

فاعلية استخدام تمارينات اللعب لتطوير الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم للناشئين

م. م. أياد خلف مرزوك حسين / مديرة تربية محافظة الأنبار ayad90756@gmail.com

ملخص البحث

يرتكز تطور المستوى الرياضي والوصول الى المستوى المتقدم على اعتماد المدربين الى الحقائق العلمية التي يتوصل اليها الباحثين ، لكي يتم تحويل الواقع النظري الى مجال التدريب العملي ، مع التركيز على عناصر التخطيط السليم لتطوير مستوى الرياضي الناشئ، والوصول به الى التكيفات المثالية منذ وقت مبكر على ظروف الاداء المختلفة في المنافسات.، وقد هدف البحث الى التعرف على فاعلية استخدام تمارينات اللعب لتطوير الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم للناشئين ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتم تطبيق البحث على عينة من لاعبي كرة القدم للناشئين لنادي النصر الرياضي البالغ عددها (16) لاعب ، اذ تم اقتراح عدد من تمارينات اللعب للمجموعة التجريبية مع تأكيد وضع هذه التمارينات ضمن منهج تدريبي يعتمد على طريقة التدريب الفتري المتوسط الشدة ، وبعد الانتهاء من المنهاج الذي استغرق (8) اسابيع بمعدل وحدتين تدريبيه في الاسبوع ، تم إجراء الاختبارات البعيدة للمتغيرات التابعة ، وقد توصلت الدراسة الى اهم الاستنتاجات وهي تفوق تمارينات اللعب المطبق من المجموعة التجريبية على المنهج المتبع المطبق من المجموعة الضابطة في الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم للناشئين، اما اهم التوصيات كانت ضرورة التأكيد على استخدام تمارينات اللعب بكرة القدم للناشئين لما لها من فاعلية في تطوير الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة ، والتركيز على المناهج التدريبية لناشئ كرة القدم للأندية الرياضية في محافظة الأنبار.

الكلمات المفتاحية : تمارينات اللعب ، الرشاقة الخاصة ، كرة القدم

The effect of the use of playing exercises on improving special agility and the skill of receiving and controlling in football for juniors

Abstract

The development of the sports level to reach the advanced level depends on the trainers' adoption of the scientific facts presented by researchers. This is to transfer the

theoretical reality to the field of practical training, with a focus on the elements of proper planning to develop the level of the emerging athlete. Moreover, it helps them to reach the ideal adaptations from an early age to the different performance conditions in the competitions. The current study aims at identifying the effectiveness of using playing exercises to develop special agility and the skill of receiving and handling football for junior players. The researcher uses an experimental method by designing the control and experimental groups. A sample of (16) junior football players for Al-Nasr Sports Club is chosen for this study. Several playing exercises are proposed for the experimental group, with confirmation of placing these exercises within a training curriculum based on the method of intermediate-intensity interval training. After completing the curriculum which lasts (8) weeks, with an average of two training units per week, post-tests are conducted for the dependent variables. The study reaches the most important conclusions: the superiority of the playing exercises applied by the experimental group to the approach applied by the control group in special agility in addition to the skill of receiving and handling football for juniors. As for the most important recommendations, it is necessary to emphasize the use of football-playing exercises for juniors because of their effectiveness in developing special agility and the skill of receiving and handling. Also, it is recommended to focus on training curricula for junior footballers for all sports clubs in Anbar Governorate.

Keywords: playing exercises, special agility, football

1- التعريف بالبحث .

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يرتكز تطور المستوى الرياضي والوصول الى المستوى المتقدم على اعتماد المدربين الى الحقائق العلمية التي يتوصل اليها الباحثين ، لكي يتم تحويل الواقع النظري الى مجال التدريب العملي ، مع التركيز على عناصر التخطيط السليم لتطوير مستوى الرياضي الناشئ، والوصول به الى التكيفات المثالية منذ وقت مبكر على ظروف الاداء المختلفة في المنافسات.

وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي يتميز النجاح في الاداء على اتقان مهارات اللعب والأداء بشكل جماعي وتعاوني ، وتكامل عملية اعداد اللاعب من نواحي حركية وبدنية ومهارية وخططيه ونفسية، ومن الاساليب التي تعمل على تطوير هذه الجوانب هو تمارينات اللعب الذي تتصف بالمنافسة بين اللاعبين وامكانية التحكم في اعدادهم ومساحات اللعب وحسب ظروف مشابهة للمباراة الفعلية، او خطط اللعب الموضوعة ، فضلا عن ذلك انها تستهدف المهارات المختلفة الهجومية و الدفاعية كقطع الكرة وملزمة الخصم .

ان تكرار تمارينات اللعب وفق منهج مخطط له قد يرفع من قدرات اللاعبين المختلفة وأن لا يجعل التدريب يسير على ونيرة واحدة إذ يوفر عنصر التغير في التمارينات دافعية نحو الاداء وازالة الملل ، فتدريب الناشئين يمثل منظومة " تدريبية قائمة بذاتها يكون للتركيز على البناء الرئيسي ضمن اشكال العامة التدريب العامة للرياضي " (موفق، 2018، 37).

ومن هنا جاءت أهمية البحث في محاولة الباحث الى التوصل لنتائج تبين فاعلية تمارينات اللعب لتطوير الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة لناشئ كرة القدم ، وبذلك سوف تكون النتائج مرجعا مهما للمدربين لرفع مستوى اللعبة محليا .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث والزيارات الميدانية لأندية محافظة الانبار - مدينة الرمادي ومشاهدته لتدريبات فرق الناشئين، لاحظ الباحث أن مدربي فرق الاندية لفئة الناشئين لا يمنحوا الاهتمام لتمارينات اللعب في الوحدات التدريبية وضمن مساحات مختلفة، هذه الحالة التدريبية قد تساهم منذ وقت مبكر في أن يتكيف اللاعب الناشئ على الأداء وفق ظروف المباريات الفعلي ومواكبة اللعب الحديث بكرة القدم ، ومن هذا المنطلق تطرح الدراسة التساؤل الآتي : هل هناك فاعلية لاستخدام تمارينات اللعب لتطوير الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم للناشئين.

3-1 أهداف البحث:

1- اعداد تمارينات بأسلوب اللعب بما يتلاءم ومستوى عينة البحث.

التعرف على:

1- فاعلية استخدام تمارينات اللعب لتطوير الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم للناشئين.

2- الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم للناشئين.

4-1 فرضا البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة لمجموعتي الدراسة .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم بين نتائج القياسات البعديّة بين مجموعتي الدراسة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي النصر الرياضي بكرة القدم للناشئين بأعمار 14-16 سنة

2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي النصر الرياضي بكرة القدم - محافظة الانبار - مركز مدينة الرمادي.

3-5-1 المجال الزمني: للفترة الزمنية من 18 / 7 / 2022 ، لغاية 7 / 9 / 2022.

6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 تمارينات اللعب : يعرفها سامي وآخران (1987) بأنها عملية " ادخال اللاعبين بأشواط لعب تتميز بتواجد التنافس بين اللاعبين ، مثل لعب مجموعة ضد مجموعة أخرى متساوية معها بالعدد أو مختلفة وبحرية أو اداء حركات محددة دون تواجد مرمى الهدف أو بوجوده" (سامي ، 1987 ، 196).

2-منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

1-2 منهجية البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي .

2-2 المجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث الاصلي وشمل اندية محافظة الانبار - قضاء الرمادي بكرة القدم للناشئين وتشمل اندية نادي الرمادي - نادي النصر - نادي الجزيرة - نادي الانبار . والبالغ عددهم 72 لاعب ، اما عينة البحث فقد تم اختيار نادي النصر الرياضي بطريقة عمدية وذلك لتوفر جميع الظروف لتطبيق البحث ، وكان عددهم عشرون لاعباً وبعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (2) لاعب، اذ بلغت العينة ثمانية عشر لاعباً قسموا الى مجموعتين الضابطة والتجريبية بأسلوب عشوائي بأسلوب القرعة، بواقع حال ثمان لاعبين لكل مجموعة ، وقد شكلت العينة نسبة (22.22%) من مجتمع البحث الاصلي.

2-3 تجانس عينة البحث :

قام الباحث بأجراء التجانس في متغيرات الطول- الكتلة - العمر الزمني - العمر التدريبي كما مبين في جدول (1)

جدول (1) يبين معامل الاختلاف لتجانس عينة البحث ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	169.75	8.43	4.96
الكتلة	كيلو غرام	64.2	7.58	11.80
العمر الزمني	سنة	15.35	1.22	7.94
العمر التدريبي	سنة	4,43	0.67	15.12

معامل الاختلاف بين 1- 30

2-4 الوسائل والأجهزة والأدوات.

2-4-1 الوسائل لجمع المعلومات.

- المراجع العربية والاجنبية .

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- ساعة توقيت.

- حاسوب نوع (hp).

2-4-2 الأجهزة والأدوات:

- ساحة كرة قدم قانونية .

- ميزان (طبي) لحساب الوزن والطول.

- كرة قدم قانونية عدد (10).

- شريط قياس .

- شواخص (اعلام).

- اهداف صغيرة عدد (5).

- طباشير.

2-5 اختبارات البحث :

ضمن حدود مشكلة البحث تم تحديد الاختبارات الآتية :

2-5-1 اختبار الرشاقة الخاصة :

اسم الاختبار: "جري متعرج بالكرة . (موفق، 2007، 49)

الهدف : جري سريع بالكرة لقياس الرشاقة مع الكرة .

الأدوات اللازمة : ساعة توقيت، كرة قدم قانونية ، شواخص عدد(5).

الاجراءات :

- يتم تخطيط منطقة الاختبار بوضع (5) شواخص (اعلام) المسافة بين شاخص واخر (9) قدم ، وتبعد مسافة

خط البدء عن اول شاخص (9) قدم .

- يقف المختبر اللاعب ومعه كرة خلف الخط للبدء ، وعند اعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بواسطة القدم بين الشواخص .
- يمنح كل مختبر محاولتين متتاليتين .
- حساب الدرجة : الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب في أداء المحاولتين".
- 2-5-2 اختبار الاستلام والمناولة : (موفق، 2007، 51-52).
- الهدف : " قياس دقة التسلم والمناولة.
- الادوات : 5 لاعبين ، 5 شواخص، 5 اهداف بعرض (1) متر، وارتفاع 2/1 متر ، كرات قدم عدد(5) قانونية ، شريط للقياس.
- اجراءات الاختبار:
- يقف 5 لاعبين بشكل خط عرضي مستقيم ، المسافة بين لاعب وآخر 2م ، ويكون امام اللاعبين والاهداف الخمسة الصغيرة التي تبعد عنهم مسافة 30متر ، اما اللاعب المختبر يقف بالوسط بين لاعب رقم 1 وهدف رقم 1 ، وعند سماع الإشارة للبدء يقوم المختبر اللاعب باستلام الكرة من لاعب رقم 1 ، ثم دوران سريع ضمن مسافة محددة بـ 2 متر التي تقع وسط المسافة بين الاهداف والخط العرضي، ثم يناول الكرة نحو الهدف رقم 1 ، وهكذا يكرر المختبر المحاولة مع وملائه الخمسة الآخرين.
- حساب الدرجة:
- تمنح درجة للإخمداد بالنسبة الى استلام الكرة وكيفية إخمادها التي تتم داخل المنطقة المحددة بمسافة 2م ، ولا تمنح درجة للإخمداد للكرة التي تخرج خارج المنطقة المحددة.
- لا تحتسب أية درجة بالنسبة الى المناولة في حالة عدم إصابة الهدف ، في حين يتم حساب درجة واحدة لكل إصابة.

2-6 اجراءات البحث الميدانية :

2-6-1 شروط الاختبارات العلمية .

ان اختبارات البحث المختارة في هذه الدراسة تعد من الاختبارات المقننة فهي " تعد خطة واضحة وشاملة، لخطوات الاختبار ، وطريقة التطبيق، وتفسير الدرجات وتحديد سلوك الفرد المطلوبة، والشروط التي تحيط به أثناء تطبيق الاختبار " (علي وصادق، 2020، 155). وفي دراسة الباحث تعد الاختبارات المختارة مقننة وتم تطبيقها في دراسات وعينات مشابهة.

2-6-2 التجربة الاستطلاعية:

بمساعدة فريق العمل المساعد* وبحضور مدرب ومساعدته، تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاثنين) المصادف 4 / 7 / 2022 على افراد عينة البحث وكان الهدف منها تحديد مدى ملائمة الاختبارات والزمن المستغرق لتنفيذها، وكذلك تحديد التمرينات وتطبيقها وتحديد زمن كل تمرين وفترات الراحة بين التكرار وبين المجموعات ، وصلاحية الادوات والاجهزة ، واستخراج الاسس العلمية للاختبارات.

2-6-3 الأسس العلمية للاختبارات

2-6-3-1 صدق الاختبارات :

تم استخراج صدق الاختبارات من خلال الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، اذ أن الصدق يعتمد على "ثبات الاختبار ويزداد بزيادته وينخفض الصدق بانخفاض الثبات" (محمد، 1999، 42).

2-6-3-2 ثبات الاختبارات :

تم استخراج ثبات الاختبارات وذلك بطريقة اعادة الاختبار بعد مدة زمنية (5) ايام ، وكان الاختبار الاول في (الاثنين) المصادف 4 / 7 / 2022 على (10) لاعبين من افراد عينة البحث ، واعيد الاختبار في يوم (السبت) المصادف 9 / 7 / 2022. وبعد المعالجة الاحصائية بقانون (ر) تم استخراج علاقة الارتباط بين الاختبارين، وقد

* فريق العمل المساعد :

- باسم عبيد (ماجستير تربية رياضية)
- ادريس مشعان (بكالوريوس تربية رياضية)
- عبد القادر حسين (بكالوريوس تربية رياضية)

تبين معنوية العلاقة اذ كانت قيمة (ر) المحسوبة للمتغيرات البالغة (0.85-0.88) على التوالي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.63) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) جدول (2)

جدول (2) يبين صدق وثبات الاختبارات

المتغيرات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي
الرشاقة الخاصة	ثا	0.88	0.93
الاستلام والمناولة	درجة	0.85	0.92

2-3-6-3 موضوعية الاختبارات:

تمت موضوعية الاختبار من خلال انها تعتمد على مفردات واضحة وبسيطة الفهم ولا تخضع للتقويم والاجتهاد الذاتي ، وتتم بوحدات قياس الزمن / ثانية - والدرجة ، لذا يعد الاختبارين ذات موضوعية.

2-4-6-4 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية مع فريق العمل المساعد في يوم (الاثنين) المصادف 11 / 7 / 2022 الساعة 4 عصرا ، وتضمنت الاختبارات قياس الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بعد تهيئة كافة الظروف المكانية والادوات ، وقد تم تثبيت اجراءات الاختبارات .

2-4-6-1 تكافؤ مجموعتي البحث:

تم اتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية ، من خلال معالجة الاختبارات القبلية في متغيرات البحث ، وكان الغرض هو البدء بخط شروع واحد لكلا المجموعتين ، وقد تبين ان الفروق غير دالة بين المجموعتين مما يؤكد التكافؤ بينهما. جدول (3)

الجدول (3) التكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ع الانحراف المعياري		
الرشاقة الخاصة	ثا	22.25	1.71	22	1.73	0.29	غير دال
الاستلام والمناولة	درجة	2.75	0.96	2.87	1.16	0.22	غير دال

*القيمة الجدولية ل (ت) (2.12) تحت مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (16).

2-6-5 تصميم تمارينات اللعب المقترحة :

لغرض تحقيق اهداف البحث قام الباحث بأعداد مجموعة من التمارينات المهارية وعددهن (9) تمرين بأسلوب اللعب ، ملحق (1) تم تنظيمها في منهج تدريبي ملحق (2) ، يتلاءم مع مستوى الناشئين ، تم البدء بالمنهاج في يوم (الاثنين) المصادف 18 / 7 / 2022، لغاية يوم (الاربعاء) المصادف 7 / 9 / 2022، وفيما يلي بعض النقاط التي راعاها الباحث وكما يأتي:

- 1- طبقت المجموعة التجريبية تمارينات اللعب بأشراف مدرب الفريق.
- 2- طبقت المجموعة الضابطة منهج المدرب المتبع بأشراف مساعد المدرب.
- 3- مدة تطبيق المنهج التدريبي (8) اسابيع بواقع (2) وحدة تدريبية في الاسبوع من يوم (الاثنين - الاربعاء)
- 4- يتألف المنهاج التدريبي من (2) دورة متوسطة ، وكل دورة تتضمن (4) دورات صغرى.
- 5- استخدم التدريب الفترتي متوسط الشدة وذلك من خلال التحكم بحجم الحمل (فترة دوام التمرين). وتتص هذه الطريقة " بوجود فترات راحة بين مفردات أداء العمل ، وتقدر مدة هذه الراحة بـ (45-90)د على أن ينخفض نبض القلب الى 120-130 ن/د بالنسبة للتكرارات" (صالح، 2011، 67)
- 6- تضمنت درجات حمل التدريب الحمل المتوسط - الحمل شبه الأقصى _ الحمل الأقصى ، ويكون حركة التموج في كل دورة 3-1 ، شكل (1).

دورة متوسطة أولى				دورة متوسطة ثانية			
الاسابيع درجات الحم	1	2	3	4	5	6	7
							*
			*		*	*	*
	*	*		*			
	45	45	57	45	66	66	75
فترة دوام الحمل - دقيقة							

شكل (1) يبين تموج الحمل

2-6-6 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي قام الباحث مع فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعدية في يوم (الخميس) المصادف 8 / 9 / 2022 ، وبنفس الاجراءات والظروف الزمانية والمكانية وخطوات الاختبارات القبلية.

3-8 الوسائل الاحصائية :

(الوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - قانون (ت) لعينتين مترابطتين ومتساوية بالعدد - قانون (ت) لعينات الغير مترابطة) (مروان ، 2003 ، 153-360).

3- عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج الدراسة وتحليلها.

3-1-1 عرض نتائج المجموعة الضابطة القبلية والبعدية وتحليلها .

الجدول (4)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق الاوساط	فرق الانحرافات	قيمة (ت) * المحسوبة	الدلالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري				
الرشاقة الخاصة	ثانية	22.25	1.71	19.12	1.16	3.12	1.53	5.77	دال
الاستلام والمناولة	درجة	2.75	0.96	4.87	0.89	2.12	0.6	10.09	دال

*القيمة الجدولية لـ (ت) (2.30) ، تحت مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (8)

يتضح من جدول (4) الى وجود فروق دالة احصائياً بين نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في (الرشاقة الخاصة - الاستلام والمناولة)، اذ كانت قيمة فرق الاوساط الحسابية (3.12 - 2.12) وعلى التوالي وفرق الانحرافات للمتوسطات (1.53 - 0.6) وعلى التوالي ، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.77 - 10.09) وعلى التوالي وكلاهما اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.30) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 9-1=8 وبهذا يكون الفرق معنوي بين القياسين لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث الضابطة .

2-1-4 عرض نتائج المجموعة التجريبية القبلية والبعدي وتحليلها

الجدول (5)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس قبلي		القياس البعدي		فرق الاوساط	فرق الانحرافات	قيمة (ت) * المحسوبة	الدلالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري				
الرشاقة الخاصة	ثانية	22	1.73	16.25	1.19	5.62	1.72	9.36	دال
الاستلام والمناولة	درجة	2.87	1.16	7	1.73	4.12	2.36	4.96	دال

*القيمة الجدولية لـ (ت) (2.30) ، تحت مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (8)

يتضح من جدول (5) الى وجود فروق دالة احصائياً بين نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في (الرشاقة الخاصة - الاستلام والمناولة)، اذ كانت قيمة فرق الاوساط الحسابية (4.12 - 5.62) وعلى التوالي وفرق الانحرافات للمتوسطات (1.72 - 2.36) وعلى التوالي ، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.96 - 9.36) وعلى التوالي وكلاهما اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.30) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 9-1=8) وبهذا يكون الفرق معنوي بين القياسين لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية.

3-1-4 عرض نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية البعدية وتحليلها.

الجدول (6)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)* المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
الرشاقة الخاصة	ثانية	1.16	19.12	1.19	16.25	4.94	دال
الاستلام والمناولة	درجة	0.89	4.87	1.73	7	3.71	دال

* القيمة الجدولية لـ (ت) (2.12) ، تحت مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (16)

يتضح من الجدول (6) الى وجود فروق دال احصائياً لنتائج القياسات البعدية بين مجموعتي البحث في (الرشاقة الخاصة - الاستلام والمناولة)، اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.71 - 4.94) وعلى التوالي وكلاهما اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.12) بمستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18-2=16)، وبهذا يكون الفرق معنوي بين القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية .

3-2 مناقشة نتائج الدراسة :

3-2-1 الفرض الأول : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي) .

يتضح من خلال الجدول (4) والجدول (5) أن كلا المنهجين المتبع للمجموعة الضابطة ومنهج الباحث باستخدام تمرينات اللعب قد ادت الى تأثير ايجابي في متغيرات البحث (الرشاقة الخاصة - والاستلام والمناولة) ، اذ تعتمد

المناهج التدريبية الى التخطيط والتنظيم بشكل علمي وان اعداد اللاعب مهارياً يتطلب وضع تكرارات للتمرينات تحقق الهدف وتجعل لاعبي كرة القدم اكثر تحكم بالكرة وباستمرار التكرارات الصحيحة سوف تقل الاخطاء، فضلاً عن ذلك يكتسب اللاعبون العديد من القدرات البدنية والحركية والعقلية التي تعد الركيزة الاساسية لأي اداء مهاري ، لأن " التدريب تكرار الممارسة الحركية لغرض تنمية القدرة على الانجاز الحركي بما يطلبه من تكييف وظيفي " (عامر، 2011، 3). اذ يهدف الاعداد المهاري للاعبين الى " تعلم المهارات الحركية واتقانها وتنشيتها للوصول الى مستوى افضل في لعبة كرة القدم عن طريق التمرينات المتعددة التي يخطط لها ويطبقها المدرب " (محمد ومفتي ، 1994، 19).

3-2-2 الفرض الثاني : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم بين نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية).

يوضح الجدول (6) أن نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية كانت للمجموعة التجريبية ، وهذا بفضل تمرينات اللعب وطريقة تنفيذها فقد مثلت حالات لعب مشابهة لظروف المنافسة ، وان هذه التمرينات قد تفوقت على تطبيق التمرينات التقليدية كونها تزيد من الانسجام وان تتغير مواقف الاداء من خلال تغير اتجاهات اللعب وزيادة تكرارات الاداء لمهارة الاستلام والمناولة مما ادى الى وصول اللاعبين الى تكييفات مثالية ضمن ساحة اللعب انعكست على نتائج المجموعة التجريبية ورفعت من دافعية التدريب بحيث يصبح غير ممل لوجود التحدي مع الزملاء ، فضلاً عن ذلك وفرت تمرينات اللعب بعض الصعوبات من خلال وجود مدافعين لذلك تم اداء القدرات والمهارات تحت ضغط دفاعي اذ ينجح اللاعبون المهاجمين في الاختراق عندما (يتمكنوا من استخدام قاعدة اساسية هي استخدام المناولات البينية التي تتصف بالسرعة للتفوق على المدافعين) (موفق ، 2007، 140).

كما يعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة هو اعتماد تصميم المنهج على التدريب الفكري المتوسط الشدة والذي يلائم مستوى العينة وكذلك الزيادة المتدرجة في حجم التدريب ، اذ أن أي تمرين يقوم به الرياضي يتضمن بداخله مكونين رئيسيين للعملية التدريبية وهو حجم التمرين وشدة ، وأن المكونين كلاهما يستخدمان المسافة والزمن والوزن " (عامر، 2011، 53).

ومما تم ذكره اعلاه اتضح ان تمرينات اللعب لها فاعلية في الارتقاء بمستوى الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة ولها خصوصية ترتبط بالأداء الذي يطور القدرات الحركية والمهارية فضلا امكانية رفع الحالات الخططية والبدنية .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

1- للمنهج التدريبي بتمرينات اللعب المطبق من المجموعة التجريبية تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم للناشئين .

2- للمنهج المتبع المطبق من المجموعة الضابطة تأثير ايجابي في الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم للناشئين.

3- تفوق المنهج التدريبي بتمرينات اللعب المطبق من المجموعة التجريبية على المنهج المتبع المطبق من المجموعة الضابطة في الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة بكرة القدم للناشئين.

4-2 التوصيات:

بعد تقديم الاستنتاجات العلمية ، وضع الباحث اهم توصياته وهي :

1- إمكانية التأكيد على استخدام تمرينات اللعب بكرة القدم للناشئين لما لها من فاعلية في تطوير الرشاقة الخاصة ومهارة الاستلام والمناولة .

2- إمكانية التركيز على المناهج التدريبية لنادي كرة القدم للأندية الرياضية في محافظة الأنبار .

3- إمكانية اجراء دراسات أخرى تتناول اسلوب تمرينات اللعب على متغيرات حركية وبدنية ومهارية لم تتناولها الدراسة ، وعلى مستويات أخرى من اللاعبين بكرة القدم .

المصادر:

- 1- سامي الصفار وآخران (1987)؛ كرة القدم ، ج1، ط2، دار الفكر للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 2- صالح شافي ساجت (2011)؛ التدريب الرياضي - أفكاره وتطبيقاته، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، دمشق.
- 3- عامر فاخر شغاتي (2011)؛ علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، مكتب النور ، بغداد.
- 4- علي سموم وصادق جعفر (2020)؛ القياس والتقويم في المجال الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة.
- 5- محمد صالح محمد (1999) ؛ منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية و المركبة بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- 6- محمد عبدة الوحش و مفتي ابراهيم حماد (1994)، أساسيات كرة القدم ، ط1، دار عالم المعرفة ، القاهرة.
- 7- مروان عبد المجيد (2003) ؛ الاحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- 8- موفق اسعد محمود (2007)؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم . عمان ، دار دجلة .
- 9- موفق اسعد محمود (2018)؛ تدريب البراعم والاشبال والناشئين الموهوبين بكرة القدم ، دمشق ، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة.

ملحق (1)

يبين تمارينات اللعب

تمرين 1 : 3 لاعبين ضد 2 لاعب تمرين التقاطع لمهارة الاستلام المناولة بشكل رقم 8 . (مساحة اللعب 40 × 40م)

تمرين 2 : 4 لاعبين ضد 4 الاستلام والمناولة ومحاولة المرور عبر شاخصين. (مساحة اللعب 30×30)

تمرين 3 : 4 لاعبين ضد 4 لاعبين الاستلام والمناولة والتهديف على شاخصين بعرض 2 م. (مساحة اللعب 30 × 30).

تمرين 4 : 2 لاعب ضد 1 لاعب دفاع تبادل اداء الاستلام والمناولة ولمس الكرة مرتين. (مساحة اللعب 20 × 20 م).

تمرين 5 : 4 لاعبين ضد 4 لاعبين لعب عادي مع التأكيد على سرعة الاستلام والمناولة . (مساحة اللعب 50 × 50 م).

تمرين 6 : 2 لاعب ضد 2 لاعب الاستلام والمناولة ومحاولة المرور من بين شاخصين . (مساحة اللعب 30 × 30 م).

تمرين 7 : 4 لاعب ضد 4 لاعب اللعب بكرة واحدة ومحاولة المرور بين 3 شواخص وضرب الكرة بالشاخص الرابع. (مساحة اللعب 30 × 30م).

تمرين 8 : 2 لاعب ضد 6 لاعبين بتشكيل دائرة قطرها 15 م الاستلام والمناولة ومحاولة قطع الكرة من المدافعين.

ملحق (2)

المنهج التدريبي بتمارين اللعب

الدورة المتوسطة الاولى - الاسبوع (1-2-4)						
اليوم	التمريـنات	زمن اداء التمرين	التكرار	راحة بين التكرار	زمن التمرين	الزمن الكلي
الاثنين	3-2-1	4د	1	1.5د	15د	45د
	6-5-4	4د	1	1.5	15د	
الدورة المتوسطة الاولى - الاسبوع 3						
الاثنين	9-8-7	5د	1	2د	19د	57د
	3-2-1	5د	1	2د	19د	
الدورة المتوسطة الثانية -الاسبوع (5-6-8)						
الاثنين	6-5-4	6د	1	2د	22د	66د
	9-8-7	6د	1	2د	22د	
الدورة المتوسطة الثانية -الاسبوع 7						
الاثنين	3-2-1	7د	1	2د	25د	75د
	6-5-4	7د	1	2د	25د	