

تأثير تمرينات مهارية بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم الشباب

م.العاب احمد صكب كعيد

م . ألعاب علي صبحي عاصي

ملخص البحث باللغة العربية

يعد التدريب الدائري من أساليب التدريب المهمة في تطوير قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والحركية والمهارية ويستخدم بأساليب مختلفة ويعتمد على هذا التدريب للفئات العمرية لأسباب عدة يتميز ويتخصص بها التدريب الدائري فضلا عن كونه ملائما لهذه الفئات العمرية الشباب الذي يبتعد عن التدريبات التقليدية ويتجه بهم التدريب المشابه للمنافسة الذي يساعد على تطوير المهارات الأساسية للاعبين الشباب . وهدف البحث إلى التعرف على تمرينات مهارية بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم الشباب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وحدد مجتمع البحث بأندية محافظة كربلاء لكرة القدم الشباب واختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم نادي الخيرات الرياضي فئة الشباب. واستنتج الباحثان للتمرينات البدنية بالأسلوب الدائري تأثير واضح في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم .

Abstract

The effect of skillful exercises through circular style in developing some basic skills in youth football

By

Ali Subhi Asi

Ahmed Sakab Kaied

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

Circular training is one of the important training method in developing the physical, motor and skill capabilities and abilities of players and is used in different ways. This training is based on different age groups for several reasons that are distinguished and specialize in circular training as well as being suitable for these age groups. Helps develop basic skills for young players. The research aims to identify the effect of skillful exercises through circular style in developing some basic skills in youth football. The researchers used the experimental approach with two equal groups, and the research population was the Karbala governorate of youth football clubs. The researchers concluded that the exercises used had a positive effect in developing some basic skills in youth football.

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

تعتبر لعبة كرة القدم رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم وهذه القاعدة تزداد يوما بعد يوم مما جعلها تحظى باهتمام بالغ ودعم منقطع النظير على المستوى الرسمي والشعبي .

فقد شهدت اللعبة في السنوات الأخيرة تطورا متزايدا على نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية ، كما حظيت اللعبة باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي ، لذلك كان من الصعب بمكان في ظل التقدم التكنولوجي الهائل بعلم التدريب والطرق الدفاعية المتعددة والمعقدة وكبر مساحة الملعب وحجم الجهد المطلوب خلال زمن المباراة ، والتطور الحادث في طرق اللعب وخططها الهجومية والدفاعية الجماعية والفردية، حيث أصبح على اللاعب واجب إتقان المهارات الأساسية حيث لا يمكن إن يؤديه دون يتمتع بقدر متوازن من اللياقة البدنية والحيوية واليقظة لفترة طويلة دون ظهور التعب وتعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى تحسين المستوى البدني بحيث تتخلص من النظم التقليدية ومن أجل مواكبة التطور من خلال استخدام أكثر التقنيات والطرائق التدريبية حداثة لتحقيق النتائج الايجابية، وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية متغيرة ومقتنه تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين ونحن نعلم أن فئة الشباب من الفئات العمرية التي يجب الاهتمام بها وتطويرها لأنها سوف تكون رافدا للفرق المتقدمة لا بل حتى المنتخبات الوطنية ، فإذا أردنا تحقيق ذلك التطور علينا أولاً أن نأخذ بنظر الاعتبار حجم الأحمال التدريبية التي تعطى للاعبين، والمدرّب الناجح يمكن ان يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعا لإثارة اهتمام اللاعبين.

ويعد التدريب الدائري من أساليب التدريب المهمة في تطوير قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والحركية والمهارية ويستخدم بأساليب مختلفة إذ نجد الاتحاد الدولي (FIFA) من خلال دواراة ومدارسة الكروية يعتمد على هذا التدريب للفئات العمرية لأسباب عدة يتميز ويتخصص بها التدريب الدائري فضلا عن كونه ملائما لهذه الفئات العمرية سواء الناشئين أو الشباب الذي يبتعد عن التدريبات التقليدية ويتجه بهم التدريب المشابه للمنافسة مستغلا بذلك عامل الجهد والزمن في التدريب للارتقاء بلاعبين بدنيا ومهاريا ووظيفيا فضلا عن انه يستخدم به أساليب تدريبية متنوعة من وحدة إلى وحدة تدريبية أخرى .

ومنها تجلت أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام تمرينات مهاري بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب.

1-2 مشكلة البحث :

مما لا شك فيه أن التخطيط الصحيح والناجح المبني على الأسس العلمية الرصينة في مجال التدريب الرياضي يحرز تقدما واضحا في مستوى اللاعبين ويحقق لهم أفضل الانجازات وخاصة لفئة الشباب ،ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية للشباب التي ينظمها الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء لاحظ إن هنالك ضعف كبير في المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم خصوصا فئة الشباب ووجود فروق متباينة في مستوى الفرق وظهور بعض اللاعبين الشباب في حالة عدم ثبات للمستوى مما يترتب عليه انخفاض في مستوى الأداء . وهذا ما دفع الباحث في استخدام أسلوب تمرينات مهارية بالأسلوب الدائري الذي يساعد على تطوير المهارات الأساسية للاعبين الشباب وكذلك إلى تطوير العناصر البدنية الأخرى مما يساعد على تطوير أداء اللاعبين في المباريات، وكلما زادت قيمة تلك التدريبات واقتربت من الواقع ومستوى المنافسة كانت ذات تأثيرات فعال وحيويا .

1-3 أهداف البحث :

- 1- إعداد تمرينات مهارية بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على تمرينات مهارية بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب.

4-1 فروض البحث :

1- هنالك تأثير لتمرينات مهارية بالأسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية كربلاء لفئة الشباب بكرة القدم .

2-5-1 المجال الزمني : من 2 / 2 / 2019 إلى 21 / 4 / 2019

3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الخيرات الرياضي بكرة القدم .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

من أهم الخطوات التي يستند عليها البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة . "لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وتغييره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة"⁽¹⁾. لذلك اعتمد الباحث على التصميم التجريبي وبأسلوب تصميم مجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبليّة والبعدية وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
المجموعة التجريبية	اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم	تمرينات مهارية بالأسلوب الدائري + منهج المدرب	اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم
المجموعة الضابطة		منهج المدرب فقط	

2-2 مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على أندية محافظة كربلاء لفئة الشباب بكرة القدم للموسم الرياضي 2018 - 2019 وعددها (8) أندية ومن ثم تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي الخيرات الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (26) لاعبا وبعد عزل حراس المرمى وبعض اللاعبين عن التدريب أصبحت العينة (20) لاعبا في عينة البحث، وقسمت الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين وضابطة (10) لاعبين وبالطريقة العشوائية أيضا .

2-2-1 التجانس :

لغرض الانطلاق في خط شروع واحد لعينة البحث ولتلافي كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي إذ إن تقليل الفروق الموجودة بين اللاعبين وبما لا يؤثر على نتائج البحث .

حرص الباحثان على إجراء التجانس لعينة البحث وذلك بأخذ كل متغيرات (الطول - الوزن - العمر التدريبي).

الجدول (2)

(1) وجيه محبوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.

يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,051	1,69	0,294
2	الوزن	كغم	64,82	3,14	65	0,172-
3	العمر التدريبي	سنة	4,56	1,22	4,75	0,467-

يتضح من خلال الجدول (2) بأن جميع قيم معامل الالتواء أقل من 1^- وهذا يعني إن العينة متوزعة اعتداليا

الجدول (3)

يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,023	1,70	0,652-
2	الوزن	كغم	64,52	2,28	64	0,684
3	العمر التدريبي	سنة	4,767	1,14	4,5	0,703

يتضح من خلال الجدول (3) بأن جميع قيم معامل الالتواء أقل من 1^- وهذا يعني إن العينة متوزعة اعتداليا.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة الأدوات الآتية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة
- استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين
- المقابلة الشخصية
- الاختبار والقياس
- ملعب كرة قدم
- جهاز حاسوب نوع (Samsung)
- كاميرا نوع (Sony) يابانية الصنع
- شريط قياس كتان عدد (1)
- ميزان طبي عدد (1)
- كرات قدم عدد (10)
- أهداف صغيرة (2)
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (20)
- ساعة توقيت يدوية إلكترونية عدد (4)
- صافرة عدد (2)

- بورك

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

4-2-1 تحديد اختبارات المهارات الأساسية :

قام الباحث بعملية جمع العديد من المصادر والمراجع الخاصة في كرة القدم والتي لها علاقة بموضوع البحث وكذلك في ضوء الخبرة المتواضعة للباحث كونه لاعب في السابق ومدرب حالياً. لتحديد أهم المهارات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم الشباب ولكون * الاختبارات من أهم وسائل تقييم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم (البدنية ، والحركية ، والنفسية ، والذهنية) ومستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها** (1).

4-2-2 توصيف الاختبارات الخاصة بالبحث :

أولاً - اختبار الدرجة بين الشواخص لمسافة (10)⁽²⁾

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة مهارة الدرجة بين الشواخص في كرة القدم .

تقييم أداء مهارة الدرجة بين الشواخص في كرة القدم .

الأدوات :

(10) شواخص ، كرات قدم ، كاميرا ، صافرة .

أداء الاختبار :

يقف للاعبوا معه الكرة خلف خط البداية وعندما يعطي الإشارة البدء يقوم بالدرجة بالكرة بالقدم بين الشواخص الى نهاية الشواخص .

التسجيل :

يحسب الزمن الذي أستغرقه من بداية الشواخص إلى أن يخرج من آخر شاخص وكذلك يعرض الأداء على ثلاثة خبراء وأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم في أداء مهارة الدرجة بين الشواخص .

ثانياً - أجماد الكرة بالقدم داخل دائرة قطرها (2)م مرمية من مسافة (7)م :⁽³⁾

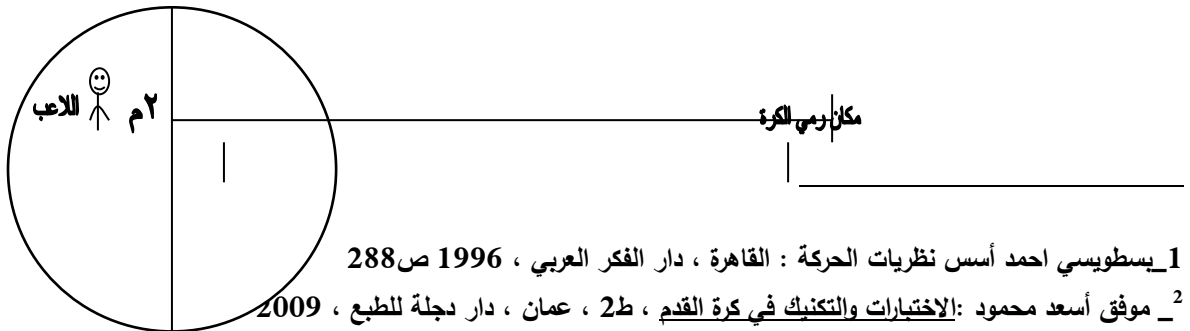
الغرض من الاختبار :قياس أداء مهارة الإجماد بالقدم بكرة القدم

الأدوات :

- كرات قدم .

- كاميرا للتصوير .

- منطقة اختبار محددة .



³ - زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، ط1 ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 209 .

شكل (8) يوضح اختبار أجساد الكرة بالقدم داخل دائرة قطرها (2)م مرمية من مسافة (7)م

إجراءات الاختبار :

- تخطيط منطقة الاختبار .
- يقف للاعب خلف منطقة الاختبار المحددة له .
- يقف المدرب على بعد (7)م ومعه الكرة على الخط (2) وبعد إعطاء إشارة البدء ترمى الكرة يقوم اللاعب بالتحرك من خط البداية إلى المنطقة المحددة له ويخمد الكرة بالقدم داخل هذه الدائرة ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانياً وهكذا يكرر اللاعب ثلاث محاولات متتالية على أن يتم إيقاف أو أجساد الكرة داخل منطقة الاختبار وتكون الدرجة العليا للاختبار هي (10) درجات .

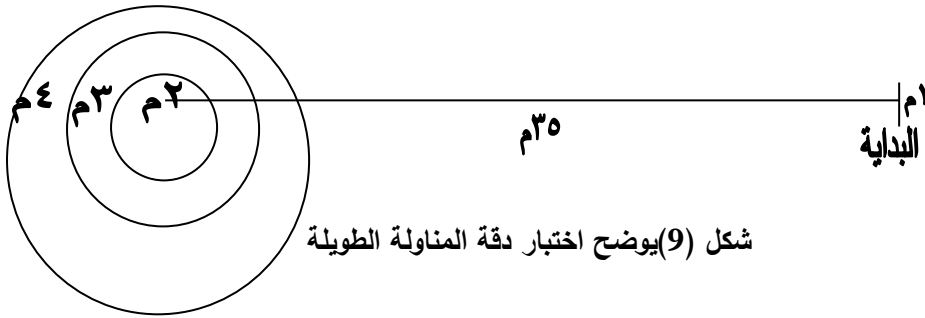
التسجيل :

يعرض الاختبار على ثلاثة خبراء ثم أخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم في أداء مهارة الإخماد بكرة القدم .

ثالثاً: اختبار دقة المناولة الطويلة (35)م (4)

الغرض من الاختبار :

قياس دقة المناولة الطويلة .



الأدوات :

- منطقة محددة لأجراء الاختبار ، (10) كرة قدم ، شريط قياس ، بورك .

إجراءات الاختبار:

- يرسم على أرض الملعب ثلاث دوائر متحدة المركز أقطارها (2م ، 4م ، 6م) على التوالي وتعطى لها درجات (6 ، 4 ، 2) على التوالي ، وتكون مركز الدوائر المتحد نقطة تبعد عن خط البداية مسافة (35)م .

التسجيل :

- تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب .
- تحسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الثلاثة .
- في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل (1,3,5) درجة .

⁴ - زهير الخشاب (وآخرون): مصدر سبق ذكره ، ص198.

- تعد المحاولة فاشلة في سقوط الكرة خارج الدائرة .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية. قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحثان على عينة صغيرة متكونة من (7) لاعبين من نادي الجماهير من فئة الشباب وهم من خارج العينة الرئيسية على ملعب نادي الجماهير الرياضي في يوم السبت 2020/2/1 تمام الساعة الرابعة عصرا قبل قيامه بالتجربة الرئيسية من اجل اختيار أساليب البحث وأدواته الأكثر أمان لهذه التجربة وقد أظهرت التجربة ما يلي :

1- ملائمة الأجهزة والأدوات لمستخدم في البحث.

2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات

3- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .

4- تحديد الأخطاء التي قد تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية.

5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

6- مدى استعداد فريق العمل المساعد.

4-4-2 الاختبارات القبلية :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، وقد أجريت الاختبارات القبلية يوم السبت بتاريخ 2020/2/8 في الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الغدير الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة .

1-4-4-2 التكافؤ :

لغرض معرفة واقع المتغيرات البحث قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين استعمل الباحث اختبار (t-test) للتكافؤ في المتغيرات عشوائية قيمة (t) دلت على التكافؤ المجموعتين كما مبين في جدول رقم

جدول (4)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث

المتغيرات/ وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
الدرجة	5	1.054	4.7	1.159	0.605	غير معنوي
الأخمد	3.46	0.843	3.399	1.159	0.221	غير معنوي

المناولة	4.32	1.339	4.12	1.316	0.168	غير معنوي
----------	------	-------	------	-------	-------	--------------

من خلال الجدول (4) أعلاه يتضح بان جميع قيم t المحسوبة اقل من قيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (2,101) وهذا يدل على إن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات.

3-4-5 التجربة الرئيسية :

عمل الباحثان على إعداد تمرينات مهارية بالأسلوب الدائري يوم السبت 2020/2/15 تدرج ضمن المنهج التدريبي يهدف إلى عملية تنمية بعض المهارات الأساسية لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدين في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعين في ذلك عملية إعدادهم وتخطيطهم التمرينات المقترحة الأسس والمبادئ العلمية جميعها، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدا مدة الإعداد .

شملت التمرينات فترتي الإعداد العام والخاص استغرق تطبيق التخطيط المقترح للتمرينات (8 أسابيع) ست أسابيع منها للإعداد الخاص . وأسبوعان أخرى لنهاية فترة الإعداد العام ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية للتمرينات المقترحة، كذلك راعى الباحثان إن تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية التخطيط كون إن الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر إليها أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

2-4-6 الاختبارات والقياسات :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال التمرينات المقترحة وذلك لتحديد مستوى المهارات الأساسية بكرة القدم لألأعبي الشباب الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في نادي الغدير الرياضي وقد أجريت الاختبارات يومي (السبت ، الأحد) الموافق (18-19 / 4 / 2019م) في الساعة الرابعة عصرا وقد حرص الباحث قدر الإمكان على إن تجري الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

2 - 5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية (spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث في ضوء إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفروض البحث .

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث لمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

جدول (5)

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) ودالاتها الإحصائية

للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	-	ع ف	قيمة(t)	مستوى	نوع
-----------	----------	-----------------	-----------------	---	-----	-------------	-------	-----

درجة القياس		- س	ع	- س	ع	ف		المحسوبة	الدالة	الدالة
درجة (درجة)	ت	5	1.054	8.5	0.527	2.8-	0.918	9.644-	0	معنوي
	ض	4.7	1.159	5.4	0.516	0.8-	0.788	3.21-	0.001	معنوي
الإخماد (درجة)	ت	3.46	0.843	8.5	0.527	5.1-	0.875	-	0	معنوي
	ض	3.399	1.159	4.8	0.788	1.5-	1.269	3.737-	0.005	معنوي
المناولة (درجة)	ت	4.32	1.339	8.5	0.527	3.3-	0.948	11-	0	معنوي
	ض	4.12	1.316	4.6	0.699	1.3-	1.059	3.881-	0.004	معنوي

تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول (15) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث التي خضع لها

أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

يتبين أن جميع قيم (t) المحسوبة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولجميع المتغيرات كان مستوى دلالتها أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية للمهارات (الإخماد ، المناولة ، الدرجة) ، والتي كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ولصالح الاختبار البعدي كون أن هذه المتغيرات قيمتها عكسية أي كلما كانت القيمة أقل كلما كان المستوى أفضل ، لأنها تتعامل مع السرعة ومن ثم فإن خفض الزمن يعني أنها أفضل.

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة :

لإيجاد نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث ، أستخدم الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (6)

جدول (6)

يبين أقسام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات البعدية لمتغيرات

البحث للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	- س	ع	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
درجة	درجة	التجريبية	8.5	0.527	14.085	صفر	معنوي
		الضابطة	5.4	0.516			
الإخماد	درجة	التجريبية	8.5	0.527	12.333	صفر	معنوي
		الضابطة	4.8	0.788			
المناولة	درجة	التجريبية	8.5	0.527	14.085	صفر	معنوي
		الضابطة	4.6	0.699			
		الضابطة	4.6	0.966			

تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) .

يتبين من جدول (16) نتائج الفروق للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية، إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات التي قاست السرعة كصفة بدنية وكذلك سرعة أداء المهارات للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة إذا كان التعامل معها بالزمن، أما بالنسبة للمتغيرات الخاصة لأداء فكانت قيم الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة وقد ظهر أن قيم (t) المحسوبة لجميع المتغيرات وبمستوى دلالة أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

3 - 1 - 3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

من الجدولين (5-6) والذين أظهر فروقاً معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات المبحوثة .

يعزو الباحثان هذا التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية لكونها تناولت أو اعتمدت في تدريباتها على التمرينات المعدة من قبل الباحث (تمرينات مهارية بالأسلوب الدائري) والتي ساهمت بشكل ملحوظ وكبير في تطوير مستوياتهم المهارية والحركية ويسرعه كبيره جدا، كما أنها تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العقلية محددة بذلك الزمن اللازم، وهذا يتفق ما ذكره (علي فهمي البيك)، " أن تكرار العدو لمسافات قصيرة يعد من متطلبات الألعاب الجماعية، ومنها لعبة كرة القدم وكرة السلة وبالطبع فإن مثل هذا العمل سوف يكون من متطلبات لاعبين هذه الألعاب" (5).

وكذلك يعزو الباحثان التطور إلى تنظيم في التمرينات المعدة لان عملية التنظيم للتدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير المهارات والقدرات الحركية والبدنية وهذا ينسجم مع قابليات اللاعبين الشباب من خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية مما يؤدي على الحصول على نتائج ايجابية وهذا يتفق ما ذكره (قاسم حسن)، " أن التنظيم في التدريبات تكسب الرياضي معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار لازمه لأداء معين أو بلوغ هدف محدد" (6).

4 - الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات

من خلال النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- احدثت التمرينات البدنية بالأسلوب الدائري فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات الأساسية.
- 2- للتمرينات البدنية بالأسلوب الدائري تأثير واضح في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم .
- 3- ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب .
- 4- إن التشويق والمتعة والتنافس الوجود في التمرينات المشابهة للعب زاد من دافعية اللاعبين في أداء التمرينات وسهل عملية اكتساب وتطوير متغيرات البحث .

4 - التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان.

- 1- استخدام التمرينات المنظمة بشكل متسلسل وبالتدرج حسب إمكانيات اللاعبين .

⁵ - علي فهمي ألبيك . أسس برامج التدريب الرياضي للحكام ، ط1، الإسكندرية، منشأ المعارف ، 1997، ص85.

⁶ - قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998، ص178.

- 2- العمل على توفير قدر المستطاع وسائل مساعدة التي من شأنها تؤدي إلى تشويق اللاعبين من جهة وتطوير المهارات الأساسية للعبة كرة القدم من جهة أخرى .
- 3- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على عينات الألعاب أخرى مختلفة

المصادر

- بسطويسي احمد أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ص 288
- زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، ط1 ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 209 .
- زهير الخشاب (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص 198.
- علي فهمي ألبيك . أسس برامج التدريب الرياضي للحكام ، ط1، الإسكندرية، منشأ المعارف ، 1997، ص 85.
- قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998، ص 178.
- موفق أسعد محمود : الاختبارات والتكنيك في كرة القدم ، ط2 ، عمان ، دار دجلة للطبع ، 2009 ، ص 49 .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321