

برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري وتأثيره في تطوير أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم

أ.م.د. سعد جاسم حمود أ.م.د. حنان جاسم حمود م.م. عز الدين تركي عزيز

إن طبيعة الأداء في كرة القدم مرتبط بمواقف اللعب المختلفة والمتغيرة والتي تحدد المتطلبات الفسيولوجية والحركية تبعاً لاختلاف معدل اللعب وشدة الجهد خلال التدريب والمباراة، إن كل ذلك يعتمد على قدرات اللاعب البدنية ، ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً ومدرّباً للعبة كرة القدم ومن خلال الاطلاع على مناهج تدريبي الفئات العمرية وخاصة فئة الناشئين اتضح أن اغلب المناهج غير دقيقة ومبنية على خبرة المدرب الشخصية دون الاعتماد على الأسس العلمية مما أدى الى تدني مستوى اللاعبين الناشئين وعدم تقدم في مستواهم وعدم تحقيق نتائج جيدة لذا ارتأى الباحث إعداد برنامج تدريبي لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم حتى يتم تحقيق نتائج جيدة. وكانت أهداف البحث هي:

1-إعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري وتأثيره في تطوير أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم.

2- تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري في تطوير اهم القدرات البدنية و المهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي ،وتحدد مجتمع البحث بلاعبين نادي القاسم الرياضي فئة الناشئين والبالغ عددهم (24) لاعباً وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (16) لاعباً ، وبعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية وبواقع (8) لاعبين ، والثانية ضابطة وبواقع (8) لاعبين أيضاً . واجرى الباحث التجربة الاستطلاعية ومن ثم استخراج الأسس العلمية وتم معالجة بياناته بأهم الوسائل الإحصائية منها(الوسيط، الانحراف الربيعي، ولكوكسن، مان ويتني) وكانت أهم الاستنتاجات هي:

1. ظهر تطور في المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات أهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

2. أفضلية تطور أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات أهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

1- التعريف بالبحث :

1.1 مقدمة البحث وأهميته:

أن تطور الانجاز الرياضي العالمي في العقود الأخيرة لم ياتي عشوائياً بل كان نتيجة حتمية لاستخدام طرق البحث العلمي والتخطيط السليم ،من خلال توظيف اسس ومبادئ العلوم الحديثة كعلم التدريب والفلسفة والإحصاء والبايوميكانيك ... الخ.

وتعد لعبة كرة القدم كانت ولا تزال اللعبة الشعبية الأولى في العالم. وتمتاز بالإثارة والتشويق ويعتمد الأداء في هذه اللعبة على عدة مكونات منها الجانب البدني والمهاري والنفسي والخططي. .وحيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي بكافة المراحل العمرية ومنها مرحلة الناشئين وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع القاعدة العامة للاعبين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الاعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية ،وان المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة الى اعداد اللاعبين اعداداً بدنياً عالياً ،لاسيما وان تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة ،فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين ،واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية) وإشغال اللاعب لأكثر من مركز في الفريق ، فاصبحنا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه ، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي ، فان عليه الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة وقت المباراة (90-120) دقيقة وهنا تظهر أهمية القدرات البدنية والمرتبطة بدرجة التكيف الوظيفي ،بوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين خلال شوطي المباراة ،مما حدا بالباحث الاهتمام بفئة الناشئين بكرة القدم من خلال وضع برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية مدروسة لغرض تطويرهم القدرات البدنية و المهارات الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل.

1-2 مشكلة البحث: إن طبيعة الأداء في كرة القدم مرتبط بمواقف اللعب المختلفة والمتغيرة والتي تحدد

المتطلبات الفسيولوجية والحركية تبعاً لاختلاف معدل اللعب وشدة الجهد خلال التدريب والمباراة، إن كل ذلك يعتمد على قدرات اللاعب البدنية ، ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً ومدرّباً للعبة كرة القدم ومن خلال الاطلاع على مناهج تدريبي الفئات العمرية وخاصة فئة الناشئين اتضح أن اغلب المناهج غير دقيقة ومبنية على خبرة المدرب الشخصية دون الاعتماد على الأسس العلمية في توظيف التدريب الفكري بشكل دقيق في عملية التدريب ، مما أدى الى تدني مستوى اللاعبين الناشئين وعدم تقدم في مستواهم

وعدم تحقيق نتائج جيدة لذا ارتأى الباحث إعداد برنامج تدريبي لتطوير أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم حتى يتم تحقيق نتائج جيدة.

1-3-3 هدف البحث:

1- إعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفكري وتأثيره في تطوير أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم.

2- تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري في تطوير أهم القدرات البدنية و المهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم.

1-4-4 فرض البحث:

1- هنالك فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الناشئون في نادي القاسم الرياضي.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 10 / 4 / 2017 ولغاية 1 / 9 / 2018

1-5-3 المجال المكاني: ملعب كرة القدم في نادي القاسم الرياضي.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

3-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم في نادي القاسم الرياضي فئة الناشئين والبالغ عددهم (24) لاعباً وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (16) لاعباً ، وبعدها يتم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية وبواقع (8) لاعبين ، والثانية ضابطة وبواقع (8) لاعبين أيضاً .

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع البيانات: الملاحظة والتجريب . -استمارة الاستبيان -الاختبارات والقياس .

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث: كرات قدم للناشئين عدد (10) .- شريط قياس متري .- شريط لاصق .- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) .- كرات طبية عدد (2) بوزن 2 كغم.- جهاز حاسوب نوع (dell) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1: تحديد أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم:

لغرض تحديد أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم قام الباحث بترشيح المهارات حيث تم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين (ملحق 1) والبالغ عددهم (7) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات تم استبعاد المهارة والتي حصلت على أهمية نسبية اقل من (40) ونسبة مئوية (57%) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لأهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم

ت	المهارات الهجومية	الأهمية النسبية	النسبة المئوية	نتيجة الاختبار
1	الإخماد	70	100 %	✓
2	دحرجة	62	88.57 %	✓
3	المناوله	58	82.8 %	✓
4	التهديف	70	100 %	✓
5	المراوغة والخداع	35	50 %	X
6	ضرب الكرة بالرأس	34	48.5 %	X
7	المكافئة	38	54.2 %	X
8	القطع والشطح	29	41.42 %	X
9	القدرة الانفجارية	70	100 %	✓
10	القدرة المميزة بالسرعة	70	100 %	✓
11	تحمل القوة	60	85.71 %	✓
12	تحمل السرعة	37	52.85 %	X
13	السرعة الحركية	35	50 %	X

3-4-2. تحديد اختبارات أشكال المهارات الأساسية والقدرات البدنية للناشئين بكرة القدم:

لغرض تحديد أهم الاختبارات لأشكال المهارات للاعبين الناشئين بكرة القدم قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات حيث تم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (5) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاختبارات والتي حصلت على أهمية نسبية اقل من (30) ونسبة مئوية (60%) والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لاختبارات القدرات والمهارات

ت	الإشكال	الأهمية النسبية	النسبة المئوية	نتيجة الاختبار
1	الدرجة بين الشواخص لمسافة 10م	50	100 %	✓
2	اختبار الدرجة لمسافة 20م	26	52 %	X
1	المناوله للحائط يبعد لمسافة (5م)	50	100 %	✓
2	المناوله لمسافة (15م) بين زميلين	15	30 %	X
1	إيقاف حركة الكرة (إخماد الكرة)	50	100 %	✓
2	التهديف على مربعات دقة	44	88 %	✓
1	التهديف على مرمى مقسم بالدرجات	23	46 %	X
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	50	100 %	✓
2	رمي كرة طبية بوزن 2كغم من الجلوس	28	56 %	X
1	المناوله المرتدة على الجدار لمدة (20) ثا من مسافة (5) م	43	86 %	✓
2	شناو اقصى عدد لمدة (10) ثا	18	36 %	X
1	القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (30 ثانية)	44	88 %	✓
2	ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي لمدة (30) ثا	28	56 %	X

3-5 التجربة الاستطلاعية : تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (6) لاعبين من الناشئين بكرة القدم من غير عينة البحث وذلك في (20/4/2017) في الساعة الخامسة عصرا في ملعب نادي القاسم للاختبارات المدروسة وتم إعادة التجربة على نفس اللاعبين في 27/4/2017 وان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .
 - 2- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث
 - 3- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلا.
 - 4- استخراج الأسس العلمية (الثبات والموضوعية) للاختبارات.
- 3-6 الأسس العلمية للاختبارات:**
- 3-6-1 صدق الاختبار:** ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحث بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى .
- 3-6-2 ثبات الاختبار:** من أجل استخراج معامل الثبات للاختبارات المرشحة. استخدم الباحث طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام. وقد قام الباحث من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل ارتباط (سبيرمان للرتب) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق (ت ر) للمعنوية وقد توصل الباحث الى أن الاختبارات تتمتع بمعنوية عالية وذلك لان جميع قيم (ت ر) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغ مقدارها (2.77) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4) مما يدل ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما موضح بالجدول (3).
- 3-6-3 الموضوعية:** تشير موضوعية الاختبار الى " عدم اختلاف المقيدين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" (1). ولايجاد موضوعية الاختبار تم اعتماد درجة (المحكمين) * للاختبارات ، واستخدم الباحث معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) لموضوعية الاختبارات بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وقد أظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وإنها ذات دلالة معنوية لان قيم (ت ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ت ر) الجدولية والبالغة (2.77) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4). كما مبين بالجدول (3) .

(1) مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1995، ص 64

* ا.م. د. ضياء جابر ، تعلم حركي - كرة قدم ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية

م. د. هيثم محمد كاظم - علم نفس - كرة قدم - جامعة بابل-كلية التربية الرياضية

جدول(3)يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	ت ر المحسوبة	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	ت ر المحسوبة	الدلالة الموضوعية
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	0.79	3.16	معنوي	0.88	4.54	معنوي
2	المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من (5) م	0.91	5.38	معنوي	0.92	5.75	معنوي
3	القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (30) ثا	0.88	4.54	معنوي	0.91	5.38	معنوي
4	الدرجة بين الشواخص لمسافة 10م	0.80	3.27	معنوي	0.85	3.95	معنوي
5	المناولة للحائط يبعد لمسافة (5م)	0.86	3.37	معنوي	0.89	3.98	معنوي
6	إيقاف حركة الكرة (إخماد الكرة)	0.83	2.97	معنوي	0.92	4.45	معنوي
7	التهديف على مربعات دقة	0.85	3.23	معنوي	0.89	3.98	معنوي

3-7 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث (16) لاعباً بتاريخ (2012/4/30) في تمام الساعة الخامسة عصرا في ملعب نادي القاسم قبل الشروع بالتجربة الرئيسيّة مع ضبط كافة المتغيرات.

3-7-1 إجراءات تكافؤ العينة: من اجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث فيما بينهما عمل الباحث بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع الاختبارات وتطبيق الأسلوب الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) لنتائج الاختبار القبلي حيث يتضح لنا أن قيمة (مان ويتني) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (15)لعينة حجمها (16) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوي في هذه الاختبارات وهذا يؤكد تكافؤ كلتا المجموعتين قبل إجراء التجربة الميدانية. وكما موضح بالجدول (4).

جدول رقم(4) يبين تكافؤ مجاميع البحث

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مان ويتني المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	57.67	4.61	58.60	4.43	17	غير معنوي
2	المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من (5) م	8.20	1	9	1.5	22	غير معنوي

3	القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (30 ثا	14	1.5	13	2.5	19	غير معنوي
4	الدرجة بين الشواخص لمسافة 10م	9.12	2.34	9.05	2.21	21	غير معنوي
5	المناولة للحائط يبعد لمسافة (5م) خلال 20 ثا	10.56	2.50	11	2.25	18	غير معنوي
6	إيقاف حركة الكرة (إخماد الكرة)	12.35	3.62	12.70	3.15	34	غير معنوي
7	التهديف على مربعات دقة	7.22	2.33	7.57	2.05	24	غير معنوي
8	الطول	177.22	2.46	176.88	2.74	24	غير معنوي
9	الوزن	70.33	2.81	70.64	2.30	31	غير معنوي
10	العمر الزمني	17.35	0.53	17.11	0.22	28	غير معنوي
11	العمر التدريبي	4.27	1.41	4.51	1.30	36	غير معنوي

*بلغت قيمة مان ويتي الجدولية (15) وعند مستوى دلالة (0.05)

3-8 المنهج التجريبي المقترح: قام الباحث بأعداد برنامج تدريبي لتطوير أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم معتمداً على خبرية الميدانية و مستعيناً بأراء بعض الخبراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم لذا استغرقت مدة تنفيذ المنهاج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبمجموع (24) وحدة تدريبية للمدة من (2012/5/1) ولغاية (2012/6/30)، بلغ زمن الوحدة التدريبية لتنفيذ المنهاج ما بين (20-30) دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، وتم استخدام طريقة التدريب الفتري (المنخفض – المرتفع الشدة) .

3-9 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية ، تم إجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) بتاريخ 2 / 7 / 2012 ، في تمام الساعة السادسة عصرا وقد نفذت الاختبارات في ظروف مقارنة للاختبارات القبلية وإجرائاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحث.

3-10 الوسائل الإحصائية: 1-الوسيط 2- الانحراف الربيعي 3- ارتباط سبيرمان للرتب 4- اختبار مان ويتي 5- اختبار ولكوكسن. 6- الأهمية النسبية 7- اختبار (ت ر) لمعنوية الارتباط.

4 - 1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي :

جدول (5) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة الضابطة))

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	58.60	4.43	60.40	4.10	3	معنوي
2	المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من (5) م	9	1.5	11.42	1	1.5	معنوي
3	القفز من وضع القرفصاء لمدة (30 ثا	13	2.5	14.22	2	2	معنوي
4	الدرجة بين الشواخص لمسافة 10م	9.05	2.21	10.13	2.05	2.5	معنوي
5	المناولة للحائط يبعد لمسافة (5م) خلال 20 ثا	11	2.25	10.07	2.10	4	معنوي
6	إيقاف حركة الكرة (إخماد الكرة)	12.70	3.15	13.22	2.80	3	معنوي
7	التهديف على مربعات دقة	7.57	2.05	9.32	1.90	2.5	معنوي

*قيمة ولكوكسن الجدولية (5) عند مستوى دلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (5) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الوثب العمودي لسارجنت) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (58.60) بانحراف ربيعي (4.43)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (60.40) وبانحراف ربيعي (4.10). اما

اختبار (المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من (5) م) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار والمجموعة نفسها جاء الوسيط (11.42) وبانحراف ربيعي (1). اما اختبار (القفز من وضع القرفصاء لمدة (30 ثا) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (13) بانحراف ربيعي (2.5)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار والمجموعة نفسها جاء الوسيط (14.22) وبانحراف ربيعي (2). اما اختبار (الدرجة بين الشواخص لمسافة 10م) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9.05) بانحراف ربيعي (2.21)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار والمجموعة نفسها جاء الوسيط (10.13) وبانحراف ربيعي (2.05). اما اختبار (المناولة للحائط يبعد لمسافة (5م) خلال 20ثا) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (11) بانحراف ربيعي (2.25)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار والمجموعة نفسها جاء الوسيط (10.07) وبانحراف ربيعي (2.10). اما اختبار (إيقاف حركة الكرة (إخماد الكرة)) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (12.70) بانحراف ربيعي (3.15)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار والمجموعة نفسها جاء الوسيط (13.22) وبانحراف ربيعي (2.80). اما اختبار (التهديف على مربعات دقة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (7.57) بانحراف ربيعي (2.05)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار والمجموعة نفسها جاء الوسيط (9.32) وبانحراف ربيعي (1.90). ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات (3، 1.5، 2، 2.5، 4، 3، 2.5) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

4-2 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي :

جدول (6) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة التجريبية))

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدالة الإحصائية
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	4.61	57.67	4.12	62.54	2	معنوي
2	المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من (5) م	1	8.20	1.5	12.60	0.5	معنوي
3	القفز من وضع القرفصاء لمدة (30 ثا	1.5	14	1.25	18.11	4	معنوي
4	الدرجة بين الشواخص لمسافة 10م	2.34	9.12	2.12	13.71	2.5	معنوي
5	المناولة للحائط يبعد لمسافة (5م) خلال 20 ثا	2.50	10.56	1.74	8.19	1	معنوي
6	إيقاف حركة الكرة (إخماد الكرة)	3.62	12.35	2.83	14.65	3.5	معنوي
7	التهديف على مربعات دقة	2.33	7.22	2.04	10.34	2.5	معنوي

*قيمة ولكوكسن الجدولية (5) عند مستوى دلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (6) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الوثب العمودي لسارجنت) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (57.67) بانحراف ربيعي (4.61)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (62.54) وبانحراف ربيعي (4.12). اما اختبار (المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من (5) م) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (8.20) بانحراف ربيعي (1)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (12.60) وبانحراف ربيعي (1.5). اما اختبار (القفز من وضع القرفصاء لمدة (30 ثا) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (14) بانحراف ربيعي (1.5)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (18.11) وبانحراف ربيعي (1.25). اما اختبار (الدرجة بين الشواخص لمسافة 10م) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (9.12) بانحراف ربيعي (2.34)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (13.71) وبانحراف ربيعي (2.12). اما اختبار (المناولة للحائط يبعد لمسافة (5م) خلال 20 ثا) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (10.56) بانحراف ربيعي (2.50)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار

وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (8.19) وبانحراف ربيعي (1.74). اما اختبار (إيقاف حركة الكرة (إخماد الكرة)) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (12.35) بانحراف ربيعي (3.62)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (14.65) وبانحراف ربيعي (2.83). اما اختبار (التهديف على مربعات دقة) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (7.22) بانحراف ربيعي (2.33)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (10.34) وبانحراف ربيعي (2.04). ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات (2، 4، 0.5، 2.5، 1، 3.5، 2.5) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

4-3 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية :

جدول (7) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية))

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة مان ويتني المحسوبة	الدالة الإحصائية
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	4.10	60.40	4.12	62.54	7	معنوي
2	المناولة على الجدار لمدة (20) ثا من (5) م	1	11.42	1.5	12.60	2	معنوي
3	القفز من وضع القرفصاء لمدة (30) ثا	2	14.22	1.25	18.11	5	معنوي
4	الدرجة بين الشواخص لمسافة 10م	2.05	10.13	2.12	13.71	9	معنوي
5	المناولة للحائط يبعد لمسافة (5م) خلال 20 ثا	2.10	10.07	1.74	8.19	3	معنوي
6	إيقاف حركة الكرة (إخماد الكرة)	2.80	13.22	2.83	14.65	6	معنوي
7	التهديف على مربعات دقة	1.90	9.32	2.04	10.34	2	معنوي

*بلغت قيمة مان ويتني الجدولية (15) وعند مستوى دلالة (0.05).

من خلال الاطلاع على الجدول (7) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (الوثب العمودي لسارجنت) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (60.40) بانحراف ربيعي (4.10)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (62.54) وبانحراف ربيعي (4.12). اما اختبار (المناولة على الجدار لمدة

(20) ثا من (5 م) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (11.42) بانحراف ربيعي (1)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (12.60) وبانحراف ربيعي (1.5). اما اختبار (القفز من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (14.22) بانحراف ربيعي (2)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (18.11) وبانحراف ربيعي (1.25). اما اختبار (الدرجة بين الشواخص لمسافة 10م) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (10.13) بانحراف ربيعي (2.05)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (13.71) وبانحراف ربيعي (2.12). اما اختبار (المنافسة للحائط يبعد لمسافة 5م) خلال 20 ثا) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (10.07) بانحراف ربيعي (2.10)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (8.19) وبانحراف ربيعي (1.74). اما اختبار (إيقاف حركة الكرة (إخماد الكرة)) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (13.22) بانحراف ربيعي (2.80)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (14.65) وبانحراف ربيعي (2.83). اما اختبار (التهديف على مربعات دقة) وفي المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (9.32) بانحراف ربيعي (1.90)، بينما المجموعة التجريبية جاء الوسيط (10.34) وبانحراف ربيعي (2.04). ومن خلال النتائج نلاحظ هنالك فروق معنوية لذلك استخدم الباحثون اختبار (مان ويتي) لمعرفة الفروق وظهرت النتائج لاختبارات (2، 6، 3، 9، 5، 7، 2) تبين إن جميع الاختبارات ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-4 مناقشة النتائج: من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور لاختبارات القدرات الوظيفية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في هذا التطور. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة"⁽²⁾. ويعزو الباحث سبب التطور

(1) سعد محسن اسماعيل . تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996، ص 98

الكبير الذي حصل على أداء المجموعة التجريبية في الاختبارات الى البرنامج التدريبي الذي أعده الباحث في تطوير أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين ومن خلال استخدام التدريبات اللاهوائية، إذ تعمل على تطوير السعة الهوائية هذا ما أكدته وأشار اليه (ابو العلا عبد الفتاح 1997)⁽³⁾ (ومفتي ابراهيم حماد 1998)⁽⁴⁾ إذ إنهم يؤكدون أن السعة الهوائية تتحسن في هذا النوع من التدريب اللاهوائي ونظراً لكون المنهج المطبق يحتوي على تمرينات لاهوائية مما أدى هذا إلى تطوير القدرات..ويؤكد (بسطويس أحمد 1999) " تنحصر أهمية التمارين الخاصة الموجودة ضمن البرنامج التدريبي بأنها تعمل جنباً إلى جنب مع التكنيك الجيد على تقدم مستوى إنجاز الفعاليات الرياضية المختلفة "⁵ ، وهذا مما يظهر شاهداً علمياً واضحاً على ارتباط التمارين ومشاركتها في تطوير الأداء المهاري للاعبين .ويرى الباحث أن القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين تعد من أهم القدرات البدنية الرئيسية والتي لا بد من تواجدها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها الوثب العمودي مثل التغطية الدفاعية والتهديف والقفز للأعلى وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم، وتحدث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعاً لتطوير القدرة الانفجارية. ويذكر (بولوك 1990 Pollock) " إن القدرة الانفجارية تحتل المرتبة الأولى بين القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي " ⁶.

الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات: من خلال النتائج التي توصلت اليها الباحث كانت أهم الاستنتاجات هي:

1-ظهر تطور في المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات أهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

2-أفضلية تطور أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات أهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

(3) ابو العلا أحمد عبد الفتاح، المصدر السابق، ص168.

(4) مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص122.

5 (4) بسطويس أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص 179

36 Pollock, M. L And Wilmore J. H ; Exercise In Health And Disease , W.B., Saunders, Philadelphia , 1990, p69.

2-5 التوصيات

1. تطبيق المنهج التدريبي من قبل المدربين لتطوير اختبارات أهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم.
2. التأكيد على أن تكون التمرينات المستخدمة مشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي التي تؤدي إلى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم.
3. ضرورة إجراء اختبارات دورية وعلى مدد منتظمة لاختبارات أهم القدرات البدنية والمهارية الخاصة عند تطبيق مناهج التدريب ومن خلال الاختبارات الميدانية لسهولة أدائها من قبل المدرب والرياضي دون اللجوء للاختبارات المعملية المعقدة والمكلفة.
4. ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد برامج باستخدام تمرينات تعمل على تطوير قدرات بدنية ومهارية أخرى التي من شأنها تحقيق أفضل النتائج.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- أبو العلا عبد الفتاح: بيولوجية الصحة والرياضيين، القاهرة: دار الفكر العربي 1998.
- ابو العلا عبد الفتاح وابراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: دار الفكر العربي، 1998.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: الاستقصاء في المجال الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- بسطويسى أحمد، عباس أحمد: طرق التدريس في المجال الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1984.
- بسطويسى احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 .
- ريسان خريط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، البصرة، دار الحكمة، 1991 .
- زهير الخشاب ، محمد خضر اسمر: كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- سعد محسن اسماعيل :تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996 .
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001 .
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

- مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1995.
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- هارة: اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم ، تعليم تدريب ، عمان : دار الخليج ، 1999 .
- يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 .
- Pollock, M. L And Wilmore J. H ; Exercise In Health And Disease , W.B., Saunders, Philadelphia , 1990.

ملحق(1،2) يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين حددواهم القدرات والمهارات الأساسية بكرة القدم

ت	اسم الخبير	موقع العمل	التخصص
1	ا.د. قاسم لزوم جبر	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تعلم - كرة قدم
2	ا.د. عبد الله حسين اللامي	جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية	التدريب الرياضي-كرة القدم
3	ا.د. عقيل مسلم عبد الحسين	جامعة المثنى /كلية التربية الرياضية	فلسفة- كرة القدم
4	ا.د. عامر سعيد الخيكاني	جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية	علم النفس-كرة القدم
5	ا. د ضياء جابر محمد	جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية	تعلم حركي-كرة القدم
6	ا.د. سلام جبار صاحب	جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية	اختبارات-كرة القدم
7	ا. د احمد عبد الأمير	جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية	تدريب -كرة القدم