

تأثير تمارين مهاراتية بأسلوب اللعب في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب

استلام البحث: ٢٠٢٤/١٠/٦

قبول البحث: ٢٠٢٤/١١/٣

م.م هشام رعد فخري
جامعة النهريين – كلية هندسة المعلومات
Hisham.RR2022@gmail.com

ملخص البحث

ان الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول إلى تكامل الأداء الرياضي وتحقيق النتائج في جميع المنافسات الرياضية، بما في ذلك كرة القدم، باستخدام أفضل الطرق والوسائل العلمية المتاحة. وبما أن كرة القدم هي أحد التخصصات الرياضية التي بدأت في الانتشار على نطاق واسع في مختلف دول العالم، فقد بدأ المدربون والمختصون في هذا التخصص في الدراسة عن أفضل الطرق والوسائل التدريبية التي يجب أن تشكل الأساس للواجبات اللازمة والتي تعتمد على نوعية القدرات البدنية والفنية والتخطيطية المطلوبة للرياضة. وعلى ذلك تم تحديد هدف الدراسة من خلال:

١- التعرف على تأثير تمارين مهاراتية بأسلوب اللعب في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

٢- للتمرينات المهارية بأسلوب اللعب تأثير في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

وللتحقق من أهداف الدراسة وضع الباحث الفروض الآتية:

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة في بعض المهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

وإستخدام الباحث منهج الدراسة التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية والاختبارات القبلية والبعديّة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) لاعباً من نادي التاجي الرياضي بكرة القدم الشباب، والعينة الاستطلاعية من (٦) لاعبين خارج عينة الدراسة من اللاعبين نادي الخطوط الجوية بكرة القدم الشباب، وعمل الباحث على إعداد مجموعة من تمارين مهاراتية بأسلوب اللعب والتي تعمل على تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) من قبل الباحث للمعالجات الإحصائية.

الكلمات المفتاحية: تمارين مهاراتية- أسلوب اللعب- مهارات أساسية- كرة القدم

The Effect of Playing-Style Skill Exercises on Developing Some Basic Skills for Young Football Players

Researcher: Hisham Raad Fakhry

Abstract

The main goal of sports training is to try to achieve integrated sports performance and achieve results in all sports competitions, including football, using the best scientific methods and means available. Since football is one of the sports disciplines that has begun to spread widely in various countries of the world, coaches and professionals in this specialty have begun to research About the best training methods and means that should form the basis for the necessary duties, which depend on the type of physical, technical and planning capabilities required for sports. Accordingly, the research objective was determined through:

1- Identify the effect of playing-style skill exercises in developing some basic skills for young football players.

2- Skill exercises in playing style have an impact in developing some basic skills for young football players.

To achieve the research objectives, the researcher developed the following hypotheses:

- 1- There are significant differences between the results of the pre- and post-tests in some basic skills for the experimental group, in favor of the post-test.
- 2- There are significant differences between the results of the post-tests in some basic skills between the experimental and control groups, in favor of the experimental group.

The researcher used an experimental research approach with two groups, the control and experimental groups, and pre- and post-tests. The research sample consisted of (24) players from the Taji Sports Club in youth football, and the exploratory sample consisted of (6) players outside the research sample from the players of the Airways Club in youth football. The researcher worked To prepare a set of playing-style skill exercises that work to develop some basic skills in youth football, and the statistical package (SPSS) was used by the researcher for statistical treatments.

Keywords: Skill Exercises - Playing Style - Basic Skills - Football

١- التعريف بالبحث:

يجب أن يستند التخطيط لتدريب كرة القدم إلى الواجبات التي يتعين على اللاعبين تنفيذها. ولن يتحقق ذلك إلا من خلال اعتماد نظم وقوانين وقواعد ونظريات تركز على المعارف والخبرات الميدانية، بالإضافة إلى التحليل والتقسي الذي يتناسب مع النشاط التخصصي. يهدف هذا التخطيط إلى تحقيق الأهداف واستثمار كل ما يمكن أن يؤثر إيجابياً على اللاعبين، مما يسهم في رفع مستواهم المهاري والبدني والوظيفي، ويعزز انتشار لعبة كرة القدم وتطورها في جميع جوانبها البدنية والمهارية والخطية. ولأن هناك ترابطاً بين هذه الجوانب، يصبح من الضروري التغلب على التحديات في تدريب اللعبة، خاصة فيما يتعلق بكرة القدم للشباب، حيث يتطلب الأمر تجاوز الأساليب التقليدية في التدريب. يجب على المدربين توجيه أفكارهم نحو تطوير هذه اللعبة بهدف رفع مستوى الأداء البدني والمهاري، حيث إنهما يشكلان الأساس لنجاح اللعبة.

ومن الواضح ان للمهارات الاساسية بكرة القدم من اللوازم المهمة في تحقيق الانجازات في معظم الالعاب وهي الاساس في الاداء في الحصول على التفوق، وان خصوصية لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب اداء مهارات عديدة وكلها حركات يتم ادائها بزمن قليل وشدة عالية والتي يستمر ادائها الى تسعون دقيقة ويمكن ان يزيد في المباريات الفاصلة او ذات النصفية الفردية للبطولة مما يحتم على احد الفريقين ان يفوز بالمباراة مما يطلب وقت اضفي امده ثلاثون دقيقة مما يجعل وقت المباراة الاصلي ساعتين ، وهذا يعني "ان طبيعة الاداء يعتمد على الحركات بأقصى سرعة وقوة واداء مهاري مميز خلال المباراة" (٧:١).

برزت أهمية الدراسة في وضع منهج تدريبي مهاري يعتمد على مجموعة من التمارين التي تشبه إلى حد كبير الأداء المهاري للاعبين في الملعب، سواء بالكرة أو بدونها، مع مراعاة استغلال الفراغ. ومن الجوانب الأكثر أهمية هو تعديل الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم الشباب لتناسب قدراتهم. كما يتناول الدراسة التدريب الرياضي في كرة القدم للشباب، حيث يأمل الباحث من خلاله تقديم دراسة علمية تسهم في تطوير لعبة كرة القدم في فئة الشباب.

١. الغرض من الدراسة:

من خلال ملاحظة الباحث لمباريات كرة القدم للشباب وتجربته في تدريب كرة القدم لاحظ ان الفوز يتطلب الاهتمام بالمهارات الاساسية بكرة القدم وايضا اطالة قدرة اللاعبين على الاستمرار باللعب دون ظهور التعب مما يجعل اللاعب اكثر قدرة على التركيز واداء الجيد في جميع الواجبات لان مع ضعف تحمل اللاعبين اثناء المباراة وخصوصاً في نهايات الاشواط والتي ظهرت بشكل واضح من خلال قلة التركيز في دقة اداء المهارات الاساسية باللعبة خلال المباراة وبالذات في نهايات الاشواط او عند الذهاب الى الاشواط الاضافية وهذا ما دفع الباحث الى تكثيف من التمرينات المهارية التي تستهدف متطلبات مهارة بدنية وهنا تكمن مشكلة الدراسة، وتم تسلط الضوء عليها بغية حلها بالشكل المطلوب لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة ويجاد الحلول لها من خلال اعداد تمرينات مهارة بأسلوب اللعب التي اعددها الباحث ومعرفة مدى تأثيرها للمهارات الاساسية بكرة القدم للشباب، والتي يأمل الباحث ان تؤدي الى رفع مستوى اللاعبين مهارياً.

٢. الطريقة والاجراءات:

٣-١ منهج الدراسة

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائته في حل مشكلة الدراسة، إذ إن المنهج يمكن معرفة الحقائق والوصول إلى النتائج الدقيقة فقد تم اتباع التصميم التجريبي ذا المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي .

٣-٢ مجتمع الدراسة وعينته:

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي التاجي ونادي الخطوط الجوية بكرة القدم للشباب، وقد بلغ عدد مجتمع الأصل (٥٢) لاعباً، أما مجتمع الدراسة فقد بلغ عددهم (٢٧) لاعباً من مجتمع الأصل مقسمة إلى مجموعتين يمثلون عينة الدراسة التجريبية والضابطة بواقع (١٢) لاعبين لكل مجموعة، وذلك بعد ان قام الباحث باستبعاد (٣) لاعبين من عينة الدراسة كون لديهم اصابة، اما المجموعة الاستطلاعية وقد بلغ عدد أفرادها (٦) لاعبين من نادي الخطوط الجوية الرياضي .

٣-٢-١ الوسائل والأجهزة و الأدوات المستخدمة:

وسائل جمع البيانات.

١- المصادر العربية والاجنبية.

٢- المقابلات الشخصية.

٣- الملاحظة والتجريب.

٤- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

٥- استمارات تفرغ البيانات.

٣-٢-٢ أجهزة الدراسة المستخدمة:

١- حاسبة لابتوب نوع HP.

٢- ساعة توقيت عدد(٢) نوع sewan.

٣- كاميرا ديجتال لتسجيل الاختبارات نوع (SONY HDD).

أدوات الدراسة المستخدمة:

١- الاختبارات المستخدمة.

٢- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.

٣- كرات قدم قانونية عدد (١٢) نوع adidas، حجم (٥).

٤- شريط لاصق، شواخص عدد (٢) بارتفاع(٣٠سم)، شريط قياس طول(٥٠م)، بورد بلاستيك للكتابة، شريط بلاستيك طول

(٣م)، سجل لتسجيل ، شواخص بلاستيك عدد (١٠)، صدرية عدد (٢٤).

٣-٤ تحديد اجراءات الدراسة:

تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم:

كما يبين (٢:٨٧) عند تصفح المصادر الخاصة بالمهارات الاساسية بكرة القدم نجد ترابط بين جميع مهارات كرة القدم من حيث الاهمية وهنا يتطلب من اللاعبين اتقان وإجادة كافة المهارات بكرة القدم، لدى قام الباحث بعملية الاطلاع على مصادر علمية مهتمة في هذا المجال بكرة القدم وستخلص منها (٦) من المهارات الاساسية بكرة القدم، وادراجها في استمارة استبيان وعرضها من قبل الباحث على مختصين في مجال كرة القدم ملحق (١) من ثم استخرجت النسب المئوية وكما موضح في جدول (١).

جدول (١) ونسبة الاتفاق السادة الخبراء

ت	المهارات	عدد الخبراء	الاتفاق	نسبة الاتفاق
١	الدرجة	٦	٦	٪١٠٠
٢	المناولة	٦	٥	٪٨٣
٣	الاخماد	٦	٥	٪٨٣
٤	التهدف	٦	٢	٪٣٣
٥	السيطرة	٦	٢	٪٣٣
٦	المراوغة	٦	٢	٪٣٣
٧	نطح الكرة بالرأس	٦	٢	٪٣٣

وبعد فرز البيانات تم اختيار بعض المهارات الاساسية بكرة القدم التي كانت عليها نسبة اتفاق وكما يلي :

١. مهارة الدرجة وحقت نسبة اتفاق (٪١٠٠)

٢. مهارة المناولة وحقت نسبة اتفاق (٪٨٣).

٣. مهارة الاخماد وحقت نسبة اتفاق (٪٨٣).

اولا : الاختبارات المهارية (المناولة والدرجة والاخماد) بكرة القدم:

تناول الباحث اختبارات التي تم اختيارها من قبل السادة الخبراء، والتي كانت من اجل اختيار بعض المهارات

بكرة القدم.

اولا: اسم الاختبار: الدرجة بالكرة بين (٥ شواخص) بين شاخص واخر (٥,١م) ذهابا وايابا كما مبين

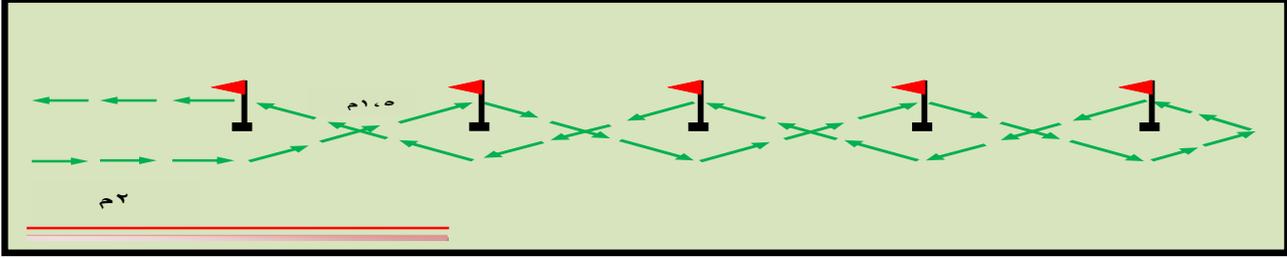
❖ غرض الاختبار: هو القياس لمدى قدرة اللاعب في التحكم بالكرة اثناء المرور بين الشواخص الخمسة.

❖ الادوات: كرة القدم واحدة اعلام او شاخص عدد (٥) ماحة مفتوحة توضع فيها الشواخص او الاعلام وتكون المسافة بين

علم واخر ١,٥م ومسافة البدء ٢ م .

❖ **طريقة الاداء:** وقوف اللاعب مع الكرة عند خط البدء وعند الاشارة بيده بالجري بين الاعلام او الشواخص متعرجا الى ان يصل حتى اخر علم ومن ثم العودة الى نقطة البدء مع اتاحة الخيار للاعب باستخدام كلتا وكما موضح في الشكل (١) .
شروط الاداء:

- ❖ يمكن للاعب البدء من اي جهه من الشاخص الاول يمين كان او اليسار .
- ❖ على اللاعب عدم التوقف اثناء اداء الاختبار.
- ❖ في حال وقوع الشاخص او العلم يعاد اداء الاختبار .
- ❖ التسجيل: يم احتساب زمن اللاعب لا قرب ثانية من لحظه البدء الى نهاية الاختبار. (١٣:١٤).



شكل (١) يوضح اختبار الدحرجة

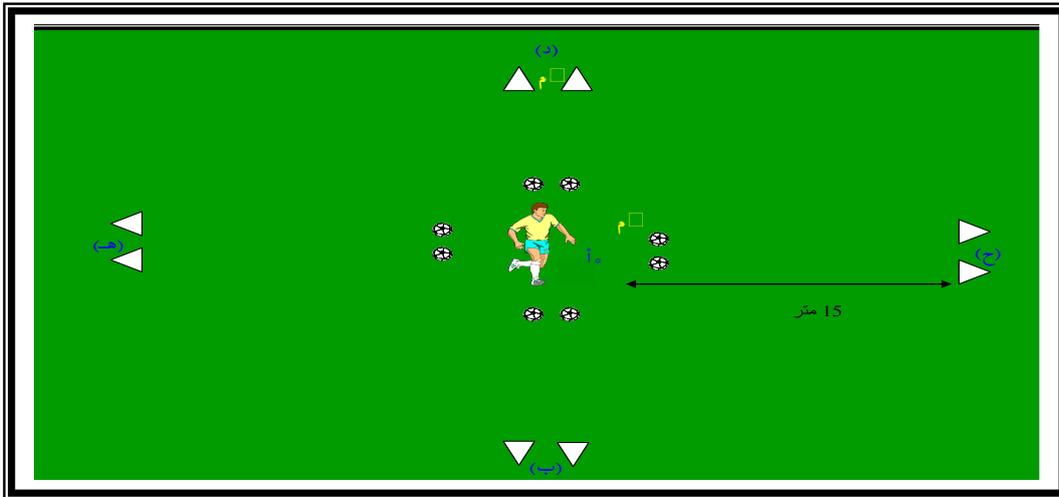
ثانيا: اختبار التمريرة القصيرة من مسافة (١٥) متر على اربعة اهداف باتساع متر (٨) كرات.

* الهدف من الاختبار: قياس دقة التمريرة القصيرة.

* الادوات المستخدمة: (٨) كرات، شواخص عدد (٨)، شريط قياس.

* وصف الأداء: من على بعد (١٥) متر حول نقطة (أ) يوضع شاخصان في كل من النقاط (ب، ج، د، هـ) والمسافة بينهما (١) متر، يوضع على بعد (٢) متر من النقطة (أ) كرتين مواجهة لكل من النقاط (ب، ج، د، هـ)، يقف اللاعب عن النقطة (أ) وعند اعطاء الاشارة يركض ليضرب احدى الكرتين الموضوعة امام كل شاخصين بالقدم اليمنى محاولاً ادخالها بين الشاخصين، بعد انتهاء الدورة يقوم المختبر بالتمرير بالقدم اليسرى للكرات الاربعة الاخرى، محاولاً ادخالها بين الشواخص في الدورة الثانية كما في الشكل (١٦).

* طريقة التسجيل: تعطى لكل لاعب (٨) محاولات اربعة بالقدم اليمنى واربعة بالقدم اليسرى وفي حال دخول الكرة بين الشاخصين تعطى له درجة واحدة، وفي حال عدم دخولها بين الشاخصين يعطى له صفراً، والدرجة الكلية للاختبار (٨) درجات



الشكل (٢) يوضح التمريرة القصيرة. (١٠:٨٤-٨٥):.

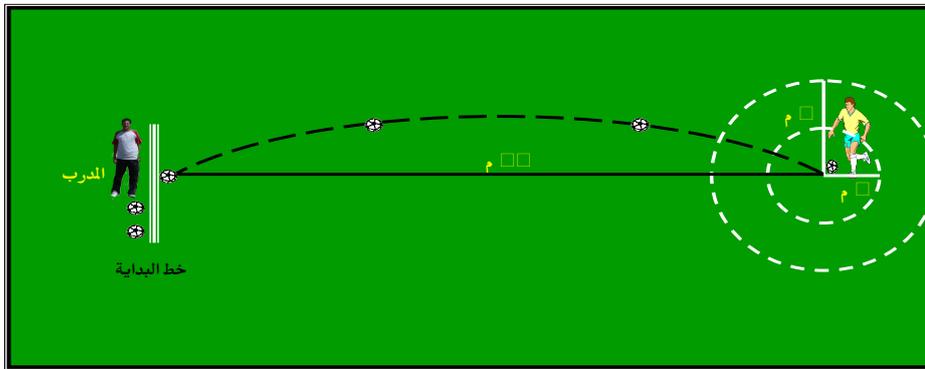
ثالثاً: اختبار إيقاف حركة الكرة (الاحماد) داخل دائرتين من مسافة (١٠) متر

* الهدف من الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص او الكتم.

* الادوات المستخدمة: كرات قدم عدد (٣)، شريط قياس، بورك.

* وصف الأداء: دائرتان متحدتا المركز نصف قطر الصغرى (١) متر ونصف قطر الكبرى (٢) متر، وعلى بعد (١٠) متر من الدائرة يرسم خط طوله (٢) متر وهو خط رمي الكرة، ويبدأ الاختبار بان يقف المختبر في منتصف الدائرة الصغرى ويقف المدرب على خط الرمي ويبيده الكرة، وعند اعطاء الاشارة بالبده يقوم المدرب برمي الكرة في مسار قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول السيطرة عليها بأي جزء من الجسم عدا الذراعين، ويعطى لكل مختبر ثلاث محاولات كما في الشكل (٢٠).

* طريقة التسجيل: اذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال (٣٠) درجة، اما اذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة في حدود الدائرة الكبرى ينال (٢٠) درجة، اما اذا خرجت الكرة من الدائرتين اثناء السيطرة عليها ينال (صفر)، وتكون درجة اللاعب النهائية هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاثة.



الشكل (٣) يوضح اختبار إيقاف حركة الكرة (الاحماد) داخل دائرتين من مسافة (١٠) متر

(الخشاب و دنون ، ٢٠٠٥ ، ٥٦-٥٧)

٣-٥ التجربة الاستطلاع:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة موافق ١٥/٣/٢٠٢٤ لمجموعة من لاعبين من نادي الخطوط الرياضي بكرة القدم كان عددهم (٦) لاعبين خارج عينة الدراسة الاساسية، لغرض تطبيق البرنامج التدريبي وهو تمرينات مهارية بأسلوب اللعب وايضا اختبار (المناولة والدرجة والاحماد) التي تكون خاصة بالدراسة وبعد مرور (٥) أيام تم إعادة التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء الموافق (٢٠/٣/٢٠٢٣) على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، وقد اجريت التجربة في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي الخطوط الرياضي وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو كما يالي.

١- تقييم مدى توافق الاختبارات مع مستوى أفراد العينة واستجابتهم للأداء.

٢- قياس كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على إدارة الاختبارات.

٣- تحديد الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

٤- التأكد من ملاءمة المكان لإجراء الاختبارات.

٥- معالجة الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات لتفاديها في التجربة الرئيسية.

الأسس العلمية للاختبارات:

صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (٣:١٤٩) ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحث عرض الاختبارات ومحتوياتها على السادة الخبراء ومنه حلا على الصدق المحتوى .

ثبات الاختبار: لاستخراج معامل ثبات الاختبار لا بد ان يطبق اختبار ثابت وهو يعطي نتائج مقاربه او تكون نفس النتائج اذ اعيد تطبيق الاختبار مرة اخرى او اكثر من مرة ولكن بنفس الظروف والادوات. (٤:١٤٥) تم استخدام حساب معامل الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار وبينهم مدى زمنية تكون من (٥) ايام، وتم استخراج معامل الثبات بطريقة الارتباط البسيط بيرسون لقياس نتائج الاختبارين الاول والثاني واستخراج المعنوية للارتباط بطريقة (ت ر) وكما مبين بالجدول (٢)

موضوعية الاختبارات: تعرف " بمدى تحرر المحكم من العوامل الذاتية". (٥:١٦٩).

واستخدم الباحث ايضا معامل ارتباط بيرسون لاستخراج موضوعية الاختبارات من خلال درجات كما في

الجدول (٢) لمعامل ثبات وموضوعية الاختبارات

ت	اختبارات	معامل ثبات	الدالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدالة الموضوعية
١	اختبار الدرجة بكرة القدم	٠,٨٤	معنوي	٠,٨٨	معنوي
٢	اختبار المناولة بالكرة	٠,٨١	معنوي	٠,٨٧	معنوي
٣	اختبار اخمد الكرة	٠,٨٣	معنوي	٠,٨٥	معنوي

جدول (٢) يبين قيمة جدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة الحرية (٥) هي (٢,٥٧١) وهذا اقل من قيم (ت) المحسوبة وهذا يعني ان الفروق معنوية .

لاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة يوم السبت الموافق ٢٣ / ٣ / ٢٠٢٤، في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الشباب وهي كل من المناولة والدرجة والاحمد على ملعب نادي التاجي الرياضي بكرة القدم – محافظة بغداد لعينة الدراسة. تجانس عينة الدراسة:

ولغرض التجانس والسيطرة على بعض المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة الدراسة من حيث متغيرات النمو والتوزيع الطبيعي لمتغيرات، وكما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين تجانس العينة للمتغيرات التالية

المتغيرات	المجاميع	العينة	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الانحراف المعياري	قيمة T
العمر التدريبي	تجريبية	١٢	٦,٢٦٠	سنة	١,٣٧١	٢,٠٣٣
	ضابطة	١٢	٦,٥٠٠	سنة	١,٠٠٣	
السن	تجريبية	١٢	١٦,١٢١	سنة	١,٧٧٨	٠,٤٨٨
	ضابطة	١٢	١٦,٥٠٠	سنة	١,٢٠٣	
الطول	تجريبية	١٢	١٦٠,٦٢٥	سنتيمتر	٤,٥٥٦	٠,٩٧٢
	ضابطة	١٢	١٦٠,٢٣٥	سنتيمتر	٣,٤٠١	
الكتلة	تجريبية	١٢	٦٠,٧٥٠	غرام	٥,٦٣٤	٠,٥٩٣
	ضابطة	١٢	٦٠,٢٢٥	غرام	٥,١٢٣	

تكافؤ المجموعتين: من اهم الامور التي يتبعها الباحثون هو ارجاع فروق الدراسة الى عوامل التجربة وهنا تكون مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية تنسم بالتكافؤ لجميع متغيرات الدراسة وقبل البدء يجب تحقيق مبدأ التكافؤ (٤٧:٦) وتم استخدام وسائل احصائيا وهي كل من وسط حسابي وانحراف معياري واختبار (ت) للعينات مستقلة وكما يبين جدول (٤).

جدول (٤) يبين تكافؤ عينة الدراسة

المتغيرات	المجاميع	العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
الدرجة	تجريبية	١٢	ثانية	٦٠.١٠	٢٦.٠	٠.٥١	٠,٠٧	عشوائي
	ضابطة	١٢		٨٢.١٠	٣٣.٠			
المناوله	تجريبية	١٢	درجة	٧٥.٤	٧٥.٠	٣٩.٠	٠,٠٥	عشوائي
	ضابطة	١٢		٥٨.٤	٩٩.٠			
الاخمد	تجريبية	١٢	درجة	٤٥	٧,٩٧	١,٢٦	٠,٣١	عشوائي
	ضابطة	١٢		٤٣,٣٣	١١,٥٤			

يوضح الجدول (٤) قيمة (ت) المحسوبة كانت أصغر من القيمة التجدولية حيث بلغت (٢,٠٧٤) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٢٢) ما يبين لتحقيق التكافؤ في اختبارات (المناوله والدرجة والاخمد) قيد الدراسة. بعد أن قام الباحث بأجراء الاختيار القبلي لعينة الدراسة الاساسية، عمد الباحث إلى إجراء تجربته الرئيسية والمتضمنة مجموعة من تمرينات مهارية بأسلوب اللعب في تطوير بعض المهارات الاساسية (المناوله والدرجة والاخمد) بكرة القدم الشباب، وقد طبق مفردات منهج التدريب لافراد عينة الدراسة.

٣-٦ تطبيق منهج الدراسة:

تم تطبيق (تمرينات مهارية بأسلوب اللعب) على عينة الدراسة يوم الاثنين الموافق ٢٥/٣/٢٠٢٤ ولغاية يوم الاثنين الموافق ١٥/٥/٢٠٢٤ وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، استغرق تنفيذ المنهج ثمانية أسابيع، حيث قام مدرب الفريق بتطبيق التمارين على لاعبي النادي في كلا المجموعتين التجريبية والضابطة، تم إضافة تمارين مهارية بأسلوب اللعب الذي أعده الباحث إلى المجموعة التجريبية بواقع (٣٠-٤٠) دقيقة يوميا من وقت الوحدة التدريبية التي تتكون من (٧٥-٨٥) دقيقة، بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين التي كانت تُنفذ في الجزء الرئيسي وفقاً لمتطلبات المدرب، كانت التمارين تُطبق في بداية الجزء الرئيسي، بعد ذلك ينتقل اللاعبون لاستكمال بقية مفردات الوحدة التدريبية مع المدرب، وقد أخذ الباحث في اعتباره التدرج في تطبيق التمارين، حيث اعتمد على الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في مصادر علم التدريب الرياضي. وككانت التدريبات في فترة الاعداد الخاص واستخدم طريقة التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة ومن بين هذه الأسس، تم تطبيق مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرعات التدريبية. (١:٣).

الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق (تمرينات مهارية بأسلوب اللعب) على مدى ثمانية اسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية أجريت الاختبارات البعدية لاختبارات المناوله والدرجة والاخمد بكرة القدم الشباب، واجري الاختبارات على ملعب نادي التاجي بكرة القدم - محافظة بغداد، وتم استخدام كافة الاجراءات الاختبارات القبليّة من حيث مكان الاختبار والزمان وادوات الاختبار المستخدمة وحتى من حيث تسلسل اداء الاختبارات والاستعانه بنفس الفريق المساعد وكل هذا الضبط لعدم حدوث مؤثر خارجي يحرف النتائج الحقيقية للدراسة، وكما يأتي:

❖ تم اجراء الاختبارات (المناوله والدرجة والاخمد) على توالي يوم سبت الموافق ١٨/٥/٢٠٢٤ على لأفراد عينة الدراسة التجريبية للاعبين نادي التاجي الرياضي بكرة القدم الشباب.

❖ تم اجراء الاختبارات (المناوله والدرجة والاخمد) على توالي يوم الاحد الموافق ١٩/٥/٢٠٢٤ على لأفراد المجموعة الضابطة لنادي التاجي الرياضي بكرة القدم الشباب.

الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة للدراسة، والتي تحقق أهداف وفروض الدراسة، من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية (spss).

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج اختبارات (المناولة والدرجة والاحماد) لأفراد المجموعة الضابطة.
جدول (٥) بين الأوساط الحسابية وانحرافات معيارية وقيمة (ت) في الاختبارات القبليّة والبعدية للضابطة

ت	متغيرات الدراسة	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
١	اختبار الدرجة بكرة القدم	١٠,٦٠	٠,٢٦	٩,٠٣	٠,٨٦	٨,٤٢	معنوي
٢	اختبار المناولة الدرجة بكرة القدم	٤,٥٨	٠,٩٩	٥,٢٥	١,٠٥	-٢,٥٩	معنوي
٣	اختبار الاحماد بكرة القدم	٤٣,٣٣	١١,٥٤	٦٥,٠٠	١٠,٠٠	-٤,٩١	معنوي

يوضح جدول (٥) ان قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة تبين بوجود فروق بين الاختبارات ولمعرف الفروق استخدم الباحث t-test لاستخراج الفروق للعينات وكانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرجة (١١) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي.
عرض وتحليل نتائج اختبارات (المناولة والدرجة والاحماد) لأفراد مجموعة الدراسة التجريبية.
جدول (٦) تبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية (ت) في الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية

ت	متغيرات الدراسة	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
١	اختبار لمهارة الدرجة بكرة القدم	١٠,٨٢	٠,٣٣	١٠,٤٤	٠,٦٣	٤,٩١	معنوي
٢	اختبار لمهارة المناولة بكرة القدم	٤,٧٥	٠,٧٥	٦,١٦	٠,٧١	-٤,٧١	معنوي
٣	اختبار لمهارة الاحماد بكرة القدم	٤٥,٠٠	٧,٩٧	٧١,٦٦	٧,١٧	-٨,٦٠	معنوي

يوضح جدول (٦) نتائج القيم للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد مجموعة الدراسة التجريبية وكما تبين هناك فروق بين الاختبارات وللتعرف عليها استخدم الباحث (t-test) للعينات المتناظرة حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٠١) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و بدرجة حرجة (١١) وهي اقل من قيمة (t) المحسوبة وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي اي المحسوبة اكبر.
4. مناقشة النتائج:

من خلال ما عرض من النتائج في الجداول السابقة (٥) و(٦) حيث اثبتت النتائج فعالية تمارين مهارية بأسلوب اللعب في تطوير بعض المهارات الاساسية لاعبي كرة القدم الشباب.
ويرى الباحث ان الاعداد المهاري هو وسيلة لتحقيق التكامل الرياضي، فكلما تحسنت القدرات المهارية كانت كفاءة اللاعب في تصاعد بالمستوى للاعبين.
ان التطور الحاصل لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية وعزها الباحث ان التطور الحاصل في الضابطة نتيجة التكرار في التدريبات على المهارات الاساسية والى منهج المتبع من قبل المدرب
وهذا يتفق الباحث مع ما اشار اليه كل من (٥:٨) و(٢٠:١١) ان التدريب الرياضي عملية تهدف للوصول باللاعب لأعلى مستوى ممكن، كما يجب على المدرب عند وضع برامج التدريب أن تحتوى تلك البرامج على التدريبات

التخصصية التي تشابه متطلبات الاداء الحركي بالنشاط الرياضي الممارس, وباستخدام نفس المجموعات العضلية, وفي الاتجاه العام للعبة نفسها سواء المهاري أو البدني.

ويؤكد ذلك (١١:٩) ان في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري الدور الكبير لتحقيق النتائج الايجابية لصالح افراد الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية اتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الى ارباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والاداء, وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد في اماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم واحراز الاهداف.

وان الاسلوب المتبع في تطبيق تمرينات مهارية بأسلوب اللعب كان له تأثيراً واضح في تطوير اللاعبين مهارياً لكون ان الية عمل هذا الاسلوب وطريقة تنفيذه تعمل على تطوير الجوانب الهارية لدى اللاعبين وذلك بسبب التنوع بالاداء اذ يتم فيه الجري لمسافات مختلفة وبشده مختلفة والزمن ايضا مختلف فهو يعمل في التطور المهارات وفي أن واحد, وهذا الاسلوب هو احد اساليب التدريب يعمل بطريقة التدريب الفترى متوسطة الى تحت القصوى والتي تعمل على تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم الشباب.

٥. الاستنتاجات:

من خلال النتائج توصل اليها الباحث الى اهم الاستنتاجات وهي:

١. ان للتمرينات المهارية بأسلوب اللعب تأثير ملحوظ للمجموعة التجريبية في تطوير المناولة والدرجة والاحماد لدى اللاعبين نادي التاجي الرياضي بكرة القدم الشباب.
٢. ان الفرق الحاصل نتيجة تطبيق تمرينات مهارية بأسلوب اللعب تأثير افضل للمجموعة التجريبية مما يساعد اللاعبين على كفاءة بالاداء وبدون ضغط اثناء المباريات لدى اللاعبين نادي التاجي بكرة القدم الشباب.
٣. أظهرت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات من خلال معنوية الفروق والتي أظهرتها نتائج الاختبار البعدي.

٦. التوصيات:

من خلال ما توصل اليه يوصي الباحث:

١. الاهتمام بتطوير مهارات للاعبين لكافة الاندية بكرة القدم الشباب وكافة الفئات العمرية من خلال تنوع الاساليب التدريبية .
٢. استخدام التمرينات مهارية بأسلوب اللعب في تطوير المهارات كافة للاعبين بكرة القدم.
٣. استخدام هذا الاسلوب على الاعباب التي تتطلب الدمج بين المهارة واسلوب اللعب وخاصة الاعباب الجماعية

٧. المراجع :

١. ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة اليد.(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، ديالى، ٢٠٠٢)، ص٧
٢. علي سلمان الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية. بغداد: مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠١٣، ص٧٨.
٣. يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ ، ص ١٤٩
٤. نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقييم في التربية . ط٣. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص١٤٥
٥. ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١، ص ١٦٩
٦. فان دالين . مناهج الدراسة في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، ط٤ ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر ، ١٩٨٥ ، ص٤٧

٧. عبد الناصر القدومي؛ دراسة مقارنة بين أثر استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاأوكسجينية لدى لاعبي الكرة طائرة للمرحلة الثانوية. (بحث منشور، جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الانسانية، العدد ١٢، ١٩٩٩)، ص ١١.
٨. أمرالله البساطي: ١٩٩٧ التدريب، والاعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف الاسكندرية.
٩. حسن السيد ابو عبده: ٢٠١٧: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، طه، الاسكندرية.
١٠. زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون: ٢٠١٤ كرة القدم -مهارات-اختبارات-قانون، المؤسسة البنائية للكتاب الاكادمي.
١١. مفتي ابراهيم حماد: ٢٠١٠: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
١٢. قحطان جليل خليل: تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩١.
١٣. فرات جبار وهافال خورسيد: التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم، ط١، عمان، دار دجلة، ٢٠١١.

ملحق (١) اسماء السادة الخبراء في كرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	التخصص
١-	سعد منعم الشبخلي د.	استاذ	جامعة بغداد	فسلجه التدريب - كرة القدم
٣-	نصير مزهر عبود د.	استاذ مساعد	جامعة بغداد	تدريب - كرة قدم
٤-	مكرم عطية د.	مدرس	مدرية تربية بغداد/ الرصافة	تدريب - كرة القدم
٥-	طارق حميد سلطان د.	مدرس	كلية بلاد الرافدين الجامعة	تدريب - كرة قدم
٦-	د. احمد عريبي سبع	مدرس	جامعة ديالى	تدريب- كرة قدم

نموذج لوحة تدريبية

التاريخ: ٢٠٢٤/٣/٢٥ زمن الوحدة: (٨٠) دقيقة

رقم الوحدة التدريبية: الاولى من الأسبوع الاول

عدد اللاعبين: (١٢) لاعب

الهدف منها: تطوير مهارات المناولة والدرجة والاحماد

الحضور والغياب وفكرة عن صفات ومهارات الوحدة				(١٠) دقائق	المقدمة			القسم التحضيري (٣٠) دقيقة	
تهيئة جميع عضلات الجسم التي تخدم الصفات والمهارات				(٢٠) دقيقة	احماء عام وخاص				
زمن الانتقال إلى مهارة وصفة أخرى	زمن الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	زمن الانتقال من مهارة إلى أخرى	زمن العمل في التمرين	زمن الراحة بين تكرارا وأخر	زمن العمل في التكرار	عدد التكرارات	القسم الرئيسي ٣٥ دقيقة	
١٨٠ ثانية	٩٠ ثانية	٣	٦٠ ثانية	٩٠ ثانية	٥ ثانية	١٠ ثانية	٨	المناولة	
١٨٠ ثانية	٩٠ ثانية	٣	٦٠ ثانية	٩٠ ثانية	٥ ثانية	١٠ ثانية	٨	الاحماد	
	٩٠ ثانية	٣	٦٠	٩٠ ثانية	٥ ثانية	١٠ ثانية	٨	الدرجة	

نموذج لوحدة تدريبيهة

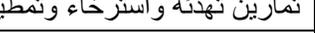
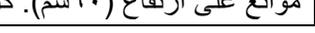
رقم الوحدة: ١ من الأسبوع الاول

الهدف منها: تطوير ومهارات المناولة والدرجة والاحماد

التاريخ: ٢٠١٤/٣/٢٥

زمن الوحدة: (٣٥) دقيقة

عدد اللاعبين: (١٢) لاعب

التمرين	رسم شكل التمرين	خطوات أداء التمرين
المناولة		يقف لاعب ومعه الكرة وامامه المساعد والمسافة بينهما (٧متر) وفي وسط المسافة مانع على ارتفاع (٩٠سم). وعند الإشارة يرجع اللاعب بالكرة لمسافة (٢,٥متر) ثم يعود الى محله ليناول الكرة الى المساعد من خلال مرورها بالمانع. وهكذا.
الاحماد		لاعب وامامه (٣) أعلام في الأرض وعلى مسافة (٥متر) وعند الإشارة يرمي المدرب الكرة عاليا اللاعب بين الأعلام ويقوم اللاعب بالاستحواذ عليها واحمادها.
الدرجة		نفس التشكيل السابق ولكن هنا يكون الجري بالكرة بين الأعلام ذهابا وايابا. استخدام كرات خماسي.
القسم الختامي (١٥) د		تمارين تهدئة واسترخاء وتمطية ويفضل أن ينزع الأحذية وأحزمة الرمل في القسم الختامي.
الأدوات		موانع على ارتفاع (٩٠سم). كرات قدم. كرات قدم. أعلام (شواخص). قمصان صفراء وخضراء. أعلام تحكيم صفراء وخضراء.