



اعداد تمرينات لتطوير بعض القابليات البيوحركية وتأثيرها على سرعة ودقة الأداء والانتقال الى العمق الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب

محمد علي مجيد زاير
جامعة بغداد / كلية الآداب

mohammedali@coart.uobaghdad.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/ 9/16

تاريخ القبول: 2025/ 10/20

تاريخ النشر: 2026/1/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث:

تكمن اهمية البحث في اعداد تمارين لتطوير القابليات البيو حركية خلال التدريب لمعرفة تأثيرها على تطوير سرعة ودقة الاداء والانتقال الى العمق الهجومي وانهاء الهجوم من قبل اللاعبين، لاحظ الباحث وجود بطء في عملية الانتقال بالكرة الى ملعب الفريق المنافس والاداء الخططي وكذلك في دقة التمير وانهاء الهجمة (التهديف) لدى اللاعبين الشباب حيث يعتقد الباحث أن تطوير القابليات البيو حركية سيكون له مردوداً ايجابياً على امكانيات اللاعبين، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة، التي هدفت على اعداد تمرينات تدرس تطوير القابليات البيو حركية وتأثيرها على تطوير سرعة ودقة الأداء والانتقال الى العمق الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب ، وكذلك التعرف على تأثير هذه التمرينات، استعمل الباحث المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، تم تحديد مجتمع البحث من اللاعبين الشباب في محافظة بغداد، وتم اختيار شباب الكرخ بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعباً ليمثلوا عينة البحث. قام الباحث بتطبيق تجربتين استطلاعتين خاصة بالاختبارات والتمارين، واجرى الاسس العلمية للاختبارات، وقد استمرت فترة التدريب (10) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً، وبعد معالجة النتائج الاحصائية التي تم عرضها ومناقشتها، استنتج الباحث ان التمارين المعدة اثرت في تطوير القابليات البيوحركية وكذلك على سرعة ودقة الأداء والانتقال الى العمق الهجومي للاعبين.

الكلمات المفتاحية:- القابليات البيوحركية، سرعة ودقة الأداء، كرة القدم الشباب.

Preparing Exercises to Develop Some Bio-motor Abilities and their Impact on the Speed and Accuracy of Performance and the Transition to the Attack Depth for Young Soccer Players

Abstract

The importance of this research lies in developing bio-motor abilities during training to determine their impact on developing the speed and accuracy of performance, transitioning to the attack depth, and finishing attacks by players. The researcher noted slowness in the process of moving the ball to the opposing team's court, tactical performance, passing accuracy, and finishing attacks (scoring) among young players. The researcher believes that developing bio-motor abilities will have a positive impact on the players' capabilities. Therefore, the researcher decided to study this problem. The study aimed to develop exercises to develop bio-motor abilities and their impact on developing the speed and accuracy of performance and transitioning to the attack depth of young soccer players, as well as to determine the impact of these exercises. The researcher used the experimental method, designing two equivalent groups: control and experimental. The research population was defined as young players from Baghdad Governorate. Twenty young players from Karkh team were deliberately selected to represent the research sample. The researcher conducted two pilot experiments, including tests and exercises, and established the scientific basis for the tests. The training period lasted (10) weeks, with three units per week. After statistically processing the results, they were presented and discussed. The researcher concluded that the designed exercises had an impact on the development of the players' bio-motor abilities, as well as on the speed and accuracy of performance and the transition to the attack depth.

Keywords: bio-motor abilities, speed and accuracy of performance, young soccer players.

المقدمة :-

يعد التدريب الرياضي من العلوم المهمة في المجال الرياضي والذي مكن القائمين على الفعاليات الرياضية من تحقيق نتائج طيبة من خلال الاستفادة من نظرياته وقوانينه وكذلك نتائج البحوث, إذ ان التدريب الرياضي يهدف الى تطوير مستويات اللاعبين لغرض الارتقاء بهم نحو اعلى المستويات البدنية والمهارية من خلال اعتماد الاحمال التدريبية الملائمة والمنظمة للاعبين.

اخذت لعبة كرة القدم حيزاً واسعاً كونها توفر المتعة للممارس والمشاهد حيث انها تعد من الألعاب الرياضية الصعبة كونها تتطلب من ممارسيها اتقان المهارة واللعب بأداء قوي وضبط النفس, لهذا يتطلب من اللاعبين الارتقاء بجوانبهم البدنية والمهارية والخططية وهذه يأتي من خلال الإفادة من علم التدريب الرياضي وما توصل له من نتائج علمية ميدانية دقيقة لغرض تطبيقها على أرض الواقع.

أنّ الذي وصلت اليه هذه اللعبة لم يكن وليد الصدفة إذ جاء من خلال انسجام التطور العلمي ومفردات التدريب الرياضي، حيث تتطلب لعبة كرة القدم طرائق واساليب متجددة لغرض تطوير قدرات اللاعبين للوصول بهم الى أعلى درجة بالإتقان الأداء, لهذا اصبحت اللعبة أكثر سرعة في اداء المهارات وكذلك في الانتقال من الدفاع الى الهجوم وطرق الربط وانهاء الهجمة وكذلك القدرات البدنية؛ لذا تم الاعتماد على اللعب الجماعي المنظم والانتقال بالكرة بأقصى سرعة الى منطقة المنافس الذي يتطلب من اللاعبين ذكاء ميداني في نقل الكرة والمحافظة عليها عند تدويرها وهذا يحتم على اللاعبين الالتزام بالواجبات وتطبيقها بدقة.

تكمن اهمية البحث في محاولة الباحث التوصل الى نتائج من خلال اعداد تمارين لتطوير بعض القابليات البيو حركية خلال التدريب لمعرفة تأثيرها على تطوير سرعة ودقة الاداء والانتقال الى العمق الهجومي وانهاء الهجوم من قبل اللاعبين.

مشكلة البحث:- ان الاساليب التدريبية المتبعة في الجانب البدني و المهاري و الخططي تخضع للتجديد لأنّ هناك بحوث ودراسات مستمرة من قبل القائمين على الفعاليات الرياضية بصورة عامة وبكرة القدم خاصة لما لها من اهمية بين الالعب الرياضية, لغرض الارتقاء بهذه الفعالية والبحث عن أي ضعف والعمل على معالجته ومن خلال اهتمام الباحث ومتابعته بمجال تدريب كرة القدم لكونه مدرب ولاعب فقد لاحظ وجود بطئ في عملية الانتقال بالكرة الى ملعب الفريق المنافس والاداء الخططي وكذلك في دقة التمرير وانهاء الهجمة (التهديف) لدى الاعبين الشباب حيث يعتقد الباحث بان عند تطوير القابليات البيو حركية سيكون له مردوداً ايجابياً على امكانيات اللاعبين, لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول العلمية لمعالجتها ميدانياً.

هدفت الدراسة إلى اعداد تمارينات لتطوير بعض القابليات البيو حركية وتأثيرها في تطوير سرعة ودقة الأداء والانتقال الى العمق الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب ، وكذلك التعرف على تأثير هذه التمارينات على بعض القابليات البيو حركية وتأثيرها في تطوير المتغيرات المبحوثة على عينة البحث. فرض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح البعدية، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. الطريقة والادوات:- استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة التي يراد حلها، بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذو الاختبار القبلي والبعدية. تم تحدد مجتمع البحث المتمثل بلاعبين الدوري العراقي للشباب بكرة القدم بمحافظة بغداد للموسم (2025/2024) البالغ عددهم (20) فرق، وتم اختيار عينة البحث عمدياً والمتمثلة بلاعبين شباب نادي الكرخ والبالغ عددهم (23) لاعب وهي تمثل نسبة (5%) من مجتمع البحث، وعن طريق القرعة تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (الضابطة والتجريبية) بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد (3) حراس مرمى.

اجرى الباحث التكافؤ لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

جدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
الاداء الخططي	(فت) درجة / ثانية	.27290	.054442	.24570	.05014	1.162	.260	غير معنوي
سرعة الاستجابة الحركية	زمن	2.9130	.219193	2.9870	.32795	.593	.560	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	مسافة	19.392	.689312	19.367	.75597	.077	.939	غير معنوي
الرشاقة	زمن	8.7670	.572520	8.9440	.57310	.691	.498	غير معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05).

اعتمد الباحث في جمع المعلومات من خلال الملاحظة والتجريب، المصادر العربية والاجنبية، القياس والاختبار/ وايضا استمارة جمع وتفرغ البيانات. وتم استعمال مجموعة من الاجهزة والادوات مثل اهداف صغيرة، حاسوب، كامرة فيديو، ساعة توقيت، كرات قدم، صافرة، شريط قياس، شواخص، ملعب كرة قدم.

الاختبارات المستعملة بالبحث:-

الاختبار الاول :- اسم الاختبار:- اختبار الاداء الخططي بتغيير الاتجاه ودقة المناولة والاستلام والتهديف.(فرج ، 2018 ، ص 69)

الهدف من الاختبار:- سرعة الاداء الخططي ودقة المناولة والاستلام والتهديف
 الادوات المستعملة :- كرة قدم , ملعب كرة قدم, هدف مقسم بشريط إلى ثلاث مناطق, اشرطة ملونه,
 شريط للقياس, ساعات توقيت, (6) شواخص بارتفاع (160) سم كمنافس سلبي, صافرة.
 وصف الاختبار:- يتم تحديد موقع كل لاعب داخل مربع طول ضلعه (1.5) م مرسوم بمادة البورك
 لاستلام الكرة وتسليمها ويضع شاخص بارتفاع (160) سم في منتصف المسافة بين كل لاعب
 كمنافس سلبي.

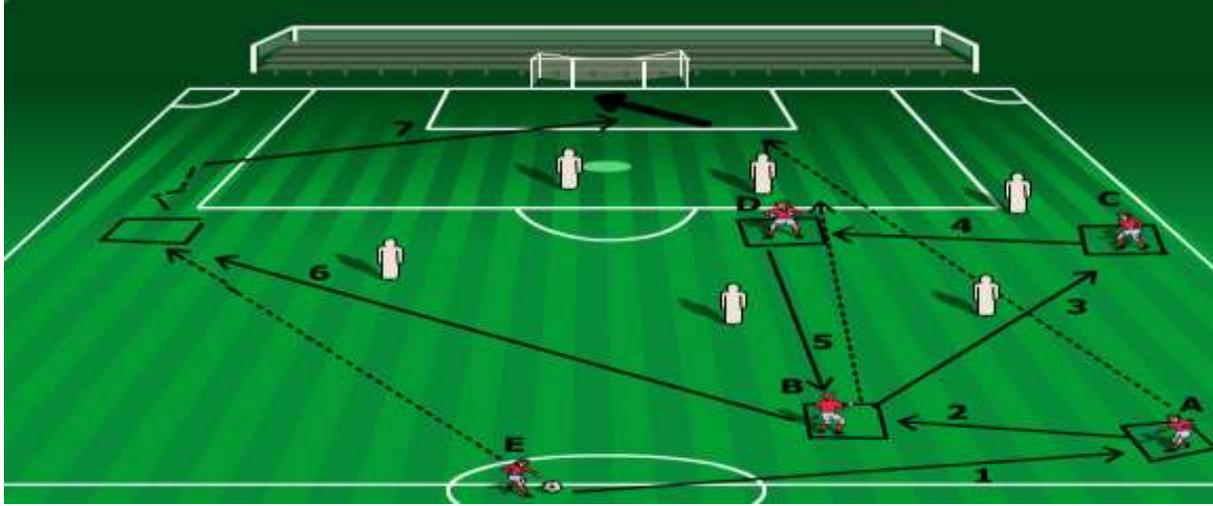
ينفذ الاختبار من (5) لاعبين في موقعهم المحدد مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف
 على المرمى بالتعاقب, يبدأ التوقيت حن يستلم اللاعب (A) داخل المربع (أ) الكرة من يمين منتصف
 الملعب بمناولة من اللاعب (E) ثم يقوم بمناولة الكرة إلى اللاعب (B) الموجود داخل المربع (ب)
 بالمباشر وبلمسة او لمستين الذي يبعد عنه (15) م وينطلق للامام باتجاه المرمى ثم يناول للاعب (B)
 الكرة للاعب (C) الذي يبعد عنه (15) م داخل المربع (ج) والذي بدوره يناول الكرة للاعب (D) الذي
 يبعد عنخ (10) م داخل المربع (د) والذي يناول الكرة للاعب رقم (B) في منطقة الوسط الذي يبعد (15)
 والذي بدوره يلعب بالمباشر للاعب (E) للامام والجانب اتجاه خط الجانب لمسافة (35) م بين خط
 الجانب وخط الجزاء قرب علم الزاوية ليلعبها بلمسة او لمستين لمنطقة الجزاء لينفذ اللاعب (A) التهديف
 على المرمى من منطقة الجزاء ويتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر على الهدف المقسم.

التسجيل:- اربعة مسجلين، تعطى درجتان للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل المربع, تعطى درجة
 واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط المربع, تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة
 خارج المربع, تعطى درجتان اذا دخلت الكرة المرمى في منطقة (اثنان وثلاثة) وتعطى درجة واحدة اذا
 دخلت الكرة منطقة رقم (واحد) وفي حال مس الشريط تحتسب الدرجة الاعلى, يحتسب الزمن عند لمس
 الكرة من قبل اللاعب (A) وناخذ مجموع ازمنة كل للاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط
 المرمى, تعطى لكل لاعب ثلاث محاولات تحتسب الافضل منها.

قانون (FITT) المعدل. (خيون، 2010، ص45)

والذي ينص :- الاداء المهاري = مجموع درجات الدقة / مجموع الزمن.

حيث تكون وحدة القياس هي :- (درجة / ثانية).



الاختبار الثاني:- اسم الاختبار:- سرعة الاستجابة الحركية لأربعة اتجاهات. (ابراهيم وبريقع، 1995، ص198)

الهدف من الاختبار:- قياس زمن الاستجابة الحركية لأربعة اتجاهات الأدوات المستعملة:- ساعة توقيت، شواخص، نصف ملعب كرة قدم.

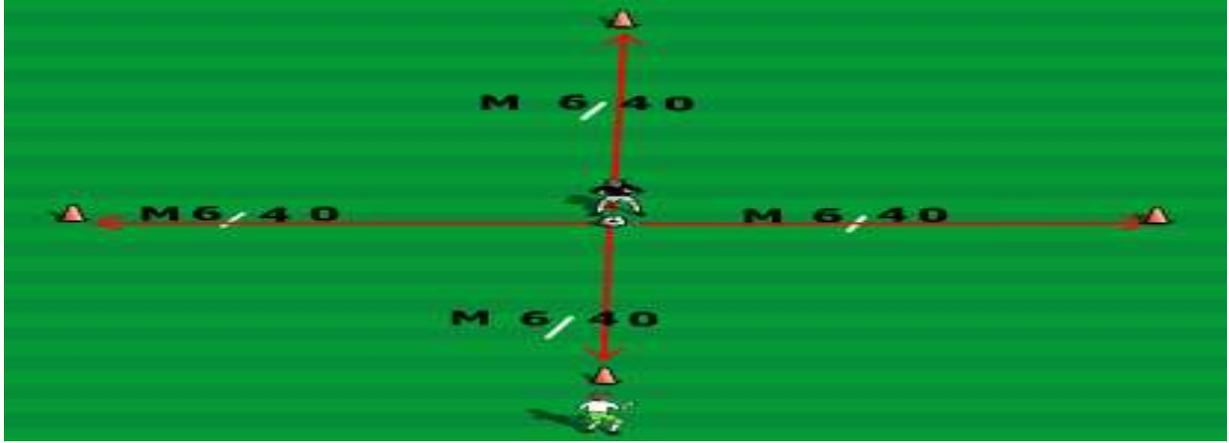
وصف الاختبار:- تخطيط منطقة الاختبار كما مبين في الشكل ادناه وتكون المسافة بين نقطة البدء ونهاية الاختبار للأطراف الأربعة هي (40،6) م، يقف المختبر عنده نقطة البدء ويركز نظره على اليد المرفوعة للحكم الذي يقف امامه مباشرة، يعطي الحكم اشارة (استعد) للمختبر ويمسك الحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها عاليا ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما إلى اليمين او اليسار او الامام او الخلف وبنفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة، يستجيب المختبر لإشارة الحكم ويحاول قطع المسافة بأسرع ما يمكن في الاتجاه المحدد وعندما يصل إلى خط النهاية يقوم الحكم بإيقاف ساعة التوقيت.

التسجيل:- يعطى للمختبر (8) محاولات مقسمة على اربعة اتجاهات بين محاولة واخرى (20) ثانية، يتم تحديد اتجاه المحاولات بصورة عشوائية، يحسب الزمن الخاص بكل محاولة، درجة المختبر هي متوسط المحاولات الثمانية.

الشروط :- 1-عدم معرفة المختبر ان المطلوب منه (8) محاولات موزعة على الاتجاهات الاربعة بالتساوي.

2- ان يتدرب الحكم على إشارة البدء واعطاء الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بنفس الوقت.

3-يبدأ الاختبار بإعطاء إشارة (استعد .. ابدأ) والفترة الزمنية بين الكلمتين تتراوح (5،1 - 2) ثانية.



الاختبار الثالث :- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين. (امير، 1999، ص150)

اسم الاختبار :- اختبار الوثب الطويل للأمام لمسافة في (10) ثواني.

الهدف من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستعملة :- ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل.

وصف الاختبار :- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام وبأسرع

ما يمكن. يجب عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض عدا القدمين

التسجيل :- تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال (10) ثانية، وتعطى للمختبر محاولتين يتم تسجيل

افضل محاولة.

الاختبار الرابع :- اسم الاختبار :- الركض بين الشواخص (مجيد، 1999، ص155)

الهدف من الاختبار :- قياس الرشاقة

الأدوات المستعملة :- شريط قياس، شواخص عدد (10)، ساعة توقيت، صافرة.

وصف الاختبار :- يقوم اللاعب بالوقوف على خط البداية الذي يبعد (2)م من الشاخص الاول ينطلق

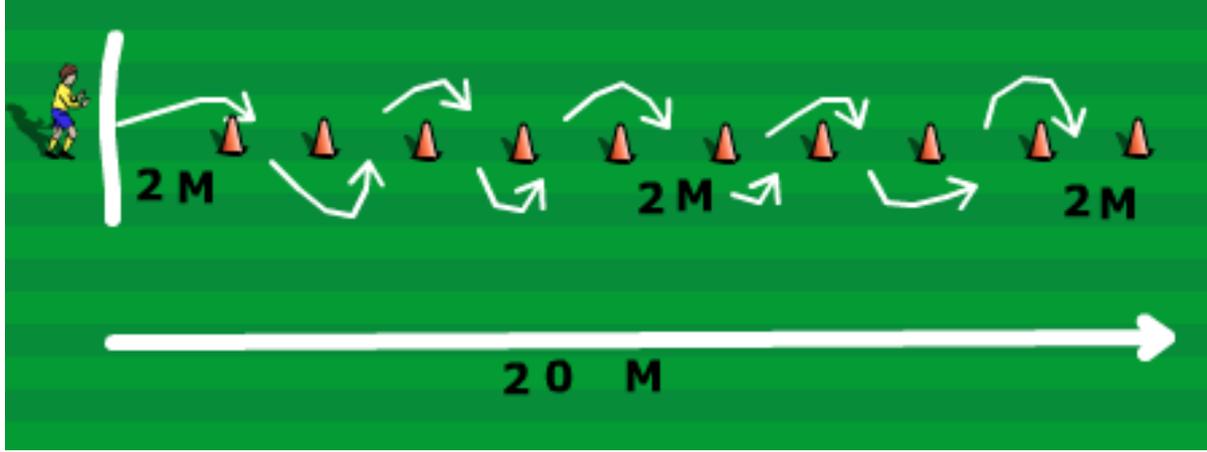
اللاعب بعد سماع الصافرة بالركض قاطعاً الـ(10) شواخص لمسافة (20) م بحيث يبعد كل شاخص عن

الآخر مسافة (2)م حيث تكمن اهمية الشواخص بأداء حركة الزكزاك التي يقوم بها اللاعب من خلال

اجتياز الشواخص.

التسجيل :- يقوم الموقت باحتساب الوقت لحظة إنطلاق اللاعب إلى حد اجتياز اللاعب الشاخص الاخير.

يحتسب الوقت إلى أقرب (1/100) ثانية، تعطى محاولة واحدة لكل لاعب.



التجربة الاستطلاعية :- قام الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من لاعبي نادي النفط الرياضي من فئة الشباب وهم نفس مجتمع البحث لكن خارج عينة البحث يوم السبت المصادف 2024/10/26 ، حيث كانت خاصة باختبارات البحث كان الهدف من التجربة معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوثها ومدى ملائمة وصلاحيه الاختبارات للعينة وايضاً تحديد التسلسل لها وكذلك حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

اجرى البحث تجربة استطلاعية ثانية مع فريقه المساعد خاصة بالتمارين المعدة سلفاً يوم الاثنين المصادف 2024/11/4، وعلى نفس العينة في التجربة الاستطلاعية الاولى. اذ كان الهدف منها التأكد من الازمنة التي وضعها عند تنفيذ التمارين (العمل والراحة) ، تحديد الشدد المستعملة وكذلك التأكد من صلاحية التمارين لأفراد العينة.

الاسس العلمية :-

صدق الاختبار:- يعد الصدق شرط من شروط عملية بناء المقاييس وهو من اهم معايير جودة الاختبار اذ يشير إلى الحقيقة او مدى الدقة التي تقيس بها الظاهرة التي وضع من اجلها اذ يعني "ان تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من اجلها الاختبار فعلاً" (جواد،2004، ص22) حيث قام الباحث باستعمال معامل الصدق الذاتي باستخراج جذر معامل ثبات الاختبار.

ثبات الاختبار:- لغرض استخراج معامل الثبات للاختبار وكذلك معرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت والذ يعني "هو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة" (فهيمى وعيلان ، 2011 ، ص145)

اعتمد الباحث على طريقة الاختبار واعادة الاختبار لكونها من أفضل الطرق لإيجاد ثبات الاختبار اذ تم تطبيقها على عينة من لاعبي نادي النفط الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعباً وهم من نفس مجتمع البحث لكن خارج عينة البحث وبفارق (7) ايام بين الاختبار الاول والاختبار الثاني؛ لأنها لم تظهر اخطاء في التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات فقد اعتمدها اختبار اول والتي اجريت يوم السبت المصادف

2024/10/26، وتم اعادة الاختبار يوم السبت المصادف 2024/11/2، وتحت نفس ظروف الاختبار الاول من ناحية الزمان والمكان والادوات وفريق العمل، وتم معالجة النتائج احصائيا باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، وقد اظهرت النتائج ان هناك معامل ثبات للاختبارات عالية كما موضحة بالجدول ادناه.

جدول (2) يبين ثبات نتائج الاختبار

الموضوعية		الثبات		الصدق		المتغيرات
المعنوية الحقيقية	ر	المعنوية الحقيقية	ر	المعنوية الحقيقية	ر	
0.00	0.921	0.00	0.873	0.00	0.937	الاداء الخططي
0.00	9.853	0.00	0.982	0.00	0.991	سرعة الاستجابة الحركية
0.00	0.975	0.00	0.946	0.00	0.972	القوة المميزة بالسرعة
0.00	0.915	0.00	0.882	0.00	0.939	الرشاقة

معنوي > (0,05) عند درجة حرية (14)

موضوعية الاختبار:- هي من الشروط المهمة التي يجب توفرها في الاختبارات ويجب ان تكون غير خاضعة لتقديرات المحكمين الذاتية ، فالاختبارات الموضوعية هي " ان لا يتأثر تطبيق الاختبار او اداة القياس تصحيحه وتفسير نتائجه بالحكم الذاتي للقائمين بهذا العمل" (علام، 2011، ص29) كون الاختبارات المعتمدة بالدراسة كانت تعتمد على مقادير رقمية مثل (الدرجة والزمن والمسافة) فهي تعد ذات موضوعية عالية.

الاختبارات القبليّة:- تم اجراء الاختبارات القبليّة من قبل الباحث مع فريقه المساعد على عينة البحث (الضابطة والتجريبية) يوم الاربعاء المصادف 2024/11/6 الساعة الثالثة عصراً على ملعب نادي الكرخ ، وقد حرص الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تحقيقها في الاختبارات البعدية.

تم تطبيق التمارين المعدة من قبل الباحث على عينة البحث (المجموعة التجريبية) وبإشرافه بمعية الفريق المساعد له ، إذ كانت أول وحدة تدريبية يتم فيها تطبيق التمارين في يوم السبت المصادف 2024/11/9 واستمر التدريب لغاية يوم الاربعاء المصادف 2025/1/15 حيث استغرق التدريب (10) أسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً لتكون عدد الوحدات التدريبية الكلية (30) وحدة، وتم تطبيق التمارين في الجزء الاول من القسم الرئيسي للوحدة التدريبي وبوقت يتراوح (25 – 40) دقيقة استعمل الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري (80% -100%) من الشدة القصوى للاعبين ، وعمد الباحث بالترج في اعطاء الاحمال ومنح فترات راحة كافية وملائمة ، تم اعتماد مبدأ التموج وبشكل (1-2) بحمل التدريب.

الاختبارات البعدية:- بعد الانتهاء من تطبيق التمارين على عينة البحث قام الباحث مع فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) يوم السبت المصادف 2025/1/18 ، مع مراعاة إقامة الاختبارات بنفس ظروف الاختبارات القبليّة.

اعتمد الباحث على نظام الحقيبة الاحصائية (spss).

النتائج :-

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ومستوى الدلالة وفرق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		فت	ع ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س						
الاداء الخططي	درجة / ثانية	.0501	.2457	.0256	.2390	.0067	.0318	.0100	.664	.523	غير معنوي
سرعة الاستجابة الحركية	زمن	.3279	2.987	.3282	2.979	.0080	.0042	.0013	6.000	.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	مسافة	.7559	19.36	.7621	19.39	-	.0122	.0038	7.203	.000	معنوي
الرشاقة	زمن	.5731	8.944	.5740	8.935	.0090	.0056	.0017	5.014	.001	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05)

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ومستوى الدلالة وفرق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		فت	ع ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س						
الاداء الخططي	درجة / ثانية	.0544	.27290	.0477	.2888	.0159	.0084	.0026	5.931	.000	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية	زمن	.2191	2.9130	.3170	2.542	.3710	.1660	.0525	7.063	.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	مسافة	.6893	19.392	.6611	20.279	.8870	.6697	.2117	4.188	.002	معنوي
الرشاقة	زمن	.5725	8.7670	.4873	8.3970	.3700	.2233	.0706	5.238	.001	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05)

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ومستوى الدلالة في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
الاداء الخططي	درجة / ثانية	.025612	.23900	.04773	.28880	2.907	.009	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية	زمن	.328277	2.9790	.31706	2.5420	3.028	.007	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	مسافة	.762193	19.395	.66118	20.279	2.770	.013	معنوي
الرشاقة	زمن	.574016	8.9350	.48732	8.3970	2.259	.036	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05)

المناقشة:-

بعد معالجة نتائج اختبارات متغيرات الدراسة احصائياً وحسب الجداول اعلاه اظهرت هذه النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية وكذلك بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، يعزو الباحث سبب ظهور هذه النتائج إلى الطريقة التي اتبعت في التدريب حيث اعتمد الباحث على اختيار ووضع التمارين التي لها التأثير المباشر على رفع مستوى اللاعبين وفق الاطر العلمية المقننة من خلال الربط بين المهارات في التمرينات المعدة وكذلك رفع المستوى البدني للاعبين ومن اجل تأدية افضل الجمل المهارية والخطية وبشكل فعال، وبهذا الصدد يشير (سامي الصفار واخرون) إلى ضرورة "الاهتمام الجدي بالتدريبات لتحقيق اكثر من غرض من اغراض لعبة كرة القدم ، فالتمرين الواحد يحتوي حركات خطية ينفذها اللاعب فنيا بشكل دقيق وسريع وفي الوقت نفسه نرفع من درجة اللياقة البدنية للاعب" (الصفار واخرون، 1990، ص196)

كان الهدف من التمارين التي اعتمدت في هذه الدراسة تطوير القابليات البيوحركية قيد الدراسة لعينة البحث لاعتقاد الباحث أنّ تطوير هذه القابليات الفائدة منها تعود على الاداء المهاري للاعبين وعندها يتمكن من تادية الجانب المهاري والخطي بشكل اسرع وأدق، وهذا ما أوضحته النتائج المستخلصة لعينة البحث من تطور عند ملاحظة الجداول أعلاه. وهذا ما أكدّه (أسعد لازم) على أنّ "الهدف من تطوير القدرات البدنية هو تطوير الكفاية البدنية لدى اللاعب للوصول إلى افضل اداء، ومع تطوير القدرات البدنية سيكون أداء اللاعب اداءً مهاريّاً عالي المستوى ؛ لأنّ القدرات البدنية الملائمة لكرة القدم لها تأثير في اتقان المهارات الاساسية لذا تتطلب كرة القدم امتلاك القدرات البدنية التي تساعد اللاعب على استمراره في اداء المهارات بدون تعب". (لازم، 2004، ص16)

عمد الباحث على التنوع في اعطاء التمارين خلال الوحدة التدريبية كذلك عمل على تطبيق التمارين بظروف قريبة تحاكي ظروف المباراة من ضغوط والمواقف، لغرض ابعاد الملل عن اللاعبين وهذا بدوره يساعدهم على الرحماس والرغبة في تقديم الأداء الأفضل وهذا يسهم في تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة فضلاً عن الاداء المهاري. إذ أنّ "اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه يعمل على اتقان اللاعب المهارات الاساسية وهضم خطط اللعب". (مختار، 1987، ص8)

وأكد المعنى أعلاه (ثامر محسن وسامي الصفار) اللذين أشاروا بأنّ على المدرب أن " يخلق اثناء التدريب ظروفاً قريبة إلى ظروف التنافس الفعلي اثناء المباراة وهذا يستوجب ان يضع سلسلة بحيث تحتوي على تمارين متنوعة". (الصفار ومحسن، 1988، ص393)

عمل الباحث على اعطاء تمرينات تعتمد في اساس عملها على تطوير الجانب البدني والمهاري ومتنوعة الاشكال والاحمال ؛ لأنّ مثل هكذا تمارين تعمل على الارتقاء بمستوى اللاعب ولتكرار هذه التمارين

بشكل منتظم ووفق اطر علمية مقننة تساعده في تقديم افضل اداء خلال المباراة، وهذا ما يتفق معه (قاسم لزام واخرون) "ان العلاقة بين القدرات المهارية والقدرات البدنية علاقة وثيقة وهي ذات اهمية كبيرة في عملية التدريب الرياضي اذ ان اللاعب يجب ان يمتلك اساساً من القدرات المركبة حتى يستطيع ان ينمي ويطور مهارته الرياضية كذلك فأن التدريب على المهارات الحركية المختلفة باستخدام الطرائق التدريبية المتنوعة يعمل على رفع مستوى القدرات للاعبين". (لزام واخرون، 2005، ص79)

عمد الباحث على التدرج العلمي في اعطاء مكونات الحمل التدريبي للاعبين خلال الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية حيث راعى قدرات اللاعبين، اذ قام الباحث بالتحكم بمستويات الحمل التدريبي (الشدد والاحجام والراحة بين التكرارات وكذلك بين المجموعات) ؛ لأنَّ هذه الاحمال تعد حيز الزاوية بالعملية التدريبية لأهميتها في اعداد التمرينات، لهذا يعزو الباحث أنَّ ظهور هذه النتائج الإيجابية لعينة البحث بسبب التدرج في استمرارية التدريب ، وهذا ما يتفق معه (خالد نعيم الحاج) "ان التدريب الجيد في كرة القدم يتسم بالتخطيط والتنظيم والاستمرارية وفق اسس علمية يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة في كرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل كالتوقيت الصحيح للتكرارات". (الحاج، 2016، ص139)

يعزو الباحث أنَّ التطور الذي رافق عينة البحث للاعتماد على التمارين المبنية على اساس التدرج بالسرعة والدقة من خلال الوحدات التدريبية لهذا نلاحظ انها ساعدت بشكل كبير تطوير اللاعبين من ناحية السرعة والدقة في الاداء، حيث اشار (يعرب خيون) على ان " العلاقة بين السرعة والدقة تعكس مستوى الاداء المهاري فعند التدريب على مهارة معينة يحاول المدرب تعليمها بسرعة بطيئة لغرض اعطائها الفكرة الواضحة لكيفية الاداء وبعد ذلك يحاول زيادة السرعة إلى ان تصل إلى السرعة الحقيقية له ومحاولة الاحتفاظ بالدقة فاذا تطورت سرعة التنفيذ مع دقة الاداء فان ذلك يعكس تطور وتحسن الاداء المهاري". (خيون، 2010، ص43)

الاستنتاجات:-

- 1- إن التمارين المعدة أثرت في تطوير القابليات البيوحركية وكذلك على سرعة ودقة الأداء والانتقال الى العمق الهجومي للاعبين.
- 2- الذي أسهم وأثر بشكل إيجابي في تطور متغيرات الدراسة هو انتظام والتزام عينة البحث في التمارين المعدل لهم.
- 3- من خلال مقارنة نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) للاختبارات البعدية يتضح ان هناك فروق لصالح ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:-

- 1- يوصي الباحث تطبيق التمارين المستعملة في الدراسة من قبل المدربين لفئة الشباب فيما يخص تطوير القابليات البيوحركية وكذلك على سرعة ودقة الأداء.
- 2- ضرورة إجراء دراسات أخرى بدلالات مختلفة تقيس متغيرات لم يتطرق لها الباحث بهذه الدراسة.
- 3- يوصي الباحث بتعميم نتائج هذه الدراسة للعاملين في مجال تدريب كرة القدم لغرض الاطلاع عليها والاستفادة من النتائج المتحققة.
- 4- يوصي الباحث على إجراء دراسات مشابهه على عينات مختلفة عن عينة البحث ومتغيرات لم تبحثها هذه الدراسة، وكذلك لفعاليات اخرى.

المصادر:-

- أسعد لازم: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15 _ 16) سنة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، 2004.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- خالد نعيم الحاج : اساسيات التدريب الرياضي، ط1، الاردن، الجنادرية للنشر والتوزيع، 2016.
- رسيان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، البصرة، كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة، 1999.
- سامي الصفار (وآخرون): أسس التدريب في كرة القدم، ج1، ط2: بغداد , مطابع التعليم العالي، 1990.
- سامي الصفار و ثامر محسن: أصول التدريب في كرة القدم ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي النفسي، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي، 2011.
- علي سلوم جواد: الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، القادسية، جامعة القادسية، 2004.
- قاسم لزام وآخرون: اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، دار الكتب والوثائق المكتبة الوطنية، 2005.
- كاظم جابر امير: الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط2، الكويت، ذات السلاسل للطباعة والنشر، 1999.
- محمد ابراهيم ومحمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1995.
- مصطفى سلام فرج : تمارين خاصة بأسلوب اللعب السريع لتطوير الجانب المعرفي ودقة الاداء الخططي للاعبين الناشئين بأعمار (14 – 16) سنة بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد ، 2018.
- نادر فهمي وهشام عامر عيلان: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2011.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة، 2010.

الملاحق

ملحق (1) أنموذج الوحدة التدريبية الاولى من الأسبوع الأول

القسم	التمرين	الزمن المأخوذ من الوحدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعة	الشدة المستعملة
الرئيسي	رقم (1)	25 دقيقة	8	30/ثا	3	180 / ثا	%80