

اثر تمرينات خاصة لتحسين سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم
لدى لاعبي شباب نادي المثنى الرياضي
أ.م.د. خالد عودة كشيح

المستخلص

تعد سرعة الاداء الحركي من الصفات الضرورية لأكثر الالعاب الرياضية ففيها يستطيع اللاعب اداء المهارات الاساسية بكرة القدم في اقصر وقت ممكن والتدريب يلعب دوراً بارزاً في تطويرها الى اعلى درجة. ونتيجة للخبرة الميدانية للباحث كونه مدرب في لعبة كرة القدم لاحظ ان هناك ضعفاً في سرعة الاداء الحركي عند اللاعبين الشباب سبب ذلك يعود لعدم تركيز برامج التدريب على تطوير هذه الصفة مما يجعل اللاعبين يواجهون صعوبة في اتخاذ القرار من هنا جاءت مشكلة البحث. حيث تهدف الدراسة لمعرفة أهمية اعداد تمرينات خاصة لتحسين سرعة الاداء الحركي سعياً لتحسين اداء بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كأسلوب افضل لحل مشكلة البحث لذا استخدم الباحث اسلوب المجموعات المتكافئة وهي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي المثنى بكرة القدم للموسم الرياضي 2021-2022 البالغ عددهم (20) لاعبا ، اما عينة البحث فقد تم تقسيم المجتمع الى مجموعتين (ضابطة و تجريبية) بواقع (10) لاعبين للمجموعة الواحدة وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث . اعتمد الباحث على مناقشة النتائج بصورة علمية لضمان تحقيق نتائج الدراسة حيث أظهرت الاستنتاجات ان التمرينات الخاصة كان لها دور إيجابي في تنمية سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية المتمثلة في (المناولة, الدحرجة،) و عدد الوحدات التدريبية التي استخدمها الباحث كانت ملائمة في تطوير عينة البحث للمهارات المدروسة . اما التوصيات اشارت الى ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريب اكرة القدم وعدم الاعتماد على أسلوب واحد و ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية الأسلوب العلمي عند تخطيط البرامج التدريبية.

The effect of special exercises to improve the speed of motor performance of some basic skills in football for the youth players of Al-Muthanna Sports Club

Khaled Odeh Kechiche

Abstract

The speed of motor performance is one of the necessary qualities for most sports, in which the player can perform basic football skills in the shortest possible time, and training plays a prominent role in developing them to the highest degree. As a result of the field experience of the researcher being a coach in the game of football, he noticed that there is a weakness in the speed of motor performance among young players. Where the study aims to know the importance of preparing special exercises to improve the speed of motor performance in an effort to improve the performance of some basic skills in the game of football.

The researcher used the experimental method as a better method to solve the research problem, so the researcher used the method of equal groups, which is the experimental group and the control group, where the research community was determined by the Al-Muthanna Football Club players for the 2021-2022 sports season, which numbered (20) players. As for the research sample, the community was divided into Two groups (control and experimental) with (10) players per

group, and homogeneity and equivalence have been made between the two research groups, the control and experimental, according to the variables that have been adopted in the research. The researcher relied on discussing the results in a scientific way to ensure the achievement of the results of the study, as the conclusions showed that the special exercises had a positive role in developing the speed of motor performance for some basic skills represented in (handling, rolling), and the number of training units that the researcher used were appropriate in developing the research sample studied skills. As for the recommendations, they indicated the necessity of using different methods for training football and not relying on one method

The need for football coaches for all ages to follow the scientific method when planning training programs

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان التقدم الحاصل في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي يتطلب منا اعادة النظر في رسم الطرائق والاساليب العلمية الصحيحة لاعداد المناهج التدريبية للوصول إلى مستويات رياضية متميزة. ومن الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي الوصول بالرياضي وخاصة الشباب لأعلى مستوى، وذلك من خلال بناء المتطلبات المهارية والبدنية والوظيفية والنفسية، وتحسينها وتطويرها إذ تعد المتطلبات المهارية والبدنية احدى اهم الركائز الاساسية⁽¹⁾ التي يسهم في تحقيق المستوى الرياضي العالي في الالعاب الرياضية. ورياضة كرة القدم واحدة من الالعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعب جهداً كبيراً نظراً لما تتميز به جهد عالي وقوة تحمل وسرعة في الاداء ، لذا وجب ان تتوافر فيه عدة صفات بدنية، وفي مقدمتها سرعة الاداء الحركي للمساهمة في اداء بعض المهارات الاساسية للعبة. وانطلاقاً مما تقدم عمد الباحث الى اعداد تمرينات خاصة لتحسين سرعة الاداء الحركي سعياً لتحسين اداء بعض المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث:

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطوراً في لعبة كرة القدم، على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة القدم كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين. وتعد سرعة الاداء الحركي من الصفات الضرورية لأكثر الالعاب الرياضية ففيها يستطيع اللاعب اداء المهارات الاساسية بكرة القدم في اقصر وقت ممكن ويمكن للتدريب ان يلعب دوراً بارزاً في تطويرها الى اعلى درجة ممكنة. ونتيجة للخبرة الميدانية للباحثان كونهم مدربين في لعبة كرة القدم لاحظوا ان هناك ضعفاً في سرعة الاداء الحركي عند اللاعبين السباب سبب ذلك يعود لعدم التركيز ببرامج التدريب على تطوير هذه الصفة مما يجعل اللاعبين يواجهون صعوبة في اتخاذ القرار ومن هنا جاءت مشكلة البحث مما حذى بالباحثان الى وضع تمرينات خاصة لتحسين سرعة الاداء الحركي ومعرفة اثره على اداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

1-3 أهداف البحث:

الغرض من البحث الحالي ما يأتي:-

- 1- وضع تمرينات خاصة لتحسين سرعة الاداء الحركي لدى لاعبي شباب نادي المثنى بكرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات خاصة لتحسين سرعة الاداء الحركي لدى لاعبي شباب نادي المثنى بكرة القدم.

3- التعرف على تأثير تمرينات خاصة لتحسين سرعة الاداء الحركي في اداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم.

4-1 فرضيات البحث:-

من اجل تحقيق اهداف البحث وضع الباحث الفرضيات الآتية:-

- 1- ان التمرينات الخاصة ذو دلالة احصائية في تطوير سرعة الاداء الحركي لمهاراتي الدرجة والتمرير لدى لاعبي شباب نادي المثنى بكرة القدم.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تحسين سرعة الاداء الحركي لمهاراتي الدرجة والتمرير لدى لاعبي شباب نادي المثنى بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو شباب نادي المثنى الرياضي بكرة القدم .

2-5-1 المجال الزماني: 2021/12/31-2020/7/15.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي المثنى الرياضي

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

ان اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة يعد من الخطوات المهمة للبحث ونجاحه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كأسلوب افضل لحل مشكلة البحث والذي يعد من (اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها)⁰ لذا استخدم الباحثان اسلوب المجموعات المتكافئة وهي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مرجعاً للمقارنة بينهما.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحثان مجتمع بحثه والتمثل بلاعبي نادي المثنى بكرة القدم للموسم الرياضي 2021-2022 البالغ عددهم (20) لاعبا ، اما عينة البحث فقد تم تقسيم المجتمع الى مجموعتين (ضابطة و تجريبية) بواقع (10) لاعبين للمجموعة الواحدة وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث

الجدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		ليفين	مستوى الدلالة	t المحسوبة	مستوى الدلالة
	س	ع±				
الدرجة	13.670	0.330	0.409	0.822	0.060	0.953
المنولة	8.980	0.819	0.877	0.258	0.184	0.856

يبين الجدول (1) ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار ليفين وقيمة (t) قد جاءت اكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية لكل مجموعة مما يدل على وجود التجانس وكذلك وجود تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

3-3 الوسائل و الادوات و الاجهزة المستعملة في البحث

(ويقصد بها الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات بيانات، عينات، اجهزة)⁰.

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- الملاحظة والتجريب.
- المقابلات الشخصية.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد المهارات المهمة.

- الوسائل الاحصائية

3-3-2 الادوات و الاجهزة المستعملة في البحث :

-جهاز قياس الوزن والطول

-استمارة جمع البيانات وتقريفيها

-جهاز كمبيوتر محمول نوع (DELL)

-جهاز طابعة ليزيرية نوع (KANON) 6000

-ساعة توقيت اليكترونية عدد 4

-كاميرا فيديو نوع سوني 25 صورة /ثانية

-صبغ رشاش ترابي لتخطيط الاختبارات.

-شريط قياس بطول 30 م , 50م

-أقلام حبر ورصاص

-شواخص عدد (40)

-كرات قدم عدد(20)

-اهداف متحركة

-قمصان تدريب

-صفارة

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم :

لغرض تحديد المهارات الأساسية في كرة القدم ، استعان الباحث بالمراجع والمصادر الخاصة في كرة القدم ومن ثم تم وضعها في استمارة استبيان خاصة وتم عرضها على الخبراء والمختصين في كرة القدم وفي الاختبارات والقياسات لغرض التعرف على المهارات الأساسية الخاصة للشباب وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم قبول المهارات التي حصلت على نسبة 52,08% وكما مبين في الجدول 0

جدول (2)

المهارات الأساسية حسب رأي الخبراء و المختصين وأهميتها النسبية

ت	المهارات الأساسية	عدد النقاط	الأهمية النسبية
1	الدرجة	91	91%
2	المنولة	80	80%
4	الإخماد	35	35%
5	السيطرة بالكرة	46	46%
7	التهديف	51	51%
8	الرمية الجانبية	32	32%

قام الباحثان باستبعاد مهارات الإخماد , السيطرة بالكرة , التهديف , الرمية الجانبية وذلك لحصولها على نسبة اقل حيث يمكن استبعاد المكونات التي تقل نسبتها المئوية عن (52.5 %) وعليه أصبحت المهارات الأساسية التي تناولتها الدراسة هي :-

1. المنولة

2. الدرجة

3-4-2 تحديد الاختبار الأنسب لتقويم سرعة الأداء الحركي للمهارة :-

قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان لتحديد الاختبار الأنسب لتقويم سرعة الأداء الحركي لكل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث وبواقع (3) اختبارات لكل مهارة وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة القدم والاختبار والقياس والتعلم الحركي والتدريب الرياضي ، وبعد تفرغ الاستمارات واستخراج النسب المئوية تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على تكرار أكثر وجدول (5) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات المهارية بكرة القدم

المهارة	الاختبار	النسبة المئوية
الدرجة	- الدرجة بالتباين ذهابا بقدم اليمين والعودة باليسار لمسافة (36)م	10%
	- درجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهابا وإيابا لمسافة 27م.	70%
	- الدرجة من خط الهدف إلى خط (18) ياردة والعودة .	20%
المناوله	- المناولة المرتدة على جدار لمسافة (8)م ولمدة (30) ثانية.	30%
	- المناولة بالكرة نحو هدف صغير لمسافة (15) م .	10%
	- مناولة الكرة نحو دائرة مرسومة على الأرض.	60%

3-4-3 الاختبارات المهارية.

1-3-4-3 اختبار المناولة:-

اسم الاختبار: اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثا⁰

هدف الاختبار : قياس سرعة و دقة المناولة.

الأدوات اللازمة : جدار أملس يؤشر عليه مستطيل (1,5×2,20م) ويحدد خط أمام الجدار على بعد 3 م , كرات قدم عدد(3), ساعة توقيت الكترونية عدد (2) , مسجل ينادي على الأسماء أولا ويسجل عدد مرات الاداء ثانيا. , مؤقت / يعطي إشارة البدء والانتهاه وملاحظة صحة أداء الاختبار.

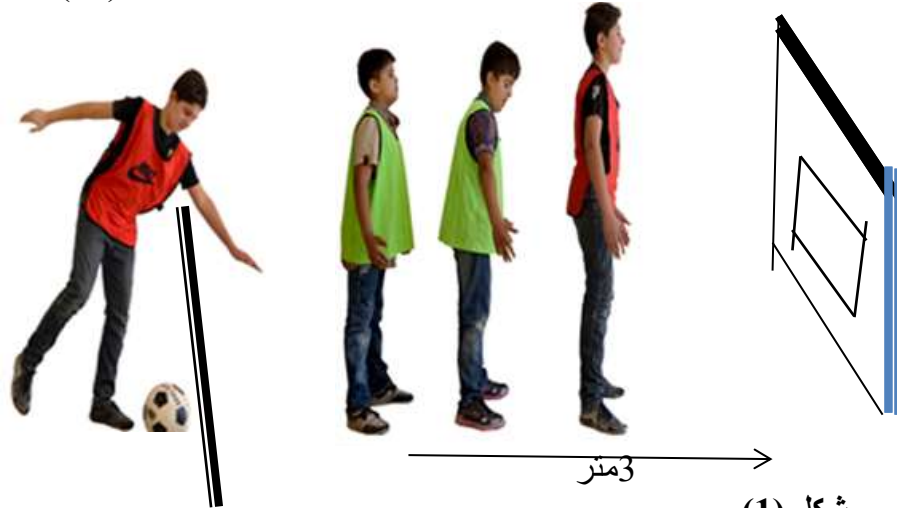
وصف الاختبار: بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بضرب الكرة الى المستطيل المؤشر على الجدار وضربها بعد ارتدادها من الجدار لحين الانتهاء.

- لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار إلا خلف خط البداية.

- إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم اخذ إحدى الكرتين الاخريتين دون توقف.

- يمكن ضرب الكرة بأي قدم وبأي جزء منها.

حساب الدرجات : يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (20) ثا



شكل (1)

يوضح اختبار المناولة

3-4-2-2: الجري المتعرج بالكرة.

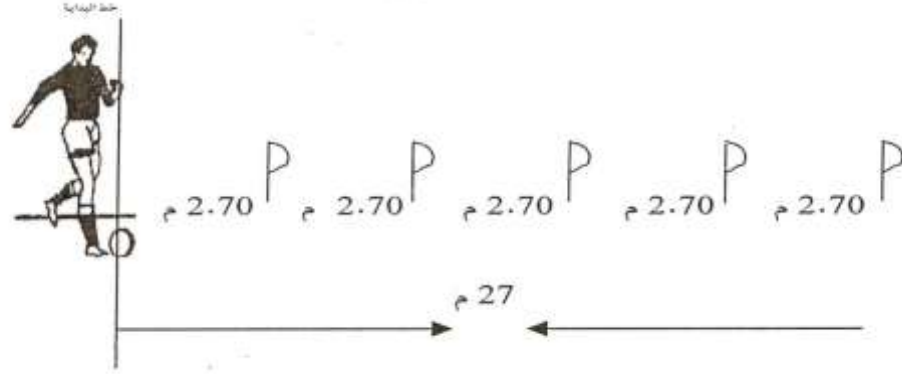
اسم الاختبار : الجري المتعرج بالكرة بين خمس شواخص

هدف الاختبار : قياس سرعة الاداء الفني لمهارة الدرجة .

الأدوات اللازمة : كرة قدم قانونية ، شريط قياس ، خمس شواخص أو مقاعد مناسبة الارتفاع .

الإجراءات : - تخطيط منطقة الاختبار.

- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية إذ أن المسافة بين شاخص وآخر هي (2)م والمسافة الكلية هي (27)م ذهاباً وإياباً وعندما تعطى إشارة البدء يقوم الطالب بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً كما في الشكل (2) .
التسجيل :- إعطاء محاولتين متتاليتين لكل مختبر ويأخذ اقل زمن حيث يعطي درجة لأفضل محاولة.
الاختبار .



شكل (2)

يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة .

3 - 5 طريقة اعداد المنهج المقترح:

اعد الباحثان تمرينات خاصة لمرحلة الاعداد الخاص على اساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها، مراعيًا الامكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستنداً في اعداده الى الاسس العلمية للتدريب، وعلى بعض المصادر والمراجع العلمية، لغرض الحصول على احسن النتائج في تطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبين شباب نادي المثنى كرة القدم، وتركزت التمرينات الخاصة على الشمول في تطوير وتحسين سرعة الاداء الحركي الخاص باللعب للمهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة والتمرير)، ومن ثم فإن الهدف الرئيسي للتمرينات الخاصة هو اعداد اللاعبين والوصول بهم لأعلى مستوى ممكن من الاداء المهاري الذي تسمح به قدراتهم مع انتهاء البرنامج ، اذ يعرف البرنامج التدريبي بأنه " مجموعة من اوجه نشاط معين بصيغة ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد " 0.

وقد تضمنت التمرينات الخاصة المقترح ما ياتي:

1. استخدم الباحثان أسلوب التدريب التكراري لتحسين سرعة الاداء الحركي.
 2. مدة المنهج التدريب المقترح بالاسبوع (12) أسابيع .
 3. عدد الوحدات التدريبية الكلية (36) وحدة تدريبية بمعدل (35-50) دقيقة للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
 4. تدرب افراد العينة (3) مرات اسبوعياً على المنهاج التدريبي (3) وحدات تدريبية وهي (السبت ، الثلاثاء، الخميس) تحت اشراف الباحث.
- لم يتدخل الباحثان في تنفيذ مدة الاحماء والاعداد الخططي والمهاري من الجزء الرئيسي وكذلك الجزء الختامي حيث يتولي مدرب الفريق تنفيذ ذلك.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

3 - 6- 1 التجربة الاستطلاعية للاختبارات مهارية:

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها " 0، ومن اجل اعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة لخدمة المنهج المقترح.

وبعد تحديد عينة البحث وتحديد الاختبارات المهارية، قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وعلى عينة من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم مؤلفة من (ست) لاعبين ، وقد تمت التجربة أيام (السبت، الأحد) الموافق (7-8/8/2021) والهدف منها ما يأتي:

- 1- مدى ملائمة ومناسبة ترتيب اداء الاختبارات المعنية بالبحث.
- 2- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لافراد العينة، وسهولة تطبيقها.
- 3- التحقق من مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- 4- التحقق من تفهم فريق العمل وكفاءتهم في اجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- 5- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- 6- التحقق من ملائمة المكان.
- 7- معرفة المعوقات التي قد تظهر، وتلافي حدوث الاخطاء ، والتداخل في العمل.
- 8- الوصول الى معرفة البدائل اللازمة قبل تنفيذ الاختبارات القبلية.

3-6-2 التجربة الاستطلاعية لتنفيذ المنهج التدريبي المقترح:

اجرى الباحثان بمساعدة مدرب ومساعد الفريق اربع وحدات تدريبية على ثماني لاعبين قبل البدء بالتجربة الرئيسية وقد تمت الوحدات التدريبية الثلاث ايام السبت، الاثنين، الاربعاء، الموافق (15-22/8/2021) وكان الهدف منها ما يأتي :

- 1- اخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين فكرة عن .
- 2- التأكد من زمن تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد لها.
- 3- التأكد من تحديد الازمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ تمرينات الوحدة التدريبية.
- 4- التأكد من تسلسل تدريب المهارات الاساسية الخاصة التي اقترحها الباحث عند وضع المنهج التدريبي.
- 5- التأكد من زمن تحديد مدة الراحة بين التمرينات وبين تكرار واخر، ومجموعة واخرى وذلك بقياس النبض وعودته الى حالته الطبيعية.
- 6- معرفة المعوقات التي تصادف المدرب في الوحدة التدريبية وتلافي حدوث الاخطاء.

3-7- الأسس العلمية للاختبارات المهارية:

إن الاختبارات المهارية التي تم ترشيحها من قبل السادة المختصين هي اختبارات مقننة وفق المصادر العلمية في مجال كرة القدم ، ولأجل التأكد من صلاحية وملاءمة هذه الاختبارات المهارية لمجاميع عينة البحث ، فقد تم التحقق من الثبات والصدق والموضوعية وعلى النحو الآتي:

3-7-1 الصدق:

اعتمد الباحثان صدق الظاهري لاستخراج صدق الاختبار عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين بشكل مفصل في مجال كرة القدم لاختيار الاختبار الأنسب لمهارة أساسية بكرة القدم ، وبهذا كانت الاختبارات المستخدمة صادقة فيما تقيس ويمكن الاعتماد عليها في البحث

3-7-2 الثبات:

يقصد بالثبات ((أن يؤدي إلى نفس النتائج في حالة التكرار خصوصا إذا كانت الظروف المحيطة بالمختبر والاختبار في الاختبارين متماثلة))⁰.

ومن أجل حساب معامل الثبات اعتمد الباحثان طريقة إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة التجربة الاستطلاعية وإعادة تطبيقه بعد اسبوع أي وجود فترة زمنية (7) ايام بين الاختبار الاول والثاني وتم ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيق الاول والثاني ولكل اختبار إذ اثبت النتائج إن الاختبارات تتمتع بدرجات عالية مما يدل على ثبات الاختبار وكما مبين في جدول (4).

3-7-3 الموضوعية:

اتسمت الاختبارات المعتمدة بالوضوح وكانت مفهومة لدى المختبرين ، وكذلك كانت بعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم إذ كان التسجيل يتم باعتماد وحدات الزمن والتكرار ، وكذلك حددت التعليمات الخاصة بكل اختبار

بوضوح وكتابة الشروط الواجبة في إنشاء التطبيق ، زيادة على كون فريق العمل المساعد من ذوي الخبرة والاختصاص بمادة كرة القدم كل هذه الأمور ساهمت في جعل الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية .

جدول (4)

((معامل الثبات لاختبارات المهارية و القدرات التوافقية المختارة))

ت	المعالم المهارية	الإحصائية	وحدة القياس	معامل الثبات	الموضوعية	الدلالة
1	المناولة	تكرار	0,89	0,950	معنوي	
2	الدرجة	زمن/ثا	0,90	0,960	معنوي	

3 - 8 اجراء الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالصفات البدنية الخاصة المبحوثة لافراد عينة البحث من يوم السبت و الاحد الموافق 2021/8/28-27، وتم اجراء الاختبارات للمجموعة التجريبية ايام السبت والاحد، والمجموعة الضابطة ايام الاثنين و الثلاثاء تبعاً .

3 - 9 مفردات المنهج المقترح:

بعد ان تم تقويم المنهج التدريبي المقترح من قبل الاساتذة والمختصين تم تطبيق مفردات الوحدات التدريبية على عينة المجموعة التجريبية ابتداءً من الوحدة التدريبية الاولى في يوم السبت المصادف 2021/9/5 والى نهاية الوحدة التدريبية الست وثلاثون في يوم السبت المصادف 2021/12/28 وبدون انقطاع وبما يعادل اثنا عشر اسبوع.

3 - 10 طريقة اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث:

بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح، تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في يوم الثلاثاء والاربعاء المصادف 2021/12/30-31 على ملعب كرة القدم في ظل ظروف مشابهة لطريقة اجراء الاختبارات القبلية من حيث اجواء الاختبار ومكان الاختبار والادوات المستخدمة في الاختبار.

3 - 11 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استعمل الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجداول ، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحثان .

4-1- عرض نتائج سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها :

4-1-1 عرض نتائج قيم سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (5)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	±ع	س	±ع				
الدرجة	ثانية	13.670	0.330	12.420	1.348	1.250	1.400	2.823	0.020
المناولة	عدد	8.980	0.819	7.600	1.075	1.380	1.667	2.619	0.028

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (5) الفروق في قيم سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة ، المناولة) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة . وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت فروقاً معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (2.823 ، 2.619) على التوالي عند مستوى دلالة (0.020 ، 0.028) على التوالي ودرجة حرية (9) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول اعلاه رقم (5) هناك فروق معنوية بسيطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القليلة والبعدية ولصالح البعدي في المهارات الاساسية في كرة القدم (الدرجة و المناولة) الى المنهج التدريبي الذي وضعه المدرب .

4-1-2- عرض نتائج قيم سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (6)

يبين الفروق بين الاختبارات القليلة والبعدي في قيم سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	±ع	س	±ع				
الدرجة	ثانية	13.660	0.409	10.900	1.028	2.760	1.115	7.829	0.000
المناولة	عدد	8.910	0.877	6.150	1.001	2.760	1.693	5.157	0.001

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (6) الفروق في قيم سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة ، المناولة) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية . وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت فروقاً معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (7.829 ، 5.157) على التوالي عند مستوى دلالة (0.000 ، 0.001) على التوالي ودرجة حرية (9) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول اعلاه رقم (6) هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموع التجريبية ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القليلة والبعدية ولصالح البعدي في المهارات الاساسية في كرة القدم (الدرجة و المناولة) الى فاعلية التمرينات الخاصة التي كان لها تأثير معلوم في تحسين سرعة الاداء الحركي للمتغيرات المبحوثة والتي طبقت خلال (12 اسبوع) بمعدل ثلاث وحدات تدريبية .

4-1-3- عرض نتائج قيم سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (7)

يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة t المحسوبة	الدلالة
---	-----------	-------------	------------------	--------------------	-----------------	---------

		ع±	س	ع±	س			
1	الدرجة	ثانية	12.420	1.348	10.900	1.028	2.835	0.011
2	المنافسة	عدد	7.600	1.075	6.150	1.001	3.121	0.006

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (7) الفروق قيم سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة ، المنافسة) في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين المجموعتين في الاختبار البعدي ، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق اظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمتها المحسوبة (2.835 ، 3.121) عند مستوى دلالة (0.011 ، 0.006) ودرجة حرية (18) بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول اعلاه رقم (7) نجد هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية حيث ان هذا التقدم الحاصل يعزو به الباحثون الى فاعلية وتأثير التمرينات الخاصة المقترحة في تحسين مستوى المهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة و التمرير) وكذلك إلى التمارين التي تم اختيارها ضمن البرنامج التدريبي الذي امتد لمدة (12 اسبوع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع التي تم تنفيذها بأسلوب جمع بين المنافسة في الاداء و التشويق خلال التدريب لان اللاعب الشاب يحب المنافسة وعامل التشويق لانهما من الوسائل المهمة في العملية التدريبية بكرة القدم التي تحتاج الى التنوع والتكرار في التمارين المهارية التي له اثر كبير في تطوير اداء اللاعب الشاب من خلال انسجام المنهاج التدريبي المقترح مع قابليات وقدرات اللاعبين وهذا ما أظهرته نتائج المجموعة المجموعة التجريبية .

وان إتقان مهارة المنافسة والدرجة وفق خطة مدروسة يتيح فرصة للفريق المستفيد منها ان يقوم بوضع خطط تكتيكية لشن هجوم أو الإسراع بتهديد مرمى الفريق الخصم باقل وق وذلك من خلال سرعة الاداء المهاري اثناء المباراة.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- إن التمرينات الخاصة كان لها دور إيجابي في تنمية سرعة الاداء الحركي لبعض المهارات الاساسية المتمثلة في (المنافسة ، الدرجة) .
- 2- ان عدد الوحدات التدريبية التي استخدمها الباحثان كانت ملائمة في تطوير عينة البحث للمهارات المدروسة .
- 2- ملائمة التمارين الخاصة المستخدمة من قبل الباحثان لمستويات اللاعبين الشباب.

2-5 التوصيات

1. ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريب اكرة القدم وعدم الاعتماد على أسلوب واحد .
2. ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية الأسلوب العلمي عند تخطيط البرامج التدريبية.
3. إجراء دراسات متشابهة على مراحل عمرية لم تتناولها الدراسة الحالية.
4. ضرورة على تحسين القدرات المهارية والمتغيرات الاخرى في المناهج التدريبية الاخرى.

المراجع والمصادر

- 1- امطانيوس ميخائيل: القياس والتقويم في التربية الحديثة، جامعة دمشق، منشورات جامعة دمشق، 1996.
- 2- حسام المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001 .

- 3- ديو بولد ب فان دالين- مناهج البحث في التربية وعلم النفس- ترجمة محمد نبيل نوف واخرون ط5- القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية 1984 .
- 4- عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996.
- 5- عبد علي نصيف، التدريب الرياضي- مطبعة جامعة بغداد، بغداد: 1980 .
- 6- قاسم المندلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية: الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990 .
- 7- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .

الملاحق

ملحق (1)

جامعة المثنى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

م/ استبيان رأي السادة المختصين في كرة القدم

الأستاذ المحترم

تحية وتقدير ..

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر تمرينات خاصة لتحسين سرعة الاداء الحركي في بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي شباب نادي السماوة الرياضي بكرة القدم " .

حيث قام الباحث بإجراء تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة لغرض تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة في معرفة تسلسل المهارات الأساسية في كرة القدم وحسب أهميتها والملائمة مع عنوان البحث ، علماً أن عينة البحث من فئة الشباب . شاكرين تعاونكم معنا ..

المهارات الأساسية	تسلسل المهارات حسب أهميتها
1. المناولة	
2. التهديف	
3. الدحرجة بالكرة	
4. السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة)	
5. التحكم بإيقاف حركة الكرة (الإخماد)	
6. لعب الكرة بالرأس	
7. الرمية الجانبية	
8. قطع الكرة	

الأستاذ :
اللقب العلمي :
الاختصاص :
الجامعة :
التوقيع :

الملحق (2)
جامعة المثنى
كلية البدنية وعلوم الرياضية

م/ استبيان رأي السادة المختصين حول بعض الاختبارات البدنية

الأستاذ المحترم

تحية وتقدير ..

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر تمرينات خاصة لتحسين سرعة الاداء الحركي في بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي شباب نادي السماوة الرياضي بكرة القدم " ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ولما تتمتعون به من دراية في هذا المجال يرجى تأشير الاختبار الملائم الذي يخدم لعبة كرة القدم . شاكرين تعاونكم معنا ..

ملاحظة :

يمكن إضافة أي اختبار باعتقادكم يخدم في إظهار تأثير هذين التدريبين على بعض أوجه القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم .

الأستاذ :
اللقب العلمي :
الاختصاص :
الجامعة :
التوقيع :

الملحق (3)

بعض من ذوي الاختصاص في مجال لعبة كرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
1	د. عقيل مسلم	أستاذ دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة المثنى	فسلجة – كرة قدم
2	د. محمد مطر	أستاذ دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة المثنى	اختبارات – كرة قدم
3	د. حبيب شاكر	أستاذ دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة المثنى	تدريب – كرة قدم

4	د. كامل مليوخ	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة المثنى	تدريب – كرة قدم
5	د. سعد جاسم	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة المثنى	علم نفس – كرة قدم