان يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات فالتنوع ضروري حتى يمكن للاعب مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات. (قاسم، 2022، صفحة 216) أما بالنسبة للتطور الذي حدث في صفة القوة المميزة بالسرعة فيعود إلى تقدم ( القوة العضلية) والضغط على نظام الطاقة العامل والمسيطر وهو نظام حامض ال لاكتيك ، وتكيف العضلات العاملة على الشدة المستعملة اذ يشير (عثمان) في هذا المجال إلى "أن العمل العضلي الذي يتم عن طريق استعمال شدة عالية وتكرار هذا العمل عدة مرات يؤدي إلى حدوث تكيف



في الأجهزة الوظيفية المختلفة من الجسم والمشاركة في الأداء" (عثمان، 2011، صفحة 117) .

في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلاً المجموعتين التجريبتين حيث وصلت النتائج الى المعنوية الاحصائية ويعزو الباحث هذا التطور ان تمارينات الاستحواذ على الكرة كانت متطابقة إلى حد كبير مع ما يحدث أثناء المباراة وقد حرص الباحثون على ان يؤدي اللاعبون هذه التمارينات بالشدد الموضوعه أمام كل تمرين كما اهتموا ان يتم أداء التمارينات في كل الأوقات وفي مختلف الظروف كما حرصوا على ان تكون التمارينات متنوعة وشاملة لمختلف المواقف التي من الممكن ان يمر بها اللاعب أثناء المباراة اذ يؤكد (عامر عباس عيسى: 2019) ان التخطيط السليم واختيار التمارينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على اتقان اللاعب للمهارات الاساسية. (عيسى و (واخرون)، 2019، صفحة 8)

في متغير الرشاقة:

تشيرالنتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة ) ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية والوصول الى المعنوية الاحصائية في المجموعة التجريبية ويعرف الباحث الرشاقة تعني قدرة اللاعب على تغير حركات الجسم في الارض والهواء بسرعة وباقل زمن ممكن . فان تمارينات الاستحواذ على الكرة كان لها تأثير واضح في تطوير هذه الصفة البدنية لاحتوائها على عدد من المواقف التدريبية التي تتضمن الحركة السريعة مع اجتياز الموانع او الحواجز وعمل حركات الخداع والتمويه بالجسم هذه من جهة ومن جهة ثانية فان اعداد تمارين الاستحواذ على الكرة بشكل صحيح أدى إلى تطور هذه الصفة البدنية وتأتي اهميتها من كونها صفة جامع لمعظم الصفات الاخرى اذ ان الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوه الكافية المصحوبة بالسرعة المناسبة مع مرونة جيده وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا وان عملية التوافق والتناسق هي ادق مفهوم للرشاقة اذ يشير ( خليل إبراهيم ، 2013 ) إلى إن الرشاقة تعني " القدرة العالية على التوافق في عمل الجهازين العصبي والعضلي المركزي والمحيطي والعضلات العاملة من اجل تغيير اتجاه الحركة " (سليمان، 2013، صفحة 38) .



ان تمارينات الاستحواذ على الكرة كانت متطابقة إلى حد كبير مع ما يحدث أثناء المباراة وقد حرص الباحثون على ان يؤدي اللاعبون هذه التمارينات بالشدد الموضوعه أمام كل تمرين كما اهتموا ان يتم أداء التمارينات المركبة في كل الأوقات وفي مختلف الظروف كما حرصوا على ان تكون التمارينات متنوعة وشاملة لمختلف المواقف التي من الممكن ان يمر بها اللاعب أثناء المباراة مراعيًا في ذلك التنوع في مسافات انطلاق اللاعب بالكرة باتجاهات ومساحات مختلفة ومن مواضع متغيره من الملعب وهذا ما أكده (موفق الهيتي 2011) "بأن التدريب الرياضي هو عملية إعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء اي عمل" (حسنين، 2004، صفحة 313). وهذا ما يتفق مع ما اكده (قاسم لزام صبري 2009) بان التدريب باستخدام تمارينات متنوعة في مناطق محددة وبأشكال مختلفة يعد اسلوبا فعالا في تطوير القدرة والقابلية على الاداء الصحيح حيث تعمل على زياده دقة وسرعة وربط الاداء المهاري المركب كما يعزى تطور المجموعة التجريبية الى عدة أسباب تقع في مقدمتها تأثير التمارين الايجابية على افراد عينة البحث وعن هذا يشير الى ان مناهج التدريب الجيدة هي في حد ذاتها قوة دافعة للرياضيين.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :-

#### 4-1 لاستنتاجات :-

- في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال اجراء الاختبارات على عينه البحث واستخدامه للوسائل الاحصائية المناسبة لها فقد توصل الى الاستنتاجات التالية:
- 1- احدثت التمارين المركبة وتمرين الاستحواذ على الكرة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا واضحا في متغيرات البحث البدنية.
  - 2- حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي فرقا معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في



بعض المتغيرات البدنية ، الا ان هذا التطور لم يكن بالمستوى الذي تحقق للمجموعة التجريبية.

3- ان استخدام التمرينات المركبة بأشكال ومساحات مختلفة في مرحلة الاعداد الخاص له اثر فاعل في تطوير متغيرات البحث .

4- ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت يعمل هضم خطط اللعب .

5- الاستحواذ مع الكرة اظهرت تحسنا ملموس في تطوير بعض القدرات البدنية

#### 4-2 التوصيات :-

من خلال ما توصل اليه الباحث من استنتاجات فانه يوصي بما يلي:

1- ضرورة التأكيد على استعمال تدريبات الاستحواذ على الكرة المعدة من قبل الباحث في دراسته .

2- ضرورة اجراء الدراسات والبحوث العلمية على اللاعبين الشباب بكرة القدم ولمختلف الفئات العمرية لغرض تطوير قدراتهم البدنية والمهارية

3- ضرورة تعميم النتائج التي توصل اليها الباحث عند اعطاء تدريبات الاستحواذ على الكرة والمطبقة على عينة البحث التجريبية ولمختلف الفئات العمرية.

4- التأكيد على وضع خطوط ومناهج متطورة للاعبين الشباب بكرة القدم والفئات العمرية تتخللها اختبارات دورية بين فترة واخرى من اجل الوصول الى الهدف المطلوب

المصادر :

#### 1-المصادر العربية

ثامر محسن، و (واخرون). (بلا تاريخ). الختبارات والتحليل بكرة القدم. الموصل، العراق : مطبعة جامعة الموصل.



- جعفر عبد ابو الذر عبد. (2022). تأثير تمارين خطية بأسلوب اللعب السريع في بعض المؤشرات الوظيفية وتحمل السرعة والقوة السريعة والاداء الخططي للاعبين كرة القدم باعمار (17-19) سنة. العراق, بغداد: جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, اطروحة دكتورا غير منشورة.
- حنفي محمود مختار. (1989). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- حيدر بلال مكي. (2020). تأثير تدريبات الانقباض العضلي المختلط في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية لكرة السلة للمتقدمين. 8. البصرة: جامعة البصرة, مجلة دراسات وبحوث التربية البدنية, بحث منشور.
- خليل ابراهيم سليمان. (2013). التعلم الحركي. دمشق: دار النور للدراسات والنشر والترجمة.
- سامي خليفه مجدي. (2003). تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريبات الهوائية الخطية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبين كرة القدم الناشئين. طرابلس: جامعة الفاتح, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, اطروحة دكتورا غير منشورة.
- شامل كاظم، و كاظم الربيعي. (1987). المرتكزات الحديثة لكرة القدم. بغداد: مؤسسة المختار للطباعة والنشر.
- عامر عباس عيسى، و (اخرين). (2019). تأثير التدريب الضاغط لتطوير بعض المتطلبات البدنية والاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم المتقدمين. البصرة: جامعة البصر, مجلة دراسات وبحوث التربية البدنية, بحث منشور.
- عبد الله شنتة فرج، و حسام محمد جابر. (2019). تاثير تدريبات السايكو على بعض المتغيرات البدنية وسرعة الانطلاق والانجاز في فعالية عدو 100 متر. 206. البصرة: جامعة البصرة, مجلة دراسات وبحوث التربية البدنية, بحث منشور.
- عصام حلمي، و محمد جابر برقع. (1997). التدريب الرياضي (الاسس - مفاهيم اتجاهات) (المجلد 1). الاسكندريا: منشأة المعارف للنشر.



قاسم لازم صبري. (2009). نظريات الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم (المجلد 1). بغداد: المكتبة الرياضية.

لؤي غانم الصميدعي، و (آآرون). (2010). الاحصاء والاحتبارات في المجال الرياضي (المجلد ط1). اربيل: من دون مطبعة.

محجوب ابراهيم المشهداني. (1999). تحديد العلاقة بين بعض المحددات الانسانية التخصصية لانتقاء الناشئين لكرة القدم . جامعة بغداد. بغداد، العراق، بغداد: جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، اطروحة دكتورا غير منشورة.

محمد صبحي حسانين. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد جاسم الياسري. (2010). الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية. النجف: دار الضياء للطباعة والنشر والتصميم.

محمد صبحي الحسانين. (2004). مصدر سبق ذكرة.

محمد صبحي حسانين. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة (المجلد 6). القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد عثمان. (2011). علم التدريب المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.

مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبار والقياس في التربية الرياضية (المجلد 1). الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

مصطفى باهي. (1999). المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للطباعة والنشر.

منصور جميل العنكبي. (بلا تاريخ). مصدر سبق ذكرة.

موسى النبهان. (2004). اساسيات القياس في العلوم السلوكية. عمان: دار الشروق.

موفق اسعد محمود الهيتي. (2011). اساسيات التدريب الرياضي (المجلد 1). دمشق: دار العرب ودار نور



للدراسات والنشر والترجمة.

موفق اسعد محمود الهيتي. (2011). *اساسيات التدريب الرياضي* (المجلد 1). دمشق: دار العرب ودار النور

للدراسات والنشر والترجمة.

مؤيد حامد قاسم. (2022). تأثير طريقة المحاولة والخطأ التعليمية في رفع الثقة بالنفس وتعلم بعض المهارات الهجومية لكرة السلة للمبتدئين. 216. جامعة البصرة، مجلة دراسات وبحوث جامعة البصرة، بحث منشور.

ميرفت احمد ميزو. (2010). *مدخل القياس والتقويم في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والتشتر.

#### المصادر الاجنبية :

Allen wadethef . A : guidt to training and coochongi lonson . 1997 . p 187 .

Hughes , C . , :Tactics and skills, British Broadcasting corporation and Queen Anne Press, 1980 , P:145 .

cameron A. Some mechanical aspects of rowing. In: Williams J., Scott A., Rowing a scientific approach. Kaye & Ward Ltd. 1991 .

helps, J . Daniel and (others). basic soccer skills .publisher no : 1996.

dorrance, Anson. coaching youth soccer. USA: human kinetics, 2011 .p 91.

(<sup>1</sup>)Edington & Edington A new instrumentation system for training rowers. Journal of Biomechanics,2000,.

Edington & Edington A new instrumentation system for training rowers. Journal of Biomechanics,2000,.



Cameron A. Some mechanical aspects of rowing. In: Williams scott A., Rowing a scientific approach. Kaye & Ward Ltd. 1991

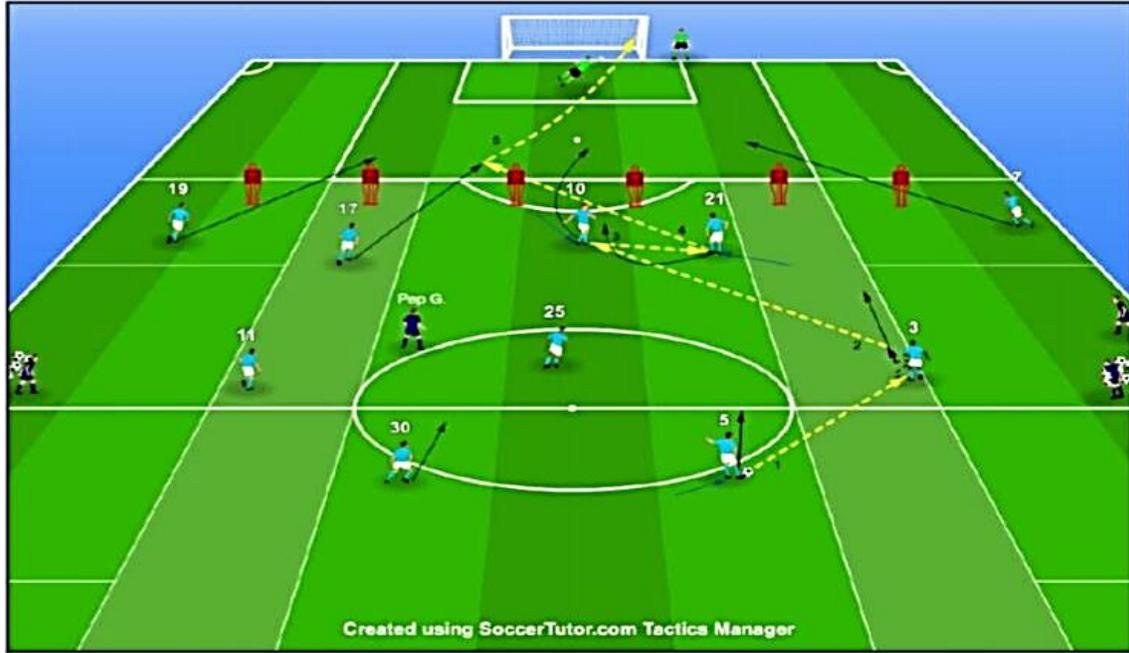
Edington & Edington A new instrumentation system for training rowers. Journal of Biomechanics,2000,.

Cameron A. Some mechanical aspects of rowing. In: Williams J.Scott A., Rowing a scientific approach. Kaye & Ward Ltd. 1991



## ملحق (1)

الظهير يمرر الى المهاجم + تمرير أسناد الى لاعب الوسط الهجومي  
للتمرير خلف المدافعين



## الوصف

1. قلب الدفاع الأيمن (5) يمرر إلى الظهير الأيمن المقلوب (3).
2. الظهير الأيمن (3) يأخذ لمسة للأمام ويلعب تمريرة قطرية أمام المهاجم (10) الذي يسقط للخلف.
3. المهاجم (10) يمرر للاعب الوسط المهاجم (21) الذي يتحرك للداخل للاستلام.
4. يلعب لاعب الوسط المهاجم (21) تمريرة عرضية بين العارضتين المركزيتين للمسار القطري للاعب خط الوسط المهاجم الآخر (17).
5. لاعب الوسط المهاجم (17) يستقبل داخل منطقة الجزاء ويحاول التسجيل.