

تأثير تمرينات نوعية في تنمية التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب

م. د محمد راضي عذاب

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohammad.radhi@qu.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات النوعية على التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة ، الدرجة ، التهديف) لدى اللاعبين الشباب في نادي الديوانية الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وباختبارين قبلي وبعدي ، وتم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الشباب نادي الديوانية الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ والبالغ عددهم (٢٤) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة (١٢) لاعب ومجموعة تجريبية (١٢) لاعب ، تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث ، تم تطبيق التمرينات النوعية على عينة البحث اللاعبين الشباب بتاريخ ١٠ / ٤ / ٢٠٢٢ الموافق يوم الاحد حيث كانت الفترة الكلية لتنفيذ للتمرينات (٨ اسابيع) وإجمالي عدد الوحدات (٢٤) وحدة بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا ، وتوصل الباحث الى اهم الاستنتاجات وهي للتمرينات النوعية اثر ايجابي واضح على التوافق الحركي ومهارة الدرجة والمناولة والتهديف في كرة القدم وظهرت ايضا فروق احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية ، اما اهم التوصيات كانت الاهتمام بإجراء بعض الدراسات المشابهة على فئات سنية اخرى ، الاهتمام بنشر الوعي الرياضي لأهمية التمرينات النوعية في المحافظة على الحالة المهارية للاعبين الشباب ويجب أن تكون جزء لا يتجزأ من برامج الإعداد المهارى وإضافتها في مناهج التدريب ، و ان التمرينات النوعية مناسبة وبشكل فعال في تحسين التوافق الحركي لفئة الشباب .

الكلمات المفتاحية: تمرينات نوعية، تنمية التوافق، المهارات الأساسية، كرة القدم.

The effect of specific exercises on the development of motor coordination and some basic soccer skills for youth

teacher. Dr. Mohamed Radi torment

Iraq. Al-Qadisiyah University. College of Physical Education and Sport Sciences

mohammad.radhi@qu.edu.iq

Abstract

The research aims to identify the effect of specific exercises on motor compatibility and some basic soccer skills (handling, dribbling, scoring) among young players in Al-Diwaniyah Sports Club for the 2021-2022 sports season. The research community was identified, and they are the young players, Diwaniyah Sports Club, for the 2021-2022 sports season, whose number is (24) players, and they were divided into two groups, a control group (12) players and an experimental group (12) players. It was adopted in the research. The qualitative exercises were applied to the research sample of young players on 10/4/2022 corresponding to Sunday, where the total period of implementation of the exercises was (8 weeks) and the total number of units (24) units at the rate of three units per week, and the researcher reached the most important conclusions The specific exercises have a clear positive effect on the motor compatibility, the skill of rolling, handling and scoring in football. Statistical differences also appeared between the control and experimental groups in the variables of the study and in favor of the experimental group. The most important recommendations were the interest in conducting some similar studies on other age groups. Specific exercises in maintaining the skillful state of young players, and they must be an integral part of the skill preparation programs and added to the training curricula, and that the specific exercises are appropriate and effective in improving the motor coordination of the youth group.

Keywords: qualitative exercises, development of coordination, basic skills, football.

١- المقدمة:

كرة القدم من الألعاب التي تجذب الملايين من اللاعبين والمشاهدين سواء كان ذلك عن طريق متابعة هذه اللعبة أو عن طريق ممارستها ، إذ يزداد الاهتمام بها يوماً بعد يوم في بلدان العالم وتصرف الأموال الكثيرة من أجل إقامة البطولات المختلفة ، وان هذا الاهتمام دفع أصحاب الخبرة والاختصاص بأن يفكروا في إيجاد أفضل الأساليب والطرق التي تسهم في تطوير هذه اللعبة وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في الجوانب المهارية من خلال رفع القابلية لديهم على فهم وتنفيذ الأداء المختلط لمجموعة التدريبات والتي تتضمن مجموعة من التمرينات المتشابهة بين المتطلبات العصبية والعضلية في التوافق الحركي كتوقيت الاستلام والتسليم ، والسرعة لدى اللاعبين، وتحمل الاداء والأداء السريع بالكرة وبدونها والانتقال من الدفاع للهجوم، وكذلك من المناطق الخلفية الى الأمامية والربط بين المناطق المختلفة للملعب ، وذلك يعكس المستوى العالي وتطوير عدد من المتغيرات المهارية ، الأمر الذي يؤدي الى استغلال الوقت والجهد في تنفيذ برامج تدريبية أكثر تطوراً وحدثاً من البرامج السابقة في تدريب كرة القدم ، وإذا ما أخذنا بنظر الاعتبار الأهمية التي تحظى بها المتغيرات المهارية في كرة القدم وجب علينا البحث المستمر والجاد عن أفضل الوسائل والطرق الحديثة التي من شأنها تطوير هذه المتغيرات وبالتالي تمكن اللاعبين من تقديم أفضل المستويات الرياضية أثناء المباريات.

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع تمرينات متنوعة من اجل الارتقاء بمستوى اللاعب وتطوير بعض المتغيرات المهارية الأمر الذي يسهم في تطوير مستويات اللاعبين وبالتالي يمكنهم من تحقيق نتائج أفضل في المباريات.

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على إثر التمرينات النوعية على التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة، الدحرجة، التهديف) لدى اللاعبين الشباب نادي الديوانية الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وباختبارين قبلي وبعدي. لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينة:

تم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الشباب في نادي الديوانية الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢ والبالغ عددهم (٢٤) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة (١٢) لاعب ومجموعة تجريبية (١٢) لاعب.

٢-٢-١ تجانس أفراد العينة:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي من شأنها ان تؤثر على البحث ولكلنا المجموعتين باستعمال معامل الاختلاف " فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة (وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي، ١٩٩٩، ص ١٦١).

وكما مبين في الجدولين (١) و (٢).

جدول (١) يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	العمر التدريبي	سنة	٤,٠٨	٠,٧٩	١٩,٣٦
٢	الذكاء	درجة	٣٥,٢٥	١,٤٢	٤,٠٢
٣	المناولة	درجة	٧,٣٣	٠,٦٥	٨,٨٦
٤	التهديف	درجة	٧,٣٣	٠,٩٨	١٣,٣٦
٥	الدحرجة	ثا	١٠,٥٢	٠,٨٦	٨,١٧
٦	التوافق الحركي	ثا	٥,١١	٠,٥٣	٣,٢٢١

جدول (٢) يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	العمر التدريبي	سنة	٣,٩٥	٠,٧٥	١٨,٩٨
٢	الذكاء	درجة	٣٥,٩١	١,٤٤	٤,٠١
٣	المناولة	درجة	٧,٩٢	١,٣٧	١٧,٢٩
٤	التهديف	درجة	٧,٤٢	١,٣٨	١٨,٥٩
٥	الدحرجة	ثا	١٠,٤٧	٠,٧٨	٧,٤٤
٦	التوافق الحركي	ثا	٤,٩١	٠,٢٦	٢,٧٦٨

٢-٢-٢ تكافؤ أفراد العينة:

أجرى الباحث بعد عملية التجانس لكلا المجموعتين عملية التكافؤ بين المجموعتين وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم حساب قيمة (ت) للعينات المستقلة فظهرت إن قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية أي تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) وهذا يدل على إن الفرق غير معنوي بين المجموعتين. وكما مبين بالجدول (٣).

جدول (٣) يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبية	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
١	العمر التدريبي	سنة	٤,٠٨	٠,٧٩	٣,٩٥	٠,٧٥	٠,٣٩	غير معنوي
٢	الذكاء	درجة	٣٥,٢٥	١,٤٢	٣٥,٩١	١,٤٤	١,١٣	غير معنوي
٣	المناولة	درجة	٧,٣٣	٠,٦٥	٧,٩٢	١,٣٧	١,٣٢	غير معنوي
٤	التهديف	درجة	٧,٣٣	٠,٩٨	٧,٤٢	١,٣٨	٠,١٧	غير معنوي
٥	الدحرجة	ثانية	١٠,٥٢	٠,٨٦	١٠,٤٧	٠,٧٨	٠,١٣	غير معنوي
٦	التوافق الحركي	ثانية	٥,١١	٠,٥٣	٤,٩١	٠,٢٦	٠,٦٠٣	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٧.

٢-٣ وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- الاستبانة.

- ساعة توقيت اليكترونية عدد ٢

- شريط قياس بطول ٣٠ م ، ٥٠ م

- استمارة جمع البيانات

- أقلام حبر ورصاص

- جهاز قياس الوزن والطول

- شواخص عدد (١٥)

- صافرة

- المقابلات الشخصية

- المقاييس والاختبارات.

٢-٤ تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم:

لغرض تحديد المهارات الأساسية في كرة القدم، استعان الباحث بالمراجع والمصادر الخاصة في كرة القدم ومن ثم وضعها في استمارة استبيان خاصة وتم عرضها على الخبراء والمختصين في كرة القدم وفي الاختبارات والقياسات لغرض التعرف على المهارات الأساسية الخاصة بالناشئين ممن هم بعمر (١٤ - ١٦) سنة، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم قبول المهارات التي حصلت على نسبة (٥٢,٠٨ %) وكما مبين في الجدول (٤).

جدول (٤) يبين المهارات الأساسية حسب رأي الخبراء والمختصين وأهميتها النسبية

ت	المهارات الأساسية	عدد الخبراء	عدد النقاط	الأهمية النسبية	الملاحظات
١	الدرجة	٢٤	٩٠	٧٦,٧٣١	يعتمد
٢	المنافسة	٢٤	٨٢	٦٧,٦٧٧	يعتمد
٣	التدريب	٢٤	٨٦	٧٤,٣٤	يعتمد

٢-٥ تحديد أهم الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية:

بعد أن تم تحديد المهارات الأساسية من قبل (الخبراء والمختصين) كان لزاماً تحديد الاختبار الخاص بكل مهارة ، فقد استعان الباحث بالمصادر والمراجع الخاصة بكرة القدم أذ تم وضع لكل مهارة ثلاثة اختبارات في استمارة الاستبيان وعرضها على الخبراء والمختصين في الاختبارات والقياس وكرة القدم ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات فقد تمت معالجتها إحصائياً من خلال قيمة كا^٢ وتم قبول الاختبارات التي كانت قيمة كا^٢ المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية المقابلة لها ومقدارها ٣,٨٤ في درجة حرية ١ وتحت مستوى خطأ (٠,٠٥) وبذلك فأن دلالاتهما الاحصائية معنوية لصالح الموافقين ، وكما مبين في الجدول (٥) .

جدول (٥) يبين صلاحية الاختبارات للمهارات الأساسية بكرة القدم

ت	الاختبارات	عدد الخبراء	مجموع الدرجات	الأهمية النسبية	الملاحظات
١	دقة المناولة	١٨	٨٠	٨٨,٨٨	يعتمد
		١٨	٣٠	٣٣,٣٣	يستبعد
		١٨	٣٣	٣٦,٦٦	يستبعد
٢	الدرجة	١٨	٤٠	٤٤,٤٤	يستبعد
		١٨	٨٢	٩١,١١	يعتمد
		١٨	١٥	١٦,٦٦	يستبعد
٣	دقة التهديد	١٨	٨٩	٩٨,٨٨	يعتمد
		١٨	٢٢	٢٤,٤٤	يستبعد
		١٨	١٩	٢١,١١	يستبعد

٢- ٦ الاختبارات المستخدمة في البحث:

١- اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض.

الهدف من الاختبار: - قياس دقة المناولة

طريقة الأداء: - نرسم ثلاث دوائر متحدة المركز أقطارها (٣) م (٥) م (٧) م

- يحدد خط البدء على بعد (٢٠) م من المركز وبطول (٥) م من جانب يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم

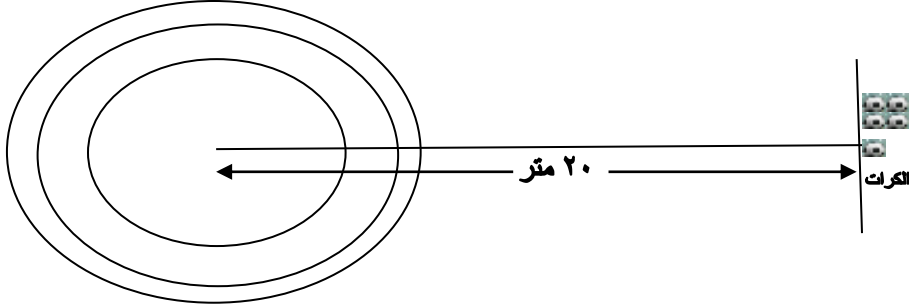
بمناولة الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة الصغيرة

- يقو م اللاعب بمحاولتين متتاليتين

- عندما تمس الكرة أي خط مشترك تحتسب الدرجة الأكبر

- كل محاولة (٥) كرات

طريقة التسجيل: اصغر دائرة (٣) درجات، (٢) درجة الدائرة الثانية، (١) درجة الدائرة الثالثة و (صفر) خارج الدائرة وحدة القياس: الدرجة.



شكل (١) يوضح اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض.

٢ - الدرجة. - اختبار الجري بالكرة ٥٠ م الى الأمام بخط مستقيم:

(فرحات رمضان الغالي، ٢٠٠١، ص٦٦)

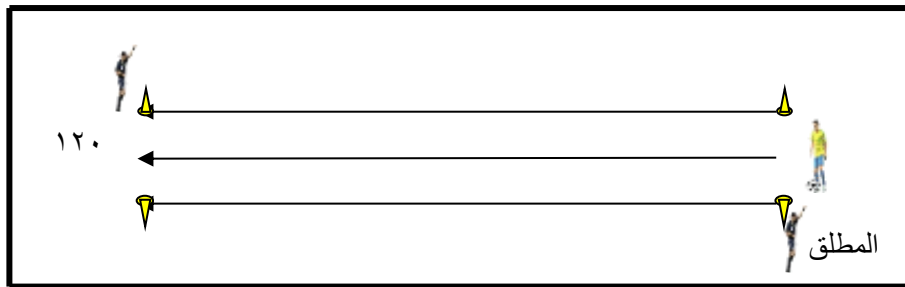
الهدف من الاختبار: لقياس الدرجة السريعة.

الأدوات المستعملة: كرة قدم قانونية، ساعة إيقاف.

إجراءات الاختبار: درجة الكرة بسرعة وبخط مستقيم لمسافة ٥٠ م مع مراعاة عدم ابتعاد الكرة عن القدم بعيدا للأمام والجانب (طول الخط المستقيم ٥٠ م وبعرض ٢٠ سم).

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية. تحتسب الدرجة الأفضل (لأقل زمن)

وحدة القياس: الزمن.



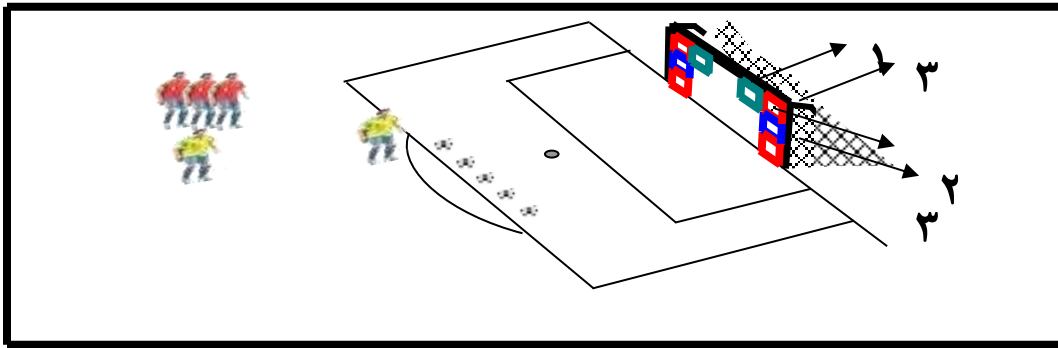
شكل (٢) يوضح اختبار الدرجة

٣. اختبار التهديد: الهدف من الاختبار: لقياس دقة التهديد.

(زهير قاسم الخشاب وآخرون، ١٩٩٠، ص ٢١)

إجراءات الاختبار: توضع للمختبر (٥) كرات على خط (١٨) ياردة ثم يبدأ بالتسديد على المربعات المرسومة على الهدف وبمساحة (٨٠ سم) للمربع على أن يتم أداء الاختبار من وضع الركض ويبدأ الاختبار من (١) وينتهي بـ (٥)، والشكل (٣) يوضح ذلك.

التسجيل: يُحتسب عدد الإصابات التي تدخل المربعات، حيث تسجل ثلاث درجات للمربع (٣) وتعطى درجتان للمربع (٢) ودرجة وحدة للمربع (١).



شكل (٣) يوضح اختبار دقة التهديد

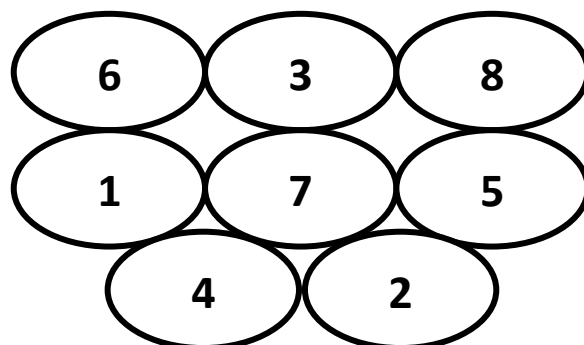
٤. اسم الاختبار: الدوائر المرقمة (حسانين ، ١٩٨٧)

(حسانين ، ١٩٨٧ ، ص ٤١٠)

الغرض من الاختبار: - قياس التوافق بين العين والرجلين

الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (٦٠) سنتمترًا. ترقيم الدوائر كما هو وارد بالشكل (١).

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8)، يتم ذلك بأقصى سرعة. التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.



الشكل (٤) يوضح اختبار الدوائر المرقمة

٥. اختبار الذكاء: اختبار (رافن RAVEN) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء.

٢-٧-١ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

للتأكد من الشروط العلمية للاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث في التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين الناشئين والبالغ عددهم (10) لاعباً.

٢-٧-١ صدق الاختبارات:

للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة عرضها الباحث على مجموعة من الخبراء والمتخصصين إذ تم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بواسطة الصدق المنطقي. وعليه قام الباحث بعرض استمارة استبيان لاختبار الاختبار الأنسب لكل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الاختبار والقياس و كرة القدم ، وعليه فان عرض الاستمارات على الخبراء والمختصين يعد صدقا للمحتوى .

٢-٧-٢ ثبات الاختبارات:

لحساب معامل الثبات طبق الاختبار على عينة مكونة من (١٠) لاعبا تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث للمرة الأولى بعدها تم إعادة تطبيق الاختبار بعد اسبوع واحد (حسانين ، ١٩٩٥ و ١٩٨) وعلى العينة نفسها وفي نفس ظروف الاختبار الاول وحاول الباحث وبكل جهده اجراء الاختبارين الاول والثاني تحت الظروف نفسها من ناحية الوقت والكادر

المساعد ومكان إجراء الاختبار، إذ أن "الثبات يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا ما أعيد الاختبار على المجموعة نفسها" (حسانين ، ١٩٩٥ ، ١٩٩٩) ، ويتم حساب معامل الارتباط البسيط (ليبرسون) بين درجات الاختبارين .

٢-٧-٣ الموضوعية:

توجب على الباحث للتحقق من الموضوعية بواسطة تسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين في آن واحد و أظهرت نتائج معامل الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات.

جدول (٦) يبين درجات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات قيد الدراسة

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية	الدلالة
١-الدرجة	٠,٨٩١	٠,٩٣١	معنوي
٢-المناولة	٠,٤٠١	٠,٤٩٤	معنوي
٣-التهديف	٠,٧٠٢	٠,٧٨١	معنوي
٤-التوافق الحركي	٦,٩١	٦,٩٦	معنوي

٢-٨ التمرينات النوعية:

قام الباحث بأعداد التمرينات النوعية وكذلك تموجات الشدد التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم وتضمنت عدة أمور من أهمها الآتي: - مراعاة الباحث مبدأ التنوع في التمرينات المستعملة إذ ستكون اغلب التمرينات بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمرينات نفسها.

١- مدة تطبيق التمرينات (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا (الاحد ،الثلاثاء ،الخميس) وبذلك يكون العدد الكلي للوحدات (٢٤) وحدة وبأسلوب التدريب الفتري .

٢- تم تطبيق مفردات التمرينات من الفترة ١٠/٤/٢٠٢٢ ولغاية ٥/٦/٢٠٢٢.

٣- استعمل الباحث الحمل التدريبي (١-١) وذلك لضمان استمرارية تطوير اللاعبين والتقدم بالتمرين.

٤- أما بالنسبة لمكونات حمل التدريب الخاص بتطوير بعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم فقد كانت كالآتي:-

١- الشدة المستعملة تراوحت ما بين (٨٠ - ١٠٠%) من أقصى مقدرة للاعب، إذ تم تحديد الشدة القصوى للتمرينات المستعملة في التجربة الاستطلاعية لكل لاعب.

٢- الحجم التدريبي، تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين، وراعى الباحث في ذلك الشدة المستعملة للوحدة التدريبية.

٢-٩ التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية خارج عينة البحث الاساسية ومن مجتمع البحث وعددها (١٠) لاعب شاب حيث تم تطبيق الاختبارات المهارية واختبار التوافق الحركي وذلك في الفترة من ٣ / ٤ / ٢٠٢٢ وكانت تهدف الى تدريب المساعدين واختبار الادوات والاجهزة المستخدمة والاختبارات قيد الدراسة والتوصل الى الشكل النهائي لاستمارات تسجيل البيانات والتعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء تنفيذ اجراءات القياس . نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى:

- التأكد من صلاحية النادي الرياضي والادوات والاجهزة المستخدمة.

- تصميم بطاقات التسجيل.

- التأكد من صلاحية الاختبارات وطرق قياسها.

- تحديد وحساب الزمن اللازم لإتمام النشاط الترويحي.

٢-١٠ التجربة الرئيسية: حيث اشتملت على:

١- الاختبارات القبليّة: تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ ٥ / ٤ / ٢٠٢٢ الموافق يوم الثلاثاء الساعة الثانية ظهرا وعلى ملعب نادي الديوانية الرياضي حيث تم اختبار عينة البحث في اختبار التوافق الحركي والاختبارات الاساسية بكرة القدم (المناولة و الدحرجة ، التهديف) حيث تم تفرغ الدرجات في استمارات خاصة .

٢- الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق مفردات التمرينات النوعية تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ ٧ / ٦ / ٢٠٢٢ الموافق يوم الاربعاء الساعة الثانية ظهرا وعلى ملعب نادي الديوانية الرياضي حيث تم اختار عينة البحث في اختبار التوافق الحركي والاختبارات الاساسية بكرة القدم (المناولة والدحرجة، التهديف) وفي نفس ظروف الاختبار القبلي.

٢-١١ الوسائل الاحصائية: أستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٧) يبين الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
١	الدرجة	ثانية	١٢,٤١٠	٠,٧٣٣	١١,٦١١	٠,٨١١	٣,٢١٣	٠,٠١١	معنوي
٢	المناولة	درجة	٧,٩١٧	٠,٧٩٣	٩,٥٠٠	١,٣٨٢	٣,٣٢٢	٠,٠٠٩	معنوي
٣	التهدف	درجة	٧,٨٣٣	١,٠٣٠	٩,١٦٧	١,٦٩٧	٢,٤٧٨	٠,٠٣٥	معنوي
٤	التوافق الحركي	ثانية	٥,١١	٠,٥٣	٤,٤	٠,٦٩	٤,٦٦	٠,٠٠٦	معنوي

٣-٢ عرض نتائج الفروق في قيم المتغيرات المهارية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية :-

جدول (٨) يبين الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
١	الدرجة	ثانية	١٢,٠٦٤	٠,٤٢٢	١٠,٤٧١	٠,٧٣٠	٧,٨٤٦	٠,٠٠٠	معنوي
٢	المناولة	درجة	٧,٩١٧	٣,٥٤٥	٩,١٦٧	١,٠٣٠	٧,٤٧١	٠,٠٠٠	معنوي
٣	التهدف	درجة	٧,٨٣٣	١,٠٣٠	١١,٢٥٠	١,٨١٥	٨,٧٦٦	٠,٠٠٠	معنوي
٤	التوافق الحركي	ثانية	٤,٩١	٠,٢٦	٣,٥	٠,٩٧	٢,٦٦	٠,٠٠٠	معنوي

يبين الجدول (٨) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمتغيرات المهارية قيد الدراسة لأفراد العينة إذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار الدرجة في القياس القبلي (١٢,٠٦٤) وبانحراف معياري (٠,٤٢٢)، في

حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٠,٤٧١) وبانحراف معياري (٠,٧٣٠) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (٦,٩٠١) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢,٢٦٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (٩) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي. اما في اختبار المناولة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧,٩١٧) وبانحراف معياري (٣,٥٤٥)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٩,١٦٧) وبانحراف معياري (١,٠٣٠). اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (٧,٤٧١) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢,٢٦٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (٩) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي. اما في اختبار التهديد فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧,٨٣٣) وبانحراف معياري (١,٠٣٠) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١١,٢٥٠) وبانحراف معياري (١,٨١٥) . اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (٨,٧٦٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢,٢٦٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (٩) مما يدل على ان الفرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

٣-٣- عرض نتائج الفروق في قيم المتغيرات المهارية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

الجدول (٩) يبين الفروق في الاختبارات البعدية في المتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			
١	الدرجة	ثانية	١١,٦١١	٠,٨١١	١٠,٤٧١	٠,٧٣٠	٣,٦١٨	٠,٠٠٢	معنوي
٢	المناولة	درجة	٩,٥٠٠	١,٣٨٢	١١,٣٣٣	١,١٥٥	٣,٦٣٤	٠,٠٠٢	معنوي
٣	التهديد	درجة	٩,١٦٧	١,٦٩٧	١١,٢٥٠	١,٣٣٧	٤,٤٥٣	٠,٠٠٠	معنوي
٤	التوافق الحركي	ثانية	٤,٤	٠,٦٩	٣,٥	٠,٩٧	٢,٦٦	٠,٠٠٠	معنوي

يبين الجدول (٩) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمتغيرات المهارية قيد الدراسة لأفراد العينة إذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار الدرجة للمجموعة الضابطة (١٢,٤١٠) وبانحراف معياري (٠,٧٣٣) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٠,٤٧١) وبانحراف معياري (٠,٧٣٠) . اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (٣,٦١٨) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢,١٠١) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (١٨) مما يدل على ان الفرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية . اما في اختبار

المناولة فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٩,٥٠٠) وبانحراف معياري (١,٣٨٢) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١١,٣٣٣) وبانحراف معياري (١,١٥٥) . اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (٣,٥٢٧) وهي اقل من القيمة الجدولية (٢,١٠١) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (١٨) مما يدل على ان الفرق غير معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية. اما في اختبار التهديف فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٩,١٦٧) وبانحراف معياري (١,٦٩٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١١,٢٥٠) وبانحراف معياري (١,٣٣٧) . اما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (٤,٤٥٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٢٦٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (١٨) مما يدل على ان الفرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٤ مناقشة نتائج متغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات (بعدي - بعدي).

من خلال الجداول (٧، ٨ ، ٩) اظهرت النتائج التي توصل اليها الباحث لاختبارات البحث قيد الدراسة ان هناك تطور قد حدث من خلال الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث أسباب هذا التطور الى اثر التمرينات النوعية المستخدمة بشكل واضح في تطور التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب ويرى الباحث ان اسباب التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية في مهارة الدرجة يعود الى مفردات التمرينات النوعية وما شمل من تمرينات على الجري بالكرة من خلال اللعب وبوجود المنافس طوال فترة التمرينات والتي يجب ان يتقنها لاعب كرة القدم للمحافظة على الكرة وعدم فقدانها امام المنافس إذ ساعده ذلك في تقدير المسافة واتقان المهارة في سرعة الجري بالكرة بهدف قطع مسافة او خلق فراغ لزميل في اللعب وهذا ما اشار اليه (الربيعي ، ١٩٩١، ص ١٦٠)

إذ تعد درجة الكرة من الطرائق المهمة في الحصول على مساحة اللعب في الفعاليات الفرقية والجري بالكرة هو فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب ، كما يعزو الباحث الفروق المعنوية التي اظهرتها نتائج البحث الى التمرينات النوعية التي أشتمل عليها البحث التي طورت مهارة التمرير بشكل واضح نتيجة الممارسة والتكرار بشكل كبير لهذه المهارة بمواقف لعب متعدد ومختلفة و تعد من اكثر المهارات الاساسية بكرة القدم استعمالا للوصول الى مرمى المنافس باقل وقت وتنفيذ خطط اللعب المختلفة حيث ان هذه التمرينات اعطت اولوية لهذه المهارة لأنها اساس اللعب الجماعي ودليل التفاهم والانسجام بين اللاعبين عن طريق تمارين اللعب المقترحة التي تركز على دقة وسرعة تمرير الكرة لاختراق دفاع المنافس ، ويشير سلامة الى أن اللاعب أو الفريق الذي يجيد المناولة يستطيع أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وهو بذلك يصبح قادرا على الدفاع عن مرماه ومهاجمة مرمى الخصم بكفاءة ، اظهرت نتائج الاختبار للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة التهديف بوجود فرق معنوي في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية ويؤكد لنا

ذلك ان التمرينات النوعية قد ساهمت في تطوير هذه المهارة بشكل واضح نتيجة تطبيق التمارين بشكل جيد من قبل عينة البحث ، ويرى الباحث ان اسباب هذا التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية يعود الى مفردات المنهج المستخدم وما شمل من تمرينات تنافسية الذي يحتم على اللاعب الاستحواذ على الكرة والتسليم والاستلام والسيطرة على الكرة وأخذها بأي جزء من أجزاء الجسم وفق قانون كرة القدم لكي يسهل لنفسه اتخاذ الوضع المناسب لاتجاه الكرة ولكون كل هذا من مميزات اللعب الحديث الذي تتطلب من اللاعب الاحساس الكروي العالي لاستقبال واخماد الكرة بعيد عن المنافس لأنها الاساس في اداء المهارات الاخرى مثل الدرجة والمناولة والتهديف والاستقبال السيئ للكرة يفقد اللاعب والفريق حيابة الكرة ويجعله ينتقل من مرحلة الهجوم الى مرحلة الدفاع وهذا ما اشار اليه مفتي ابراهيم يعزو الباحث هذا التطور في المتغيرات المهارية للاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة ،التجريبية) إذ يعتمد على نجاح لاعب كرة القدم في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود ١٩٩٤) " يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية"

(حنفي محمود مختار، ١٩٩٤، ص ٦٠)

وهذا ما عكسته طبيعة التمرينات المستعملة أثناء العملية التدريبية المبنية على أسس علمية التي شملت على توزيع حمل التدريب على اللاعبين بشكل علمي تنوعت فيه التمرينات المركزة على الجانب المهاري مدعومة بالجانب البدني وبشدد وتكرارات ساهمت برفع مستوى اللاعبين المهاري وهذا ما أكدته (وجيه، ٢٠٠٠) أن " التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتناسف وتألّق حركي أكثر دقة".

(وجيه محجوب، ٢٠٠٠، ص ١٧٥)

وقد لاحظ الباحث في جدول (٩) تفوق أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية على أفراد المجموعة الضابطة، و ذلك لاحتواء التمرينات المستخدمة على التنظيم الصحيح بالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي، إذ يذكر (طه) إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار، وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره.

(طه إسماعيل وآخرون، ١٩٨٩، ص ١٧)

وكذلك يعزو الباحث أيضاً هذا التقدم إلى فاعلية التمرينات النوعية المستعملة من قبل الباحث قد أثرت وبشكل كبير في تطور هذه المهارات كون هذه التمرينات تحتاج الى استخدام المهارة لا داءها بشكل صحيح إذ أكد (مفتي إبراهيم) "أن الوصول

باللاعب إلى تحقيق مستوى جيد في المباراة لأبد من التركيز على الاختيار الجيد للتمرينات الهادفة ووضع اللاعب في ظروف تدريبه خاصة قريبة من ظروف المباراة.

(مفتي إبراهيم حماد، ١٩٩٩، ص ١١٤)

حيث ان " التدريب الحديث يقتضي ان تعطى تمرينات مهارية للاعب يتدرب على التحركات في الملعب وفق خطة فردية وجماعية بالوقت نفسه يتدرب على اتقان المهارات الاساسية .

(زهير الخشاب واخرون ،١٩٨٨، ص ٢٢٦ - ٢٢٧)

بالإضافة الى ان طريقة التدريب الطولي "تسمح بتطبيق جميع المهارات الاساسية .أذ تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة وبشكل ملحوظ ويعزو الباحث هذا التفوق طريقة التمارين المستخدمة من قبل الباحث والتي شملت في الكثير من المواقف على مهارة المناولة في مختلف الاتجاهات وبظروف مشابهة للعب مما ساهم بشكل كبير في حدوث تطور في مهارة المناولة (حيث ان المناولة من أكثر المهارات استخداما في كرة القدم وأكثرها نجاحا وأفضلها في إيصال الكرة إلى المكان المناسب في طول وعرض الملعب وأسرعها في خلق الفراغات وفتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، وكلما كانت المناولة دقيقة وسريعة كان تأثيرها فعالا) .

(عادل تركي سلام جبار ،٢٠٠٩، ص ٣٧)

وكذلك إلى الأداء الجيد والاندفاع في الأداء نتيجة حالة المنافسة والتشويق الموجودة ضمن التمرينات المشابهة للعب فضلاً عن ان المناولة الصحيحة "تغرس في اللاعبين الوعي والإدراك لاستخدام المناولة خططيا أفضل استخدام (مفتي أبراهي حماد ،١٩٩٤، ص ١١٠).

اما بالنسبة لتفوق أفراد المجموعة التجريبية على الضابطة في مهارة الدرجة فان الباحث يفسر هذا التطور الى فاعليه التمارين النوعية التي اثرت في التوافق الحركي ثم في المهارات المستخدمة في البحث لما تحتويه من تحركات سريعة بالكرة وبمختلف الاتجاهات مما أدى لرفع مستوى الحالة المهارية للاعبين والتي أثرت ايجابياً على أفراد المجموعة التجريبية " حيث جميع التمرينات المستخدمة في طريقة التدريب الطولي والعرضي تشبه ما يحدث في المباراة وبالتالي فان اللاعبين يتعودون على نفس مواقف اللاعب.

(مفتي ابراهيم حماد، ١٩٩١، ص ٢٩)

وكذلك يرى الباحث أسباب ذلك إلى إعطاء هذه المهارة أهمية أسوة بالمهارات الأخرى متفقا مع ما جاء به (إبراهيم) إذ يجب " التركيز على استخدام الدرجة من قبل اللاعبين في الأوقات المناسبة وأن تخدم خطط لعب الفريق الهجومية وخاصة منطقتي الجناحين والابتعاد عنها في المنطقة الدفاعية.

(مفتي إبراهيم حماد، ١٩٩٤، ص ١٢٥)

ويرى الباحث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على الضابطة في مهارة التهديف نتيجةً لطبيعة التمارين النوعية المستخدمة من قبل الباحث لما تحتويه على مهارة التهديف ومن مواقف وزوايا مختلفة مشابهة للعب بحيث تنتهي اغلب التمارين المستخدمة من قبل أفراد المجموعة التجريبية في مهارة التهديف وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شفيق حسان ١٩٨٩) بأن " التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعداً من الناحية النضيجة للاستفادة والتلقي كان مفيداً وناجحاً وأسهم في التطور الحركي عند الفرد.

(شفيق فلاح حسان، ١٩٨٩، ص ١٨٥)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٤ الاستنتاجات:

١- للتمرينات النوعية إثر ايجابي واضح على تحسن التوافق الحركي ومهارة الدرجة والمناولة والتهديف في كرة القدم للاعبين الشباب.

٢- ظهرت فروق احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢ التوصيات:

1- الاهتمام بإجراء بعض الدراسات المشابهة على فئات عمرية اخرى.

٢- الاهتمام بنشر الوعي الرياضي لأهمية التمرينات النوعية في المحافظة على الحالة المهارية للاعبين الشباب

٣- التمرينات النوعية يجب أن تكون جزء لا يتجزأ من برامج الوحدة التدريبية وإضافته في مناهج التدريب.

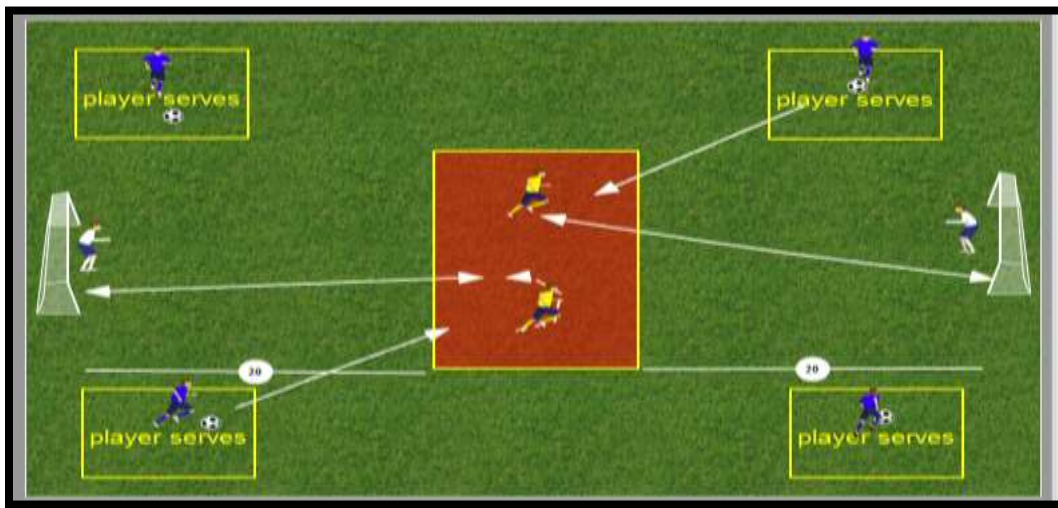
٤- ان التمرينات النوعية مناسبة وبشكل فعال في تحسين التوافق الحركي لفئة الشباب.

المصادر

- كاظم عبد الربيعي وعبدالله ابراهيم المشهداني : كرة القدم للناشئين ، دار الحكمة ، ١٩٩١ .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط٢ محدثة، دار الكتب لطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٩
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج١، ط٢، دار الفكر العربي، ١٩٨٧.
- مفتي ابراهيم محمد: الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
- فرحات رمضان الغالي: الخصائص البايولوجية للاعب كرة القدم لترشيد انتقاء الناشئين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠١.
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩.
- عادل تركي سلام جبار، كرة القدم تعليم وتدريب، ط١، مطبعة النخيل، البصرة، ٢٠٠٩.
- مفتي ابراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩١.
- مفتي ابراهيم حماد: الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤.
- شفيق فلاح حسان؛ أساسيات علم النفس التطوري: ط١، بيروت، دار الجبل، ١٩٨٩.

انموذج لبعض التمرينات النوعية:

التمرين الأول: نصف ملعب كرة قدم (مستطيل ١٠×١٠م) (٤ لاعبين **player serves**) ٢ لاعبين مهاجمين + حراس مرمى. يبدأ اللعب في نفس اللحظة من الجانبين بمناولة من اللاعب (**player serves**) من جهة اليمين الى اللاعب داخل المستطيل ليقوم باستقبال الكرة ووجهه مواجه للمرمى والتهديف على المرمى اما من جهة اليسار نفس التمرين ولكن الاختلاف في ان اللاعب يقوم عنده استلام الكرة والسيطرة عليها بعملية دوران والتهديف على المرمى .



التمرين الثاني : ملعب كرة قدم مقسم طولياً الى ثلاثة أقسام ، (٢ لاعبين مهاجمين ضد ٢ لاعبين مدافعين + حراس مرمى) عمل مستطيلين (٢٠×٢٠م) والبعد عن المرمى لكل جانب (٢٣م) ويقوم اللاعب المهاجم بعده الدرجة عمل مناولة مرتدة او اعتيادية مع الزميل والذي يقوم بمراوغة المدافع والدخول للمستطيل يناول الكرة الى زميلة او يقوم بالتقرب والتهديف حصراً من داخل المستطيل كما موضح في الشكل، ويحق للاعب مدافع واحد الرجوع والدفاع في المستطيل ويحق للمهاجمين الدخول معاً في المستطيل للتغلب على المدافعين وعمل الزيادة العددية.

