



**Relationship of agility and explosive strength with rolling skill in football
players at the Talent Center / Rusafa, aged 13–14 years**

MSc. Raed Salman Saleh

Ministry of Higher Education and Scientific Research / Student Activities Department

Radsalman8994@gmail.com

Abstract

The study aimed to identify the relationship between agility and explosive strength with the rolling skill among players at the Talent Center in football. The researcher used the descriptive method with a correlational approach and selected a purposive sample of 10 players aged 13–14 years. The researcher ensured the homogeneity of the sample in terms of age, height, weight, and training age. The most important physical abilities and basic skills were determined through a questionnaire distributed to experts and specialists. The researcher concluded that there is a strong correlation between agility and explosive strength with rolling skill among the research sample, indicating a positive factor related to the quality of training provided to the players and special attention to developing these abilities, which are fundamental for success in training football players at a high level. The researcher recommends using exercises and tools that help develop physical abilities and conducting periodic tests of these abilities to evaluate players' levels, based on which training programs should be designed in a scientific and precise manner according to different training stages.

Keywords: Agility, Explosive Strength, Rolling Skill, Talent Center



علاقة الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة بمهارة الدرجة لدى لاعبي مركز الموهبة التخصصي/ الرصافة بأعمار (13-14) سنة بكرة القدم

م.م رائد سلمان صالح

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ قسم النشاطات الطلابية

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة بمهارة الدرجة لدى لاعبي مركز الموهبة التخصصي بكرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية بأعمار (13-14) سنة والبالغ عددهم (10) لاعبين وقام الباحث باجراء التجانس لافراد العينة من ناحية العمر والطول والوزن والعمر التدريبي وتم تحديد اهم القدرات البدنية والمهارات الاساسية من خلال استمارة تم توزيعها على السادة الخبراء والمختصين واستنتج الباحث بان هناك علاقة ارتباط قوية بين الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة مع مهارة الدرجة لأفراد عينة البحث وهذا يدل على ان هناك عامل ايجابي يدل على نوعية التدريب المقدمة للاعبين واهتمام خاص في تطوير هذه القدرات التي تعد احد اساسيات النجاح في اعداد لاعبي كرة القدم على مستوى عالي ويوصي الباحث باستخدام التمارين والادوات التي تساعد على تطوير القدرات البدنية واجراء اختبارات دورية للقدرات البدنية لتقييم مستوى اللاعبين والتي على اساسها يتم وضع مناهجهم التدريبية باسلوب علمي ودقيق وفق المراحل التدريبية المختلفة

الكلمات المفتاحية: الرشاقة, القوة المميزة بالسرعة, مهارة الدرجة, مركز الموهبة.



مقدمة البحث وأهميته:

لعبة كرة القدم والكلام عنها يشغل تفكير جميع المتابعين والمختصين باللعبة لأنها أكثر اثاره بالنسبة لباقي اللعاب الرياضية الاخرى إضافة الى عناصر المتعة والجمالية والتشويق لذا يمارسها الصغير والكبير وعند مشاهدة هذه الالعاب من قبل الجماهير في البطولات المحلية والدولية والقارية، وكون لها عدد كبير من الممارسين والمتابعين والمشجعين في كل ارجاء العالم فهي لعبة مفهومة ومرغوبة للجميع والكل يستطيع ان وافراغ رغباته ويلبي طموحاته فيها لخصائصها التي تضفي على ممارستها الاثارة والتشويق والفرح والسرور، ولكونها لعبة جماعية تسود فيها روح الجماعة والتعاون بينهم، لذا أصبحت كرة القدم لها تأثير على السياسية والاقتصاد والثقافة والعلاقات الاجتماعية ولغة الشعوب في كافة انحاء العالم مما جعلها الأكثر تميزاً عن بقية الألعاب والفعاليات الرياضية في معظم دول العالم، ولذلك تسعى الدول من خلال تطوير كرة القدم لتحقيق أفضل الإنجازات سواء كان الهدف المسابقات الداخلية أو المشاركات الخارجية، وهذا ما نشاهده في الآونة الأخيرة وخصوصاً خلال البطولات والمنافسات القارية والعالمية.

إذ نرى التطور الحاصل في الأداء وتميز المستوى لتلك الفرق يدل على السعي الحثيث والمتواصل للقائمين بالشأن الكروي في تلك الدول من خلال تشخيص وتقييم ورفع مستوى إيجابا في الأداء ومنها البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية وغيرها فضلاً على العلوم المساعدة، والدراسات والبحوث المستمرة لبلوغ أعلى المراتب في مجال كرة القدم، ومن متطلبات الاداء الجيد والسريع امتلاك اللاعبين قدرات بدينة تتناسب ومتطلبات اللعبة وتساهم هذه القدرات في تطبيق مهارات كرة القدم وتقلل من الاخطاء اللاعبين في كرة القدم، اذ يتطلب من اللاعب الجري الحر والهجوم المرتد والرجوع السريع للخلف مع المحافظة على السرعة عند الاداء والدرجة بالكرة او مراوغة اللاعب المنافس، الحاجة لزيادة درجة التحكم باللعب من خلال الاحتفاظ بالكرة لأجل تنفيذ نظام اللعب المنفرد عليه، وكثير من المتطلبات الأخرى، ومن اجل تطوير كرة القدم الحديثة والتي تشهد تطور مستمر فإنها تفرض متطلبات عديدة ومتنوعة وعلى لاعبي الفريق القيام بها مثل اللعب الشمولي المتمثل بالصعود والنزول المتكرر في تنفيذ حالات الهجوم والدفاع، أو تبادل المراكز بين اللاعبين من اجل التغطية والإسناد، أو عند التي تؤثر في المكونات الأخرى التي لا مناص من امتلاكها مثل الأسس المهارية، المستوى الخططي، الثقة بالنفس، التركيز الذهني وغيرها.



والرشاقة عنصر بدني مهم لأنها تمتلك خصائص كثيرة بدنية وتقييمية لذا تسهم في سرعة التعلم وإتقان المهارة لدى اللاعب وذكرها (الشيخلي وهه فال خورشيد , 1995, ص281) قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، وأشار (الربيعي, 199, ص47) الى "التأكد من جاهزية اللاعبين البدنية وامتلاكهم المهارة والانضباط التكتيكي والاستعداد النفسي لمواجهة الظروف الصعب، وكذلك من خلال ما تتميز به لعبة كرة القدم من مهارات عدة فإنها تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة في كل مهارة ، فضلاً عن احتياجها إلى صفة تربط هذه القدرات البدنية مع بعضها مثلاً مهارة الدرجة بالكرة والتي تتطلب الربط بين أكثر من قدرة بدنية مع تميز الأداء بالنسبة لحركة اللاعب من خلال تغير اتجاهه والتغير في السرعة وكذلك التمويه والمرور بين اللاعبين مع الاحتفاظ بالكرة وهذه المهارة تتطلب صفة الرشاقة التي تعد العامل المهم والحاسم أثناء أداء هذه المهارة أو أثناء تأدية بعض الألعاب الهوائية في إيقاع سليم وحيد.

وكما اشار (عبده ومفتي , 1995, ص282) "القوة المميزة بالسرعة تعد من الصفات البدنية المهمة والضرورية للاعب كرة القدم وذلك لارتباط عنصر القوة والسرعة تعطي اللاعب قدراً هائلاً من القوة والقوة المميزة بالسرعة وتوهل للأداء الأمثل، وتعني "تحقيق أكبر مقدار من سرعة الحركة في اقل زمن ممكن.

ويذكر (الخشاشن واخرون, 1995, ص254) ان الدرجة بالكرة من المهارات الفردية المهمة والأساسية في كرة القدم، وهي القدرة على نقل الكرة بالقدمين في مناطق الملعب المختلفة ، يتم في الدرجة تجاوز لاعب منافس لخلق فرصة لتسجيل الأهداف، و تتطلب الدرجة سيطرة جيدة وتحكم عالي بالكرة لتغيير الاتجاه بسرعة وحسب متطلبات المباراة وظروفها، "وتستخدم الدرجة عندما لا يستطيع اللاعب إعطاء مناولة لأحد زملائه لضغط الخصم عليه لذا يحتاج اللاعب الدرجة بطول الملعب وعرضه، الغاية منها إعطاء مناولة للزميل ويجب على اللاعب أن يقوم بالدرجة بأقصى سرعة ويراقب تحركات زملائه لإعطاء مناولة بالوقت المناسب واللاعب يتحرك بدون الكرة أسرع بكثير من الكرة لذلك يجب عدم القيام بالدرجة إلا في الحالات الضرورية والتي لا يمتلك اللاعب إمكانية إعطاء مناولة ويكون الاحتفاظ بالكرة يؤدي الى تأخير الهجوم، ويعرفها (لزام, 1998, ص168) على أنها: التحرك بالكرة إلى الأمام بدفعها خفيفة بقدم اللاعب وتستخدم الدرجة من قبل اللاعب كوسيلة للوصول الى غاية معينة يبتغيها، وايضاً "عدم تركيز النظر على الكرة بل لابد من رفع الرأس إلى الأعلى لرؤية بقية اللاعبين وأجزاء الملعب و تعد الدرجة من أساسيات كرة القدم، والمقصود بها "هي عملية



انتقال اللاعب مع الكرة من مكان الى مكان آخر في الملعب. لذا بات من الضروري الاهتمام بالمراحل العمرية المختلفة ومنها الفئات العمرية الصغيرة للعبة وان تأخذ حيزاً كبيراً من قبل المعنيين بعملية التخطيط الذي يستند إلى الأسس العلمية لاستثمار الجهد والوقت والموارد المالية وبناء الملاعب وساحات اللعب المخصصة التي تسهم بشكل كبير في اتساع قاعدة اللعبة وممارستها خصوصاً الفئات العمرية الصغيرة وكذلك إنشاء المدارس التخصصية للموهوبين من اجل إعداد أجيالاً أكثر تطوراً في مجال كرة القدم الحديثة، وكذلك في كيفية التعامل مع تلك الأعمار لانهم الرافد الأساسي للأندية والمنتخبات الوطنية.

مشكلة البحث:

يشير (جبر, 1999, 112) بما ان الرشاقة من القدرات الحركية المهمة جداً لذا يجب على اللاعب أداء الحركات الصعبة والمعقدة والسيطرة عليها لاسيما عندما يكون الجسم في حالة حركية فهي تعد من الحركات الصعبة والمعقدة ولكون أدائها يكون بإتقان لنجاح الحركة والمهارة المطلوبة والقوة المميزة بالسرعة هي احد أنواع التحمل الخاص وهي تجعل من اللاعب أكثر تكيفاً لتحمل عبء المباراة البدني والمهاري وتحقيق أفضل مستوى مطلوب، ولكون تأثيرها وفائدتها كبيرة في تحسين جودة الأداء في تنفيذ اللاعب للواجبات المطلوبة منه طيلة وقت المباراة دون انخفاض بالمستوى، وكرة القدم تتميز بكونها لعبة "تتطلب أداء عالي الشدة ولمدة طويلة نسبياً إذ إنها تتطلب قدراً كافياً من تحمل القوة المميزة بالسرعة"⁽¹⁾.

ولخبرة الباحث الميدانية في مجال لعبة كرة القدم كونه لاعباً وممثل المنتخب الوطنية العراقية وعمل مدرباً لهذه الفئات والمشاهدات الميدانية والتحليلية لمباريات الفئات العمرية اتضح إن هناك قلة في التركيز من قبل المدربين في تدريب الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة بدنياً ومهاريّاً والذي يعكس عدم إمكانية مواصلة تنفيذ العديد من الحركات بالسرعة المطلوبة مما تسبب انخفاضاً في مستوى الأداء البدني والمهاري لمهارة الدرجة خصوصاً في نهاية أوقات شوطي المباراة الأصليين وخلال الشوطين الإضافيين نتيجة التعب، إذ تعد هذه الأوقات حاسمة لتحقيق الفوز في لعبة كرة القدم الحديثة إذا ما كان اللاعبون أكثر تكيفاً مع الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة مقابل ضعف امتلاك المنافس لها، ومن خلال ذلك كله جاءت مشكلة البحث.



لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال وضع تمارينات (بدنية _ مهارية) في تطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة لمهارة الدرجة للاعبين بكرة القدم بأعمار (13-14) سنة.

هدف البحث:

- التعرف على العلاقة بين الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة بمهارة الدرجة لدى لاعبي مركز الموهبة التخصصي بأعمار 13-14 سنة

فرض البحث:

- توجد علاقة بين الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة بمهارة الدرجة لدى لاعبي مركز الموهبة التخصصي بأعمار 13-14 سنة

مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبو مركز الموهبة التخصصي / الرصافة بأعمار 13-14 سنة بكرة القدم

المجال الزمني : للفترة من 20 / 1 / 2024 لغاية 22 / 3 / 2024

منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

منهج البحث : أستخدم الباحث المنهج الوصفي وبأسلوب العلاقات المتبادلة وبشكل الدراسات الارتباطية

مجتمع البحث وعينته: تمثلت عينة البحث بلاعبي مركز الموهبة التخصصي/ الرصافة بكرة القدم، حيث بلغت عينة البحث (10) لاعبين والذين يمثلون (100%) من المجتمع الكلي، والجدول (1) يبين وصف العينة.

جدول رقم (1) وصف عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	العمر البيولوجي	سنة	13,40	13	0,516	0,484
2	الوزن	كيلوغرام	63,70	64	0,949	0,234-
3	الطول	سنتيمتر	166,50	167	1,269	0,815-
4	العمر التدريبي	سنة	3,40	3	0,516	0,484



حيث ظهر أن قيم معامل الالتواء توزعت بين $(1-)$ و $(1+)$ ، أي أن هناك تجانس في متغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي ضمن المنحنى الطبيعي وان أفراد العينة متجانسون في هذه المتغيرات.

واستخدم الباحث الأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة على النحو الآتي: ملعب كرة قدم، شواخص ملونة عدد (10)، كرات قدم عدد (10)، صافرة، اشربة ملونة لتقسيم المرمى، ساعة توقيت إلكترونية، حاسبة شخصية نوع (hp)، المصادر العربية والأجنبية، استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم، استمارة جمع وتسجيل البيانات للقدرات المبحوثة، شبكة المعلومات (الانترنت)، الملاحظة والمتابعة، استمارة استبيان خاصة بالبحث.

وقام الباحث بتحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية المستخدمة في البحث عن طريق استمارة استبيان معدة من قبل الباحث حيث قام بتوزيعها اثناء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمتخصصين بمجال علم التدريب الرياضي ومدربين كرة القدم، وبعد تفريغها اعتمد الباحث القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من المختصين والخبراء، على ضوء استخدام قانون النسبة المئوية لاتفاق اراء الخبراء والمختصين

وقد استخدم الباحث الاختبارات التالية في البحث

1- اختبار القوة المميزة بالسرعة ثلاث وثبات بالقدمين من الثبات، حسانين، محمد صبحي (1987).

وقام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم الاثنين المصادف (25 / 1 / 2024) على (6) لاعبين مجتمع البحث والذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية اما التجربة الرئيسية فأجريت يوم الثلاثاء المصادف (28 / 1 / 2024) حيث قام الباحث بإجراء (الاختبارات الميدانية) للقدرات البدنية والمهارات الأساسية (مهارة التهديف) لكرة القدم في ملاعب مركز الموهبة التخصصي /الرصافة - ملعب الشعب الدولي.

واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة لحل وتحصيل بيانات بحثه، هذا عن طريق الاعتماد على الحقيبة الاحصائية وهي (spss) وللقوانين الأتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، النسبة المئوية، الارتباط البسيط (بيرسون).



عرض ومناقشة النتائج :

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات البدنية (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	N	وحدة القياس	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
				قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
6	اختبار الرشاقة	10	ثانية	17,295	15,255	0,646	0,447	0,204	0,141

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور لنتائج القدرات البدنية قيد الدراسة (القبلية والبعدية) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	متر	0.554	0.451	3.877	0.004	معنوي	7.808%
6	اختبار الرشاقة	ثانية	2.040	0.838	7.697	0.000	معنوي	13.377%

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (3) الذي يبين قيم متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية (القبلية والبعدية).

وفي نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى بلغ متوسط الفروق 0.554 وانحراف مقداره 0.451 وبلغت قيمة T المحسوبة 3.877 وبلغت نسبة الخطأ 0.004 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) 7.808%.



وفي نتائج اختبار الرشاقة بلغ متوسط الفروق 2.040 وبانحراف مقداره 0.838 وبلغت قيمة T المحسوبة 7.697 وبلغت نسبة الخطأ 0.000 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (الرشاقة) 13.377%.

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات المهارية (القبليّة - البعدية) للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	N	وحدة القياس	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
				قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
3	اختبار قياس مهارة الدرجة	10	ثانية	19,478	16,873	1,016	0,863	0,321	0,272

الجدول (5) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور لنتائج الاختبارات المهارية قيد الدراسة (القبليّة والبعدية) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور
4	مهارة قياس مهارة الدرجة	ثانية	2.605	0.648	12.703	0.000	معنوي	15.411%

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (5) الذي يبين قيم متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية (القبليّة والبعدية).

وفي نتائج اختبار المناولة بلغ متوسط الفروق 2.400 وبانحراف مقداره 0.843 وبلغت قيمة T المحسوبة 9.000 وبلغت نسبة الخطأ 0.000 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05 مما يدل على وجود



فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار المناولة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (مهارة المناولة) 64.153%.

وفي نتائج اختبار الدرجة بلغ متوسط الفروق 2.605 وانحراف مقداره 0.648 وبلغت قيمة T المحسوبة 12.703 وبلغت نسبة الخطأ 0.000 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار الدرجة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (مهارة الدرجة) 15.411%.

عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلي والبعدي: -

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات البدنية (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	N	وحدة القياس	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
				قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
2	اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	10	متر	6,240	6,584	0,360	0,302	0,113	0,095
6	اختبار الرشاقة	10	ثانية	16,846	15,782	0,375	0,521	0,118	0,165

الجدول (7) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور لنتائج الاختبارات للقدرات البدنية قيد الدراسة (القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور
6	الرشاقة	ثانية	1.064	0.471	7.130	0.000	معنوي	6.717%

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$



من الجدول (7) الذي يبين قيم متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية (القبلية والبعدي).

وفي نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى بلغ متوسط الفروق 0.344 وانحراف مقداره 0.401 وبلغت قيمة T المحسوبة 2.706 وبلغت نسبة الخطأ 0.024 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) 5.167%.

وفي نتائج اختبار الرشاقة بلغ متوسط الفروق 1.064 وانحراف مقداره 0.471 وبلغت قيمة T المحسوبة 7.130 وبلغت نسبة الخطأ 0.000 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (الرشاقة) 6.717%.

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات المهارية (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	N	وحدة القياس	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
				قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
3	اختبار قياس مهارة الدرجة	10	ثانية	20,22	19,04	0,920	0,935	0,291	0,295

الجدول رقم (9) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور لنتائج الاختبارات المهارية قيد الدراسة (القبلية والبعدي) لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور
3	مهارة قياس مهارة الدرجة		ثانية	1.179	1.123	3.023	0.014	معنوي	0.000%

* معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) >$



من الجدول (9) الذي يبين قيم متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (القبلية والبعدي).

وفي نتائج اختبار مهارة الدرجة بلغ متوسط الفروق 1.179 وبانحراف مقداره 1.123 وبلغت قيمة T المحسوبة 3.023 وبلغت نسبة الخطأ 0.014 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار الدرجة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (مهارة الدرجة) 0.000%.

عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة: -

الجدول (10) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج القدرات البدنية قيد الدراسة للاختبارات البعديّة وقيمة (t) المحسوبة ومستوى نسبة الخطأ والدلالة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
				ع±	س-	ع±	س-			
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	متر	6.98	0.542	6.58	0.302	2.353	0.030	معنوي	
6	الرشاقة	ثانية	15.25	0.447	15.78	0.521	2.425	0.026	معنوي	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

من الجدول (10) الذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية البعديّة وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة.

وفي نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي 6.980 وبانحراف معياري مقداره 0.542 بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة البعدي 6.580 وبانحراف معياري مقداره 0.302 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 2.353 ونسبة خطأ 0.030



وهي أصغر من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي نتائج اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي 12.250 وبانحراف معياري مقداره 0.447 بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة البعدي 15.780 وبانحراف معياري مقداره 0.521 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 2.425 وبنسبة خطأ 0.026 وهي أصغر من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في اختبار الرشاقة البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول (11) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية قيد الدراسة للاختبارات البعدية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى نسبة الخطأ والدلالة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±			
3	مهارة الدرجة	ثانية	16.87	0.863	20.22	0.920	8.392	0.000	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $(0,05) \geq$

من الجدول (11) الذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية البعدية وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة.

وفي نتائج اختبار مهارة الدرجة للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي 16.870 وبانحراف معياري مقداره 0.863 بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار الدرجة البعدي 20.220 وبانحراف معياري مقداره 0.920 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 8.392 وبنسبة خطأ 0.000 وهي أصغر من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لنتائج اختبار مهارة الدرجة البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.



جدول (12) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة

ت	المتغير	وسط الحسابي	انحراف معياري	معامل التواء
1	الرشاقة	10,06	0,378	-0,560
2	مميزة بالسرعة	577,20	37,294	1,426
3	الدرجة	19,09	1,362	-1,343

جدول (13) يبين مصفوفة ارتباطات اختبارات القدرات البدنية مع مهارة الدرجة لافراد عينة البحث

ت	الاختبارات البدنية الاختبار المهاري	الرشاقة	مستوى الدلالة	الدلالة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى	مستوى الدلالة	الدلالة
1	الدرجة	0,654	0,040	معنوي	0,772	0,009	معنوي

مناقشة النتائج:

من الجداول (12) و (13) التي تبين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين، ظهور هذه الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يعزوها الباحث الى عدة أسباب، منها ان التمرينات المستخدمة والمنفذة والمطبقة من قبل أفراد عينة للمجموعتين ذات تأثير إيجابي في أحداث الفروق المعنوية، فضلا عن نوعية التمرينات المستخدمة في المنهجين تدل على أنها ملائمة ومؤثرة أي ان التمرينات التي استخدمها الباحث للمجموعة التجريبية والتمرينات التي استخدمتها المجموعة الضابطة كانت ملائمة ومؤثرة، وهذا ما أشار إليه (الوحش، واخرون ، 2001، ص39) حقيقة الاعتقاد أن القوة السريعة تستخدم كوظيفة أساسية في أداء المهارات الحركية التي تعتمد على السرعة والخفة والسرعة الحركية، فضلا عن تغيير الاتجاه يعمل بواسطة حركات التوقف التي تنفذ السرعة والقوة من خلال تطويل العضلات. وإن تغيير السرعة والاتجاه أيضا يتطلب تقصير العضلات بأسلوب مطاطي كرد فعل بصورة آنية مباشرة بعد عملية تطويل العضلات⁽²⁾، ولغرض تطوير القدرات البدنية ومنها على وجه الخصوص بكرة



القدم فيما يخص القوة المميزة بالسرعة فقد عرفها (اسماعيل، 1996، ص24) على أنها " مقدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد ممكن ومثال ذلك الركض السريع لمسافة قصيرة، ويرى الباحث ان التمرينات المعدة تتسجم مع المتطلبات التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة، مما أسهمت في تحقيق النتائج الإيجابية لدى أفراد عينة البحث. وهذا ما تشير اليه الشدة التدريبية (70-90%) المستخدمة تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة، فضلا عن اتباع أسلوب التمرج والتدرج بشدة الحمل التدريبي المستخدم، فبدأ ب (70%) وانتهى ب (90%)، وعمل هذا على تطوير القوة المميزة بالسرعة. كما ان الفترة التدريبية (الزمنية) كانت مناسبة لإحداث الفروق الإحصائية بين الاختبارين ولكلتا المجموعتين. وان استمرار اللاعبين بالتدريب والتزامهم بالتعليمات والتوجيهات كذلك عمل المدربين الذي كان يتسم بالجدية وأداء العمل على أكمل وجه بتكرارات مناسبة وشدد تدريبية متدرجة له دور كبير في اظهار الفروق." إذ ان التدريب والممارسة ضمن واجب حركي يؤديان الى زيادة الخبرة واحداث تطور في الأداء لذلك فإن الممارسة تعد اهم متغير في عملية التدريب والتطوير للمهارات المعقدة والبسيطة.

ومن الجدولين (12-13) التي تبين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية. اذ كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية، يعزو الباحث ذلك الى التخطيط السليم المبني على أسس علمية لوضع مفردات المنهج التدريبي بما يتلاءم والعينة المستهدفة بهدف تحقيق فرضيات البحث اذ من الصعب الوصول الى مستوى عالٍ من القدرات البدنية والمهارية بالاعتماد فقط على التجارب والخبرات ولكن من الضروري اتباع التخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي. وهذا ما أشار اليه (Weinnk, 1998,57) بقوله " ان القدرة على تحقيق النتائج يكمن بالحصول على اعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية لذلك وجب ان يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

فضلاً عن ما تقدم فان الفترة التدريبية التي حددها الباحث للمنهج المعد من قبله كانت مناسبة لإظهار الفروق كما ان التسلسل التدريجي بالشدد زيادة عن التدرج بالتمرينات كان له دورا فعالا في اظهار نتائج المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة التي أظهرت فروقاً بين اختباراتهما.



وهذا ما يؤكد عليه الباحث بان التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم التدريبية يجب ان تكون مدعمة بالتخطيط العلمي السليم للوصول إلى مستويات أعلى، مما كانت عليه بالقدرات البدنية والمهارية وكذلك الخطئية والنفسية بشكل أسرع وبوقت قليل والاهم من ذلك هو وصول المستوى المطلوب دون إصابات للاعبين نتيجة الجهد العالي الغير المبرمج.

الاستنتاجات:

- يمتلك افراد عينة البحث للقدرات البدنية بشكل ضعيف في مهارة الدرجة
- يمتلك افراد عينة البحث عدم التوقيت الصحيح بالزمن ضعيف في مهارة الدرجة داخل منطقة الجراء.
- يمتلك افراد عينة البحث قدرات بدنية يمكن الاستفادة منها في بعض حالات الدرجة.
- على المدربين استخدام التمارين وأدوات ووسائل تدريبية حديثة تساعد من تطوير القدرات البدنية اثناء على مهارة الدرجة للاعبين بكرة القدم.

التوصيات:

- اجراء اختبارات دورية للقدرات لبدنية لتقييم مستوى الاعبين في مهارة الدرجة والتي من شأنها مساعدة المدربين على وضع مناهجهم التدريبية بأسلوب علمي وموضوعي دقيق وفق المراحل التدريبية المختلفة.
- اجراء دراسات مشابهة على القدرات والمهارات التي لم يتطرق لها الباحث.

المصادر:

- الشخيلي، سعد منعم و خورشيد، وهه فال .(2012). تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات. ط1. السليمانية. مكتب به يوه ند للطباعة والنشر.
- الوحش، صالح محمد عبده ، حماد، ومفتي إبراهيم . الأعداد المتكامل للاعب كرة القدم. القاهرة. دار الفكر العربي.
- حماد، مفتي إبراهيم .(1998). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1. القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسنين، محمد صبحي.(1995). التقويم والقياس في التربية الرياضية. ج1. ط3. القاهرة. دار الفكر العربي.



- الشبخلي، سعد منعم.(2020). الكتاب الجامع للاختبارات المهارية .بغداد. مكتب شمس الأندلس.
- حماد، مفتي ابراهيم.(1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. ط1. القاهرة. دار الفكر العربي.
- إسماعيل، سعد محسن.(1996). تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والزرعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد. أطروحة دكتوراه. كلية التربية البدنية و علوم الرياضة. جامعة بغداد.
- Weinnk Jorg,manuel d.(1998) entrainement .edition vigo. Paris.