

انتقال اثر تمارين (بدنية - مهارية) للرشاقة الخاصة في عددٍ من المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب

أ.د زهير قاسم الخشاب م.د معن عبد الكريم الحيالي م.م أدهام صالح
البيجواني
كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : 2010/2/15 ؛ تاريخ قبول النشر : 2010/4/15

ملخص البحث :

هدف البحث الكشف عما يأتي:

- انتقال اثر تمارين (بدنية - مهارية) للرشاقة الخاصة في عددٍ من المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

- دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في عددٍ من المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

- نسبة التطور في عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة. وتم استخدام **المنهج التجريبي** لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث، وحددت عينة البحث بالطريقة العمدية والمؤلفة من لاعبي شباب نادي نينوى بكرة القدم للموسم الكروي (2008 / 2009) والبالغ عددهم (28) لاعباً ، أما عينة البحث الرئيسية فتكونت من (20) لاعباً ، قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواقع (10) لاعبين في كل مجموعة ، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (71.43%) من عينة البحث الكلية ، وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر ، والوزن ، والطول) وفي المتغيرات المهارية قيد البحث وهي (الدرجة، والتمريرة القصيرة، والتمريرة الطويلة، والتهديف القريب) التي تم الاتفاق عليها من قبل السادة المختصين ، وأستخدم **التصميم التجريبي** الذي أطلق عليه اسم " تصميم المجموعات الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي " .

أما خطوات البحث الرئيسية فقد كانت **الخطوة الأولى** عملية تقنين عدداً من التمارين (البدنية - المهارية) لصفة الرشاقة الخاصة مع الكرة وبدون كرة، في حين كانت **الخطوة الثانية** إجراء المقابلة الشخصية مع بعض السادة المختصين لتحديد أفضل التمارين الملائمة لعينة البحث، وبعدها تم وضع **المنهاج التدريبي** وعرض على بعض السادة المختصين لأجراء التعديلات اللازمة عليه ، كما أجريت ثلاثة تجارب استطلاعية فكانت **التجربة الأولى** لمعرفة

إمكانية تنفيذ الاختبارات المهارية وتلافي الصعوبات التي تواجههم ، أما التجربة الثانية فقد هدفت إلى التعرف على إمكانية إجراء التمارين المختارة والتأكد من أزمنة الراحة بين التكرارات والمجاميع ، في حين هدفت التجربة الثالثة معرفة إمكانية تنفيذ وحدة تدريبية كاملة لعينة البحث التجريبية.

تم إجراء الاختبارات المهارية القبلية في يوم واحد بتاريخ (26 / 5 / 2009) وبأسلوب العمل المتبادل ، وبعدها نفذ المنهاج التدريبي لتدريبات الرشاقة الخاصة لدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (3 : 1) وبواقع ثماني دورات أسبوعية إذ تضمنت كل دورة صغيرة ثلاث وحدات تدريبية وعليه تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية خلال المنهاج التدريبي ، وتم إجراء الاختبارات المهارية البعدية بنفس الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية ولاستخلاص النتائج تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، نسبة التطور، اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة).

وتوصل الباحثون إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

- حدوث انتقال ايجابي جيد من (التمارين البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة إلى جميع المهارات الأساسية قيد البحث وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، الدرجة، وضرب الكرة بالرأس) والذي أدى إلى حصول تطوراً معنوياً لهذه المهارات عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي.

- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت (التمارين البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة على المجموعة الضابطة في معظم المهارات الأساسية وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، الدرجة، وضرب الكرة بالرأس) عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وتم وضع مجموعة من التوصيات أهمها:

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام التمارين (البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة في الوحدات التدريبية الأسبوعية ، وذلك لما أظهرته هذه التدريبات من تأثيرات إيجابية جيدة في تحسين العديد من المهارات الأساسية في كرة القدم للاعبين المجموعة التجريبية.

- يمكن للمدربين الاعتماد على التمارين (البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة باستخدام الكرة ، وبدون استخدام الكرة في تنمية نظام الطاقة الفوسفاجيني من خلال زيادة كفاءة عمل النظام لإنتاج الطاقة الآتية التي يحتاجها اللاعبون في أداء كافة المهارات الأساسية بكرة القدم.

Transference of Physical and Skill Exercise effect of special Agility in Some Basic Skills By youth footballers

**Professor Dr.
Zuhair Q. Alkhashab**

**Lecturer Dr.
Ma'an A. Alhayali**

**Asst. Lecturer
Idham S. Albejwani**

Physical Education College /University of Mosul

Abstract:

The aim of the research is to discover the :

- Transference of Physical and Skill Exercise effect of special Agility in Some Basic Skills By youth footballers.
- statistical significanc at differences between the pre - and post - tests for the two groups; the control and experimental group on some basic skills by youth footballers.
- the percentage of development on some football basic skills between the two groups; the experimental and control groups.

The descriptive approach was used for its appropriateness to the nature of the study. The collection of the society of the chosen study was randomly which consisted of youth players of Nineveh Club for the season 2008-2009, and they were 28 players. As for the sample of the study; it consisted of 20 players divided into two groups; one of them is the experimental group and the other is the control group, with 10 players for each group. So, the percentage was %71.34 out of the total collection of the study. Homogeneity was achieved between the two groups under study in the variables of age, weight and height. Equality was also achieved between the two groups under study in the variables of skills (rolling, short passing, long passing, short range targetting and head striking), which the persons who are responsible for the experiment agreed about. The experimental design was used and called (Designing of Random Controlling Group That of Pre - and Post - Test).

As for the steps of the study; the first step was codifying a number of (physical-skill) trainings concerning agility by using the ball and without it, while the second was making personal interviews with some specialists to identify the most appropriate trainings to the sample of the study. The training approach was made and demonstrated to these specialists in order to make the required revisions of it. Also, three pilot

experiments were made to know the capability of executing the skill tests and eliminate the difficulties that they might face, and to make sure of rest times among repetitions and groups. As for the third experiment; it aimed at the possibility of executing a full training unit for the sample of the study.

The pre-skill test were executed in one day (26/5/2009) by the interchangeable style. Then, a training approach was executed of agility by using a ball with two medium circles and a swinging load movement (3:1) represented and executed in eight weeks; each course included three small training units, accordingly 24 training units were executed during the training approach. The post-skill tests were also made by the same procedures. For the sake of concluding the findings; the following statistical means were used: arithmetical mean, standard deviation, percentage, percentage of development, T-Test for the related and independent samples.

The researchers concluded the following:

- The occurrence of a good positive transference Exercise by (Physical-Skill) of specially Agility to all basic skills under study and the (Designing of Random Controlling Group That of Pre - and Post - Test) resulted in occurrence of significant development of these skills in comparison with the results of the pre - and post - tests and for the benefit of the post-test
- the experimental group which executed the Exercise by (Physical-Skill) of specially Agility surpassed the controlling group in most of the basic skills which are (short passing, long passing, rolling and head strike).

A group of recommendations were constructed, the most important of which are:

1. Concentrating on football coaches to use the Exercise by (Physical-Skill) of specially Agility in the weekly units of training, because these trainings showed good and positive impacts in improving many basic skills of football for the players of the experimental group
2. Concentrating on football coaches to use the Exercise by (Physical-Skill) of specially Agility in training the players who suffer from weaknesses in agility and low level of nerve-muscular accordance, both of which affect directly the level of skill performance of those players.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد مبدأ انتقال اثر التدريب Transfer of training principle أحد المبادئ المهمة التي تشغل تفكير الباحثين في مجال التدريب الرياضي، لاستخدامه وسيلةً للوصول للهدف أعلاه بأقصر الطرق التي من شأنها تطوير المستوى الرياضي ولقد اهتم الباحثون على اختلاف مجالاتهم في دراسة هذا المبدأ كل حسب اختصاصه وكان النصيب الأكبر من الدراسات هي في مجال التعلم الحركي في حين لم يول الباحثون في مجال التدريب الرياضي اهتماماً كافياً للتعلم في دراسة هذا المبدأ بالقدر الذي يوازي أهميته (جاسم ، 2009 ، 9).

فالدراسات العلمية الميدانية لانتقال أثر التدريب الرياضي تكاد تكون معدومة في مجال لعبة كرة القدم والتي تتصف بحاجتها إلى متطلبات بدنية متنوعة ما بين صفة السرعة والقوة والمطاولة، وكذلك صفة الرشاقة التي تلعب دوراً بارزاً في التأثير على الأداء المهاري للاعب في أثناء المباراة من خلال المحافظة على مستوى الأداء المهاري مع المحافظة على جمالية هذا الأداء، لذا يتطلب ذلك الاهتمام بالإعداد المهاري من خلال اختيار وسائل وطرائق تدريبية متنوعة هدفها اكتساب المهارات الأساسية وتنميتها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل.

وبعد اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات العلمية السابقة، لم يجدوا أية دراسة علمية بحثت في صفة الرشاقة الخاصة بكرة القدم ، وهو مصدر الحادثة العلمية في الدراسة الحالية التي تناولت انتقال أثر التدريب الرياضي بين المكون البدني والمكون المهاري والذي يعد هدفاً أساسياً يروم الباحثون الوصول إليه والكشف عن التأثيرات الايجابية أو السلبية أو المحايدة لهذا الانتقال.

ومما سبق ذكره فإن أهمية البحث تتركز في الكشف عن انتقال أثر تمارين (بدنية - مهارية) للرشاقة الخاصة وبيان الآثار الايجابية في هذا الانتقال التدريبي على عدداً من المهارات الأساسية بكرة القدم.

2-1 مشكلة البحث:

من المعروف أن هناك العديد من المشكلات والمعوقات التي تواجه المدرب الرياضي في أثناء سير العملية التدريبية ، ومن أبرز هذه المشكلات هو عدم وجود الدافعية لدى لاعبي كرة القدم في أداء مختلف الصفات البدنية ومن ثم حدوث نوعٍ من الملل والتباطؤ في تنفيذ التمارين البدنية ، قياساً بدافعية نفس اللاعبين في أداء كافة المهارات الأساسية بكرة القدم والتي تلبي طموحاتهم وترضي رغباتهم بشكلٍ كبير ، لذا كان لابد من التفكير في وضع منهاج تدريبي تكون السمة المميزة فيه التركيز على تمارين ميدانية مبنية بطريقة علمية لصفة الرشاقة

الخاصة بحيث يتربط فيه الأداء البدني مع الأداء المهاري ليسهم في تطوير صفة الرشاقة الخاصة ومن ثم حدوث انتقال تدريبي لهذا التطور من تدريبات الرشاقة الخاصة بالكرة إلى عدداً من المهارات الأساسية بكرة القدم.

لذا تم ربط الأداء البدني للاعب مع الكرة مع صفة الرشاقة الخاصة من خلال الاعتماد على تدريبات (بدنية . مهارية) يرتبط أدائها بشروط تدريب صفة الرشاقة الخاصة في كرة القدم من حيث نوعية التدريبات المختارة والتي هدفت إلى تحسين هذه الصفة المهمة للاعب كرة القدم وكذلك نظام الطاقة العامل والمسيطر على زمن أداء اللاعب، فضلاً عن الطريقة التدريبية المستخدمة من أجل إعطاء اللاعب فرصة لكي ينمي صفاته البدنية ومهاراته الأساسية في آن واحد مما يتيح للمدرب الوقت الكافي لتحقيق أكثر من هدف تدريبي واحد، فضلاً عن استغلال الوقت والجهد المبذول من اللاعب والمدرب في الوحدة التدريبية.

ومن خلال ما سبق ذكره فإن هذه الدراسة العلمية قد تسهم بشكل أو بآخر في الكشف عن انتقال أثر تمارين الرشاقة الخاصة بالاعتماد على تمارين (بدنية - مهارية) في عددٍ من المهارات الأساسية بكرة القدم التي تتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة الخاصة في أدائها كمهارات (الدرجة ، وضرب الكرة بالرأس ، والتهديف من الحركة) ليكون الأداء المهاري للاعب مثالياً.

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- 3-1-1 انتقال اثر تمارين (بدنية - مهارية) للرشاقة الخاصة في عددٍ من المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب.
- 3-1-2 دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في عددٍ من المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب.
- 3-1-3 نسبة التطور في عددٍ من المهارات الأساسية بكرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

4-1 فروض البحث:

- 4-1-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عددٍ من المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.
- 4-1-2 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في عددٍ من المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب.

1-4-3 وجود فروق في نسبة التطور في عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من شباب نادي نينوى تحت سن (19) سنة.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب الانتصار الرياضي بكرة القدم/الساحل الأيسر/الموصل.

1-5-3 المجال الزمني: للفترة من (10 / 5 / 2009) ولغاية (25 / 7 / 2009).

2- الدراسات النظرية:

1-2 الرشاقة (Agility):

يشير (البطاوي) نقلاً عن (لارسون - Larson) إلى أهمية صفة الرشاقة في الأداء الرياضي عندما يصبح على درجة عالية من التعقيد خاصة في المهارات ذات التوافق المعقد، فكلما زادت رشاقة اللاعب كلما أستطاع تحسين مستواه بسرعة (البطاوي، 1983، 103) فللرشاقة مكان بارز بين الصفات البدنية وهي من الصفات التي يكثر الجدل والاختلاف حولها ويعود السبب في ذلك إلى الطبيعة المركبة لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والنواحي المهارية للأداء الحركي، إذ يؤكد (مجيد) نقلاً عن (فائز) على الارتباط الوثيق بين الرشاقة وجميع عناصر السرعة والقوة العضلية والتوافق (مجيد، 1988، 287).

ويمكن تقسيم صفة الرشاقة إلى ما يأتي:

1- الرشاقة العامة: وهي قدرة الرياضي على السيطرة على أداء سلسلة جديدة من الحركات بشكلها الصعب وبسرعة جيدة (التكريتي والحجار، 1986، 65) أو هي " المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم " .

(حماد، 2001، 200)

2- الرشاقة الخاصة: تشير (الراشدي) نقلاً عن (Gerhardt) بأنها " الرشاقة الخاصة بفعالية معينة كرشاقة اجتياز المانع عند راكضي الموانع " (الراشدي، 2007، 26) أو هي " المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية " (حماد، 2001، 200) .

2-1-1 أهمية صفة الرشاقة في كرة القدم:

تعد صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم على درجة كبيرة من الأهمية فهي تظهر في كثير من مواقف اللعب داخل أرض الملعب، وبخاصة عند مواجهة مدافعي الفريق المنافس وما يبذله اللاعب من مهارة حركية للتخلص من المدافعين ، أو " سرعة تغير الاتجاه سواء أكان اللاعب في حالة التهديد أو لمساعدة زميل أو لكسب مسافة من سرعته في أثناء الهجوم وعند أداء المهارات المختلفة تحت ظروف مختلفة " (إبراهيم، 2004، 61) كما تظهر أهمية الرشاقة للاعب كرة القدم من خلال ارتباطها بأداء المهارات الفنية المختلفة كالخداع والمراوغة والدحرجة والتهديد بأوضاع مختلفة، كذلك تظهر في قدرة اللاعب على اتخاذ الوضعيات المناسبة بسرعة عالية جداً وقيامه بالتخلص من الإصابة باتخاذ الوضع المناسب في حالة التصادم أو السقوط ومحاولته عبور اللاعبين في مراحل المواجهة المتكررة أثناء اللعب (الربيعي والمولى ، 1988، 368) ويشير (الزهاوي) إلى " أهمية الرشاقة بكرة القدم في أثناء محاولة النجاح في إدماج مهارات حركية عدة في نسق واحد وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة من خلال أداء حركات الخداع والمراوغة و أداء المهارات المختلفة " (الزهاوي، 2004، 22).

ويمكن تعريف الرشاقة في كرة القدم في أنها " قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة صغيرة كانت أم كبيرة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ مع استخدام الكرة أو أية أداة تدريبية أو بدون كرة " (الخشاب وآخرون، 1999، 118).

2-1-2 كيفية تدريب صفة الرشاقة بكرة القدم:

لا بد لنا أن نميز بين نوعين من الرشاقة في كرة القدم وهما صفتي (الرشاقة العامة، والرشاقة الخاصة) إذ تختلف تمارين الرشاقة العامة عن الرشاقة الخاصة في كيفية تدريبها وتحقيق الهدف التدريبي المنشود من خلال الاعتماد على نوعية التمرين التخصصي لهذه الصفة أو تلك ، وسنقوم بالتركيز على كيفية تدريب صفة الرشاقة* الخاصة والتي هي محور الدراسة الحالية من خلال الاعتماد على النقاط الآتية:

- إعطاء تمارين الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

(*) تم كتابة محور كيفية تدريب صفة الرشاقة الخاصة بكرة القدم من خلال الاعتماد على الخبرة العلمية والعملية التي يتمتع بها الباحثون في مجال تدريب كرة القدم.

- إن كافة تمارين الرشاقة الخاصة يجب أن تربط مع المهارات الأساسية بكرة القدم وبخاصةً مع مهارات الدحرجة والمراوغة والخداع والتمريرة وضرب الكرة بالرأس والتهديف من أوضاع مختلفة.
- يمكن تحديد زمن تمارين الرشاقة الخاصة ما بين (20) دقيقة إلى (30) دقيقة في كل وحدة تدريبية.
- يفضل إعطاء تمارين الرشاقة الخاصة لثلاث وحدات تدريبية متفرقة يتخللها يوماً راحة بين وحدة تدريبية وأخرى في كل دورة صغيرة.
- تكون شدة أداء تمارين الرشاقة الخاصة عالية ، ويفضل أن تكون ما بين (85% - 95%) ويمكن أن تصل إلى (100%) في أثناء المنافسة في المباريات الرسمية.
- يكون عدد التكرارات المستخدمة مناسباً لمستوى العينة المتدربة، ويمكن تحديد عدد التكرارات المناسبة وعدد المجاميع، من خلال إجراء تجربة استطلاعية لتحديد كل ذلك.
- تكون فترات الراحة البينية بين التكرارات وفترات الراحة بين المجاميع كافية لاستعادة الاستشفاء.
- يفضل أن يكون التدرج بدرجة الحمل التدريبي من خلال شدة الحمل التدريبي ، أو حجمه فقط وهذا يعتمد على التدريبات المستخدمة في الوحدة التدريبية والهدف المراد تحقيقه.
- يمكن استخدام معدل نبض القلب كمؤشر في تدريبات الرشاقة الخاصة من خلال عودة النبض إلى ما بين (110-120) نبضة / دقيقة بين تكرار وآخر وإلى ما بين (90-100) بين مجموعة تدريبية وأخرى.
- يفضل استخدام طريقة التدريب التكراري لتحسين صفة الرشاقة الخاصة.
- تستخدم تمارين الرشاقة الخاصة عندما يكون اللاعب قد تعلم أداء المهارات الأساسية بكرة القدم بشكل جيد ، وكذلك عندما يكتسب اللاعب العديد من الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتوازن وغيرها من الصفات البدنية الأخرى.
- يمكن أداء تمارين الرشاقة الخاصة بوجود الكرة (مع الكرة) وبدون وجود الكرة ، ويفضل التركيز على التمارين (البدنية - المهارية) بوجود الكرة.

2-2 المهارات الأساسية بكرة القدم(قيد الدراسة) :

تعد المهارات الأساسية التي يمتلكها اللاعبون عاملاً مهماً في تطوير لعبة كرة القدم التي ما زالت تعتمد على هذه المهارات لأداء الواجبات الخططية، وسنقوم بإلقاء الضوء على المهارات الأساسية قيد الدراسة وهي كما يأتي:

2-2-1 الدحرجة:

وهي عملية ربط لقيادة الكرة ولمس الكرة والتوقف والاستدارة وتغيير مسار الكرة والخداع وانتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى آخر في الملعب، وترتكز الدحرجة على أربعة مواصفات مهمة هي:

- 1- السيطرة القريبة.
- 2- القابلية على الخداع والمراوغة.
- 3- القابلية على تغيير الاتجاه.
- 4- القابلية على تغيير السرعة (المولى، 2007، 59).

2-2-2 التهديف:

وهي واحدة من أهم المهارات في لعبة كرة القدم لأنها من أجزاء اللعب الهجومي الفردي واللاعب الذي يتميز بهذه الصفة يكون أكثر كفاءة في تنفيذ التهديف لكونه أصعب واجب خططي يكلف به اللاعب ولاسيما إذا واجه دفاعاً وهذا ما يؤكد (Hughes) بذكره أن عملية التهديف ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز هدف (Hughes, 1980, 145) وهو " الغاية الأساسية لكل الفعاليات الهجومية ، ودون المقدرة على تنفيذ هذه الغاية الموجهة لتحقيق الفوز فان كل الخطط المنفذة تكون دون فائدة " (رضا وآخرون ، 1991، 128).

2-2-3 المناولة (التمريرة):

تعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداماً خلال مباراة كرة القدم كما تعد من الأسس المهمة في اللعب الجماعي من خلال الربط بين خطط اللعب الجماعي والقول الشائع (الكرة أسرع من اللاعب) يحتم على اللعب الحديث الذي يتميز بالسرعة والإتقان الكبير لهذه المهارة الاهتمام بها ومحاولة تطويرها، إذ أن الفريق الذي يتمكن أعضاؤه من إجادة المناولة بصورة حسنة يتمكن لاعبوه من زعزعة دفاع الخصم والسيطرة على مجريات اللعب، ومما تقدم يبدو واضحاً بأن هذه المهارة تعد من أهم مقومات الاتصال بين اللاعبين خلال المباراة سواء أكان ذلك بالقدم أم بالرأس، وأن إجادة الفريق للمناولات تعد من العوامل التي تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية المختلفة (شعلان وعفيفي، 2001، 57).

2-2-4 ضرب الكرة بالرأس:

تعد من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى توقيت سليم في لحظة ملامسة الكرة وشجاعة وثقة عالية بالنفس ويتأثر ذلك عن طريق التدريب (محمود، 1989، 35) فإذا كانت القدم هي السلاح الأول للتهديف عندما تكون الكرة على الأرض أو قريبة منها، فلاشك أن الرأس هو السلاح الأول للتهديف عندما تكون الكرة مرتفعة أمام المرمى ولذلك فإن إجادة اللعب بالرأس لأغنى عنها في كرة القدم (حماد، ب.ت، 79) إذ أن الكرة في كثير من الأوقات تكون في الهواء خلال المباراة وهذا يتطلب لعبها بالرأس (الوحش ومحمد، 1994، 27).

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث : حددت عينة البحث بالطريقة العمدية والمؤلف من لاعبي شباب نادي نينوى بكرة القدم* للموسم الكروي (2008/2009) والبالغ عددهم (28) لاعباً، أما عينة البحث الرئيسية فتكونت من (20) لاعباً ، قسموا إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وبواقع (10) لاعبين في كل مجموعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وباستخدام القرعة، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث الرئيسية (71.43%) من عينة البحث الكلية، والجدول (1) يبين بعض المعلومات عن عينة البحث الرئيسية والكلية.

الجدول (1)

عينة البحث الكلية والرئيسية واللاعبين المستعدين ونسبهم المئوية

متغيرات البحث	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الكلية	28	100%
عينة البحث الرئيسية	20	71.43%
اللاعبين	5	17.86%
المستعدين	3	10.71%
عينة التجربة الاستطلاعية		
حراس المرمى		

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

أجريت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لضبط المتغيرات

الآتية:

- العمر (مقاساً بالشهر). - الطول (مقاساً لأقرب سنتمتر). - الوزن (مقاساً لأقرب كغم)
- (المهارات الأساسية) قيد البحث ، والجدول (2) يبين ذلك.

(*) حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم (الأعمار بين 16-19 سنة).

الجدول (2)

المعالم الإحصائية للتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±	
المواصفات الجسمية	العمر	شهر	91.38	0.91	91.66	0.76-
	الطول	سم	170.50	6.38	171.20	0.23-
	الوزن	كغم	63.47	3.61	62.71	0.43
المهارات الأساسية	التمريرة القصيرة	درجة	3.70	0.95	4.50	1.86-
	التمريرة الطويلة	درجة	8.50	1.35	8.20	0.58
	التهديف القريب	درجة	15.40	1.35	17.10	1.83-
	الدحرجة	ثانية	23.71	1.39	24.50	1.29-
	ضرب الكرة بالرأس	درجة	7.30	1.42	7.40	0.18-

- قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وأمام درجة حرية (18) = 2.10

من الجدول (2) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات السابقة الذكر كانت اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وأمام درجة حرية (18) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

4-3 وسائل جمع البيانات:

(تحليل محتوى المصادر العلمية ، المقابلة الشخصية* ، الاستبيان ، الاختبارات والقياس).

5-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

(ميزان طبي، شريط قياس، شواخص، ساعة توقيت، بورك، كرات قدم، ملعب لكرة القدم).

6-3 تحديد مهارات كرة القدم واختباراتها:

1-6-3 تحديد مهارات كرة القدم :

تم تحليل محتوى المراجع العلمية لتصميم استبيان (الملحق 1) يضم مجموعة من المهارات الخاصة بلاعب كرة القدم، ثم وزع الاستبيان على مجموعة من السادة المتخصصين في مجالي

(*) تم إجراء مقابلة شخصية لتحديد شدد الأداء وأفضل التدريبات للرشاقة الخاصة مع كلاً من :

أ.د. إياد محمد عبد الله / علم التدريب الرياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

أ.د. معتز ذنون يونس / تدريب رياضي / كرة قدم / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل .

علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق4) وبعد جمعه وتفرغ محتواه أظهر حصول مهارات (الدرجة ، والتمريرة القصيرة، والتهديف القريب، والتمريرة الطويلة، وضرب الكرة بالرأس) على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من آراء المحكمين ، ويوضح (بلوم وآخرون) " انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من آراء المحكمين " (بلوم وآخرون، 1983، 126) والجدول (3) يبين اتفاق السادة المتخصصين حول تحديد المهارات ونسبهم المئوية.

الجدول(3)

نسب اتفاق المتخصصين لتحديد المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارات	عدد الخبراء	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
الدرجة	9	9	100%
التمريرة القصيرة	9	8	88.89%
التهديف القريب	9	8	88.89%
التمريرة الطويلة	9	7	77.78%
ضرب الكرة بالرأس	9	7	77.78%

3-6-2 تحديد الاختبارات المهارية بكرة القدم:

بعد تحليل محتوى الدراسات والمصادر العلمية تم تصميم استبيان (الملحق2) يضم مجموعة من الاختبارات المهارية بكرة القدم ، تم عرضه على مجموعة من السادة المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم (الملحق4) وبعد تفرغ محتواه أظهر حصول الاختبارات المهارية على نسبة اتفاق (75%) فأكثر، وهي (الركض المتعرج بالكرة بين (10) شواخص لقياس الدرجة ، والتمرير على أربعة أهداف لقياس دقة التمريرة القصيرة، والتهديف القريب على ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الحائط لقياس دقة التهديف القريب، والتمرير الطويل من مسافة (30م) على ثلاث دوائر متداخلة لقياس دقة التمريرة الطويلة، وضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر متداخلة لـ(5) كرات لقياس دقة ضرب الكرة بالرأس) والجدول (4) يبين اتفاق السادة المتخصصين حول تحديد الاختبارات المهارية المذكورة.

الجدول (4)

نسب اتفاق السادة المتخصصين لتحديد الاختبارات المهارية بكرة القدم

المهارة المراد قياسها	الاختبارات المهارية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
دقة التمريرة القصيرة	التمرير على أربعة أهداف (سعة الهدف 1م) (8كرات) (4كرات يمين + 4 كرات يسار)	7	7	100%
دقة التمريرة الطويلة	التمرير الطويل من مسافة (30م) على ثلاث دوائر متداخلة ومتحدة المركز أقطارها (3)، (5)، (7) متر (3 كرات)	7	7	100%
دقة التهديف القريب	التهديف القريب على ثلاث دوائر متداخلة أنصاف أقطارها (0.5، 1، 1.5م) مرسومة على الحائط من مسافة (12م) لـ (10 كرات).	7	6	85.71%
الدرجة	الركض المتعرج بالكرة بين (10 شواخص) المسافة بينهم (2م) ذهاباً وإياباً وبين الشاخصين الرابع والخامس المسافة (4م) وإلى الجانبين.	7	6	85.71%
ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس من القفز على ثلاث دوائر متداخلة أقطارها (5، 6، 7م) وعلى بعد (6م) (5 كرات)	7	6	85.71%

7-3 الشروط العلمية للاختبارات:

إن مجموعة الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث الحالي هي اختبارات مقننة تم استخدامها في البحوث والدراسات العلمية السابقة في مجال لعبة كرة القدم والتي تم تطبيقها على فئات عمرية مشابهة للفئة العمرية لعينة الدراسة الحالية.

8-3 مواصفات الاختبارات والقياسات:

8-3-1 القياسات الجسمية: (قياس وزن الجسم، قياس طول الجسم).

8-3-2 وصف الاختبارات المهارية:

تم اعتماد الاختبارات المهارية* الآتية :

- اختبار التمريرة القصيرة من مسافة (15م) على أربعة أهداف باتساع (1م) (8 كرات) لقياس دقة التمريرة القصيرة (الخشاب وذنون، 2005، 84 - 85).

(*) لم يذكر الباحثون شرحاً مفصلاً للاختبارات المهارية بكرة القدم (قيد البحث) كونها من الاختبارات الشائعة الاستخدام في الدراسات العلمية الميدانية لبحوث كرة القدم.

- اختبار التمريزة الطويلة من مسافة (30م) على ثلاث دوائر متداخلة وممتدة المركز أقطارها (3، 5، 7 م) (3 كرات) لقياس دقة التمريزة الطويلة (الخشاب وذنون، 2005، 81).
- اختبار التهديد القريب على ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الحائط من مسافة (12م) لترتد (2م) لـ (10) كرات لقياس دقة التهديد القريب (الراوي، 2001، 42).
- ضرب الكرة بالرأس من القفز على ثلاث دوائر متداخلة أقطارها (5، 6، 7م) وعلى بعد (6م)، (5 كرات) لقياس ضرب الكرة بالرأس (الراوي، 2001، 43).
- الركض المتعرج بالكرة بين (10 شواخص) المسافة بينهم (2م) ذهابا وإيابا وبين الشاخصين الرابع والخامس المسافة (4م) والى الجانبين لقياس الدحرجة بالكرة. (الخشاب وآخران، 1990، 278)

9-3 التصميم التجريبي:

استخدم تصميم "المجموعات الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي" (فان دالين، 1984، 398) وقد تضمن التصميم التجريبي مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وكما يأتي.

المجموعة التجريبية — اختبار قبلي — المتغير التجريبي (تمارين الرشاقة الخاصة) — اختبار بعدي —
مقارنة

المجموعة الضابطة — اختبار قبلي — المنهاج المعتمد من قبل مدرب الفريق — اختبار بعدي —

10-3 خطوات الإجراءات الميدانية:

10-3-1 التمارين المستخدمة في البحث :

من خلال الخبرة التدريبية التي يتمتع بها الباحثون وبعد تحليل محتوى الأدبيات والمصادر العلمية تم تصميم عددٍ من التمارين المعتمدة على النظام الفوسفاجيني والتي تحمل في طياتها تنمية صفة الرشاقة الخاصة، إذ يضم التمرين الواحد للرشاقة استخدام الكرة وبدونها والتي من شأنها تعزيز الدراسة العلمية خدمة لأهداف البحث، وتم توزيع استمارة استبيان لتمرين الرشاقة الخاصة على السادة المتخصصين في مجالي التدريب الرياضي وكرة القدم (ملحق 4) للوقوف على أهم التدريبات الملائمة لعينة البحث وهي كما يأتي:

التمرين الأول:

يتخذ اللاعب وضع (الجلوس الطويل) خلف خط البداية، ويبدأ اللاعب بالنهوض والركض من خط البداية الذي يبعد (2م) عن الكرة، ثم يقوم بالدحرجة من بين (3) شواخص المسافة بينهم (1م) ثم يتجه إلى اليسار إلى الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد (2م) عن الشاخص الرابع ويقوم بعملية التمرير إلى الهدف بعرض (1م) والذي يبعد مسافة (5م) عن ذلك

الخط، ثم يرجع اللاعب إلى الشاخص الرابع مرة أخرى ليستدير من حوله ويعود إلى الكرة الثانية الموقوفة على الخط ليقوم بعملية التمرير مرة ثانية، ويكرر التمرير بنفس الأسلوب للكرات الثالثة والرابعة والخامسة ثم يركض سريعا باتجاه الشواخص الثلاثة المسافة بينهم (0.5م) ليؤدي عملية الزكزاك المتعرج من بينها وبذلك ينتهي التمرين.

التمرين الثاني:

يتخذ اللاعب وضع (الاستلقاء) خلف خط البداية، ويبدأ اللاعب بالنهوض والركض بين (5) شواخص المسافة بينهم (0.5م) حيث يبعد الشاخص الأول عن خط البداية (2م)، ثم يتجه إلى الأمام إلى الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد (1م) عن الشاخص الخامس ويقوم بعملية التهديف إلى الهدف رقم (1) الموضوع إلى اليسار ومساحته (1×1 م) والذي يبعد (10م) عن ذلك الخط، ثم يرجع اللاعب إلى الشاخص الخامس مرة أخرى ليستدير من حوله ويعود إلى الكرة الثانية الموقوفة على الخط ليقوم بعملية التهديف مرة ثانية إلى الهدف رقم (2) الموضوع إلى الأمام واليسار قليلا، ثم يرجع اللاعب إلى الشاخص الخامس مرة ثالثة ليستدير من حوله ويعود إلى الكرة الثالثة الموقوفة على الخط ليقوم بعملية التهديف مرة ثالثة إلى الهدف رقم (3) الموضوع إلى الأمام واليمين قليلا، ثم يرجع اللاعب إلى الشاخص الخامس مرة أخرى ليستدير من حوله ويعود إلى الكرة الرابعة الموقوفة على الخط ليقوم بعملية التهديف مرة رابعة إلى الهدف رقم (4) الموضوع إلى اليمين، ويرجع اللاعب مسرعا لخط البداية وبذلك ينتهي التمرين.

التمرين الثالث:

يتخذ اللاعب وضع (الوقوف نصف طائر) خلف خط البداية (خط المرمى)، ويبدأ اللاعب بالركض إلى الأمام نحو الشاخص الأول الذي يبعد عن خط البداية (3م)، ثم يتجه إلى الجانب إلى الشاخص الثاني الذي يبعد (2م) عن الشاخص الأول، ثم يرجع اللاعب إلى الخلف إلى الشاخص الثالث والذي يبعد (1.5م) عن الشاخص الثاني، ثم يركض اللاعب إلى الأمام إلى الشاخص الرابع والذي يبعد أيضا (1.5م) عن الشاخص الثالث، ثم يركض اللاعب جانبيا إلى اليسار إلى الشاخص الخامس والذي يبعد (2م) عن الشاخص الرابع، ثم يركض اللاعب مسرعا إلى الأمام إلى الكرة الموضوعة على علامة الجزاء والتي تبعد (3م) عن الشاخص الخامس ، ليقوم بعملية التمرير الطويل إلى دائرة قطرها (8م) مرسومة عند خط المنتصف أقصى الجهة اليمنى، ثم يرجع ليلتف حول الشاخص ويعود ليقوم بعملية التمرير للكرة الثانية من علامة الجزاء أيضا إلى دائرة المنتصف، ثم يعود ويكرر نفس العمل إلى دائرة قطرها (8م) مرسومة عند خط المنتصف أقصى الجهة اليسرى وبذلك ينتهي التمرين.

التمرين الرابع:

يتخذ اللاعب وضع (التهيؤ) خلف خط البداية، ويبدأ اللاعب بالركض بين (4) شواخص المسافة بينهم (0.5م) حيث يبعد الشاخص الأول عن خط البداية (1م)، ثم يتجه يمينا والى الأمام إلى الشاخص الخامس الذي يبعد (1م) عن الشاخص الرابع ثم يعود إلى الخلف إلى الشاخص الرابع ليقوم بالتهيؤ لأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس إلى الدائرة المرسومة على الأرض بقطر (3م) التي تبعد عن اللاعب مسافة (5م) بعد استلامه كرة عالية من زميله الذي يقف على بعد (3م) عن الشاخص الرابع ومسافة (2م) عن الدائرة المرسومة، ويقوم بنفس العمل إلى جهة اليسار نحو الشاخص السادس لضرب الكرة الثانية، ويتم تكرار الأداء بنفس الطريقة السابقة بالتبادل مرة إلى جهة اليمين وأخرى إلى جهة اليسار لحين إكمال الأداء لأربع كرات وبذلك ينتهي التمرين.

3-10-2 التجارب الاستطلاعية:

3-10-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت على (5) لاعبين من عينة البحث* الكلية وكانت بتاريخ (10/5/2009) لمعرفة مدى إمكانية تطبيق الاختبارات المهارية وتلافي المعوقات التي تواجههم.

3-10-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

كانت بتاريخ (18/5/2009) لتحديد زمن الأداء القصوي للاعبين المجموعة التجريبية لكل تمرين معتمد.

3-10-2-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت بتاريخ (25/5/2009) لتطبيق وحدة تدريبية متكاملة على لاعبي عينة البحث الأساسية للتعرف على إمكانية تنفيذ تمارين الرشاقة الخاصة ووضعها بصورتها النهائية، وكذلك التعرف على أزمدة الراحة المناسبة بين التكرارات وبين المجاميع من خلال الاعتماد على معدل نبض القلب كمؤشر في عودة مصادر الطاقة الفوسفاتية ورجوع اللاعب إلى مرحلة الاستشفاء.

* تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية التي كانت (5) لاعبين من عينة البحث الأساسية.

3-10-3 المنهاج التدريبي لتمرين الرشاقة الخاصة:

تم تصميم منهاج تدريبي بعد تحليل محتوى الدراسات السابقة والأدبيات العلمية، وعرض على بعض المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق 4) وتم الأخذ ببعض التعديلات المناسبة لعينة البحث وأصبح بصورته النهائية كما هو موضح في الملحق (3).

3-10-4 الاختبارات المهارية القبلية:

تم أجراؤها في يوم واحد بتاريخ (26/5/2009) وبأسلوب العمل المتبادل في الاختبار على النحو الآتي:

- 1- دقة التمريرة القصيرة.
- 2- دقة التهديف القريب.
- 3- دقة التمريرة الطويلة.
- 4- الدحرجة بالكرة.
- 5- ضرب الكرة بالرأس.

3-10-5 تنفيذ المنهاجين التدريبيين:

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات المهارية القبلية تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ (31/5/2009) وتم الانتهاء منه بتاريخ (23/7/2009) وعلى النحو الآتي:

- المجموعة الأولى (التجريبية):

طبقت المنهاج التدريبي الخاص بتمرين الرشاقة الخاصة المعد من قبل الباحثين.

- المجموعة الثانية (الضابطة):

طبقت المنهاج التدريبي الخاص بالمدرّب*.

وقد تم مراعاة عدداً من النقاط الأساسية عند تنفيذ تمارين الرشاقة الخاصة للاعبين المجموعة التجريبية وهي:

- تم اعتماد طريقة التدريب التكراري في كافة الوحدات التدريبية المنفذة .
- إن زمن أداء هذه التمارين يقع ضمن النظام الأول من أنظمة إنتاج الطاقة اللاهوائية وهو النظام الفوسفاجيني الذي يعد نظاماً مسيطراً طوال فترة أداء اللاعب.

* علي حسن عطا الله / مدرب معتمد من قبل الاتحاد الفرعي/ نينوى

- شدة أداء التمارين عالية ،أي كانت مقارنة لشدد أداء اللعب في المباراة بكافة التمارين المعتمدة ، ومنذ بداية المنهاج التدريبي ولحين الانتهاء من تنفيذه.
- تم اعتماد الزيادة في عدد التكرارات لتمرين الرشاقة الخاصة للارتقاء بمستوى درجة الحمل التدريبي من دورة تدريبية أسبوعية إلى أخرى.
- حددت فترات الراحة بين التكرارات (2-3) دقيقة، والراحة بين المجاميع (4-5) دقيقة بناءً على التجربة الاستطلاعية لهذه التمارين.
- تكون المنهاج التدريبي للتمرين من دورتين متوسطتين وبتنوع حركة حمل لكل دورة متوسطة (1:3) وتألفت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى، وتكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها في أيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس) من كل أسبوع، وعليه كانت عدد الوحدات التدريبية المنفذة خلال المنهاج (24) وحدة تدريبية.
- تم تنفيذ تمارين الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

3-10-6 الاختبارات المهارية البعيدة:

بنفس الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية، أجريت الاختبارات جميعها تحت نفس الظروف والمتطلبات وذلك بتاريخ (25 / 7 / 2009).

3-11 الوسائل الإحصائية:

- تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss في المعالجات الإحصائية الآتية:
- الوسط الحسابي . الانحراف المعياري .
- اختباري (ت) للعينات المستقلة والمرتبطة (التكريري والعبيدي، 1999، 101، 154، 209)
- النسبة المئوية (عمر وآخران، 2001، 89-90).
- قانون نسبة التطور (الخيلائي، 2002، 53).

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تم استخلاص النتائج ومعالجتها بجدول إحصائية وفق ترتيب الأهداف والفروض وكما يأتي:

1-4 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي للتجريبية		الاختبار البعدي للتجريبية		قيم (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±	
التمريرة القصيرة	درجة	3.70	0.95	5.30	0.95	*4.31-
التمريرة الطويلة	درجة	8.50	1.35	10.80	1.32	*3.98-
التهديف القريب	درجة	15.40	1.35	18.90	1.66	*8.72-
الدحرجة	ثانية	23.71	1.39	21.72	0.75	*6.94
ضرب الكرة بالرأس	درجة	7.30	1.42	10.50	1.35	*6.25-

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.01)$ وأمام درجة حرية (9)، قيمة (ت) الجدولية = 3.25

يتبين من خلال الجدول (5) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في جميع المهارات التي تناولها البحث وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، الدحرجة، ضرب الكرة بالرأس) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وذلك لان قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (-4.31، -3.98، -8.72، -6.94، -6.25) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.25) عند حدود ثقة $\geq (0.01)$ وهذا يحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على وجود تطور معنوي للاعبين المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الرشاقة الخاصة.

ويمكن للباحثين إعزاء هذه النتيجة العلمية إلى التأثيرات الايجابية الفعالة للتمارين (البدينية - المهارية) بوجود الكرة ، وبدون وجود الكرة لصفة الرشاقة الخاصة والتي أدت إلى حدوث انتقال ايجابي لأثر تدريبات الرشاقة الخاصة بالكرة على كافة المهارات الأساسية بكرة القدم(قيد البحث) ومن ثم حدوث تحسن جيد في مستوى أداء هذه المهارات من قبل لاعبي عينة المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد توفيق، 1998) في نفس الصدد بقوله "إن مبدأ انتقال اثر التدريب يعد أحد المبادئ المهمة التي تناولتها المصادر العلمية في مجال التدريب الرياضي لما له من أهمية في عملية تطوير المهارات والقدرات الحركية " (محمد توفيق، 1998، 6) ويضيف (مجيد، 1988) في نفس الموضوع بان " الانتقال يحدث عند تنمية صفة بدنية فان الحمل

المستخدم يهدف إلى تنمية هذه الصفة ويمكن أن يسهم إلى حد ما في تنمية صفة بدنية أخرى " (مجيد، 1988، 173) وإن عملية انتقال اثر التدريب الايجابية من تمارين الرشاقة الخاصة إلى المهارات الأساسية بكرة القدم (قيد البحث) كانت ربما نتيجة لحدوث نوع من التكيفات الفسيولوجية داخل الأجهزة الوظيفية للاعبين والتي كانت نتيجة لتدريبات صفة الرشاقة الخاصة والتي أثرت على تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم بسبب وجود نوع من التشابه في أداء المجاميع العضلية العاملة والأجهزة الداخلية في تدريبات الرشاقة الخاصة، وهذا ما يؤكد (جاسم) في دراسته بقوله " إن انتقال اثر التدريب يختص بعلم التدريب الذي يعنى بالتكيفات التي تحدث داخل الأجهزة الوظيفية نتيجة التدريب لتنمية صفة معينة والاستفادة من هذه التكيفات في تنمية صفة أخرى " (جاسم، 2009، 15).

كما أن التقنين العلمي السليم لتمرين الرشاقة الخاصة المبني على مبادئ وأصول التدريب الرياضي يعد أحد العوامل الأساسية في حدوث التطور المعنوي لكافة المهارات الأساسية المعتمدة وهذا يتفق مع ما ذكره (الحيالي) بأن اعتماد التقنين العلمي الصحيح للحمل التدريبي الذي اعتمد على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي أدى إلى إحداث التأثيرات التدريبية السليمة لهذه المناهج التدريبية (الحيالي، 2007، 107)، ويجب أن لا نهمل اعتماد الباحثين على مبدأ الخصوصية في تدريب نظام الطاقة الخادم لأداء هذه المهارة أو تلك وهذا ما يؤكد (Bernie, 1979) بقوله " إن عملية التدريب على أي فعالية تتطلب التأكيد على إحداث التكيف في أنظمة الطاقة المساهمة في تلك الفعالية " (Bernie, 1979, 14)، ويضيف (Fox & Mathews) بأن " مبدأ الخصوصية في نظام الطاقة العامل يعد من أهم المبادئ التدريبية في العملية التدريبية " (Fox & Mathews, 1976, 10) كما يشير (Davis & Kimmet) بهذا المجال أن " خصوصية التدريب تزيد من كفاءة عمل نظام الطاقة العامل " (Davis & Kimmet, 2001, 79) وذلك لان "جميع أنظمة إنتاج الطاقة تساهم في تحقيق الإنجاز" (Martin & Lumsden, 1987, 71) ولابد من الإشارة إلى أن نجاح الباحثين في عملية التحكم بحجم التدريب وتحديدًا من خلال التغيير في عدد تكرار المثير وتناسبها مع شدة الأداء العالية وأزمنة الراحة المعتمدة كان له دورا كبيرا في حصول التطور وهذا ما يشير إليه (البشتاوي والخواجا، 2005) بأن المدرب الرياضي يستطيع ضبط الحمل التدريبي والتحكم فيه من خلال التغيير بالزيادة أو النقصان في أي من مكونات (الشدة، والحجم، وفترات الراحة) والتغيير في أي مكون من هذه المكونات يؤدي إلى تغيير درجته، ويجب مراعاة العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه (البشتاوي والخواجا، 2005، 83).

ولابد من الذكر بأن كل أداء مهاري بكرة القدم يرتبط بمجموعة من الصفات البدنية لتحقيق عملية التكامل في الأدائين البدني والمهاري في آن واحد ومن ثم إمكانية تطبيق خطط اللعب

الموضوعة بشكل جيد ، بمعنى أن طبيعة نوعية التدريبات المختارة التي حققت عملية الدمج العملي بين الأداء البدني والمهاري بشدة تتناسب مع متطلبات أداء المهارة والذي كان له أثره في حدوث التطور المهاري لدى لاعبي المجموعة التجريبية وهذا ما يشير إليه (الحيالي) بذكره " أن كل مهارة أساسية في لعبة كرة القدم ترتبط بصفة بدنية أو عدد من الصفات البدنية التي تساعد في أداء هذه المهارة، وعلى هذا الأساس فإن عملية الأداء المتكرر لمختلف المهارات بدرجة عالية من الدقة والإتقان يتم من خلال الاعتماد على القابلية البدنية التي وصلها اللاعب ومن ثم تحقيق الأداء الحركي الأفضل مع بذل أقل جهد من العمل العضلي في أسرع زمن وهو ما يؤدي إلى الاقتصاد بالطاقة اللازمة من قبل لاعبي الفريق، لان معظم اللاعبين يفقدون صفة التأثير الفعال في تنفيذهم لمهارات اللعب في إطار أساليب وطرائق اللعب المتنوعة في غياب الإعداد البدني الذي يقودهم إلى تحسين مستوى قابلياتهم البدنية ."

(الحيالي، 2007، 151)

2-4 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي للضابطة		الاختبار البعدي للضابطة		قيم (ت) المحسوبة
		س -	ع ±	س -	ع ±	
التمريرة القصيرة	درجة	4.50	0.97	4.10	0.74	1.08
التمريرة الطويلة	درجة	8.20	0.92	9.10	1.28	2.07
التهديف القريب	درجة	17.10	2.60	18.11	3.31	*3.01
الدرجة	ثانية	24.50	1.35	24.31	1.26	1.65
ضرب الكرة بالرأس	درجة	7.40	1.08	8.40	1.34	2.23-

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9)، قيمة (ت) الجدولية = 2.26

من خلال الجدول (6) يتضح ما يأتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في معظم المهارات التي تناولها البحث وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، الدرجة، ضرب الكرة بالرأس) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وذلك لان قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (1.08، 2.07، 1.65، 2.23-) هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.26) عند حدود ثقة $\geq (0.05)$.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التهديف القريب بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة (3.01) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.26) عند حدود ثقة $\geq (0.05)$.

ويمكن للباحثين إعزاء عدم وجود تطور معنوي للاعبين المجموعة الضابطة إلى عدم كفاية الفترة الزمنية المخصصة للمدرب لتحسين جوانب العملية التدريبية من حيث تشكيل الأحمال التدريبية المختلفة وكيفية التعامل مع شدد الحمل التدريبي والحجوم التدريبية وأوقات الراحة والذي أدى إلى عدم حدوث التطور في تدريب المهارات الأساسية في كرة القدم على الرغم من التخطيط العلمي السليم لان " التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس عملية بما يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره " (إسماعيل وآخرون، 1989، 172).

ويعزو الباحثون التطور المعنوي لمهارة التهديف القريب وتميزها عن بقية المهارات الأساسية التي لم يحدث فيها أي تطور يرتقي إلى مستوى المعنوية لدى لاعبي المجموعة الضابطة بأن كافة تدريبات المدرب كانت مرتكزة على تطوير وتحسين مهارة التهديف لقناعاته التامة بأهمية هذه المهارة وكونها من أهم المهارات الأساسية بكررة القدم، لذا فقد كانت كافة تدريباته المعتمدة تنتهي بعملية التهديف على المرمى.

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المهارات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		قيم (ت) المحسوبة
		ع±	س-	ع±	س-	
التمريرة القصيرة	درجة	5.30	0.95	4.10	0.74	* 3.16
التمريرة الطويلة	درجة	10.80	1.32	9.10	1.28	* 2.92
التهديف القريب	درجة	18.90	1.66	18.11	3.31	0.68
الدرجة	ثانية	21.72	0.75	24.31	1.26	* 5.60
ضرب الكرة بالرأس	درجة	10.50	1.35	8.40	1.34	* 3.47

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (18)، قيمة (ت) الجدولية = 2.10

من خلال الجدول (7) يتضح ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في معظم المهارات التي تناولها البحث وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، الدحرجة، ضرب الكرة بالرأس) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لان قيم (ت) المحسوبة البالغة على التوالي (3.16، 2.92، 5.60، 3.47) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند حدود ثقة $\geq (0.05)$.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التهديف القريب بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.68) هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند حدود ثقة $\geq (0.05)$.

وجاءت هذه النتائج المعنوية لمعظم المهارات إلى المنهجية العلمية المبنية على أسس علمية رصينة والتي تم إتباعها في تنفيذ التمارين على طول المنهاج من حيث التكيف والتثبيث وكذلك التدرج بالتمارين من حيث زيادة عدد التكرارات فضلا عن التوقيت الصحيح لتكرار التمرين الواحد وكذلك إلى خصوصية التمارين المعطاة والتي تحمل في طياتها طابع الرشاقة الخاصة والمكونة من أربعة تمارين (بدنية- مهارية) فقط نتناوب في إعطاء تمرينين فقط ما بين وحدة تدريبية وأخرى وهذه الأسس أو ربما بعضها مفقودة لدى المنهاج المعد من قبل المدرب لهذا ظهر التطور المعنوي في أغلبية المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

4-4 عرض وتحليل ومناقشة الفروقات بنسب التطور في الأوساط الحسابية للمهارات الأساسية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث:

4-4-1 عرض وتحليل الفروقات بنسب التطور في الأوساط الحسابية للمهارات الأساسية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث:

الجدول(8)

الفروقات في نسب التطور في الأوساط الحسابية للمهارات الأساسية للاختبارات القبليّة

والبعديّة لمجموعتي البحث

المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الفرق في نسب التطور %
		الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	نسب التطور %	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	نسب التطور %	
التمريرة القصيرة	درجة	3.70	5.30	43.24	4.50	4.10	8.89	34.35
التمريرة الطويلة	درجة	8.50	10.80	27.06	8.20	9.10	10.98	16.08
التهديف القريب	درجة	15.40	18.90	22.73	17.10	18.11	5.91	16.82
الدحرجة	ثانية	23.71	21.72	8.39	24.50	24.31	0.78	7.61
ضرب الكرة بالرأس	درجة	7.30	10.50	43.84	7.40	8.40	13.51	30.33

من خلال الجدول (8) يتضح ما يأتي:

- حدوث نسب تطور جيدة للاعبين المجموعة التجريبية في كافة المهارات الأساسية المعتمدة في البحث وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، الدرجة، ضرب الكرة بالرأس) والتي استخدمت تدريبات الرشاقة الخاصة بالكرة وهي على التوالي (27.06%، 22.73%، 8.39%، 43.84%) .
- حدوث نسب تطور ضئيلة جداً للاعبين المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، الدرجة، ضرب الكرة بالرأس) والتي استخدمت التدريبات التي أعدها المدرب وهي على التوالي (0.78%، 13.51%) .
- وجود فروقات في نسب التطور وبنسب مختلفة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في كافة المهارات الأساسية (قيد البحث) وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، الدرجة، ضرب الكرة بالرأس) ولصالح لاعبي المجموعة التجريبية الذين استخدموا تدريبات الرشاقة الخاصة بالكرة وهي على التوالي (7.61%، 30.33%) وبذلك يتحقق الفرض الثالث.

2-4-4 مناقشة الفروقات بنسب التطور في الأوساط الحسابية للمهارات الأساسية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

أولاً: مهارة الدرجة :

من خلال الجدول (8) يتضح وجود تفوق في نسبة التطور للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة الدرجة، ويمكن للباحثين أعزاء هذه النتيجة العلمية إلى تشابه تمارين الرشاقة الخاصة في مضمونها مع مهارة الدرجة في كرة القدم مما أدى إلى حدوث انتقال اثر ايجابي لأثر التدريب الرياضي من تمارين الرشاقة الخاصة إلى مهارة الدرجة في هذه الانتقالات القائمة على استخدام نفس المجاميع العضلية العاملة في الجسم وهذا ما يؤكد (جاسم) بنفس الخصوص بقوله "إن مفهوم انتقال اثر التدريب يوضح أن الانتقالات كانت مبنية على أساس من الاستجابة لمثير آخر يشبه إلى حد ما المثير السابق حيث كلما تشابهت المثيرات كانت هناك إمكانية لحدوث انتقال اكبر" (جاسم، 2009، 15) إذ أن اعتماد الباحثين على تمرينات (بدنية - مهارية) الرشاقة الخاصة بوجود الكرة ، وبعدم وجود الكرة كان لها الأثر الواضح في تطوير مهارة الدرجة لأن "مبدأ انتقال اثر التدريب هو احد المبادئ الأساسية لما لها من أهمية في عملية تطوير المهارات والقدرات الحركية" (جاسم ، 2009 ، 14) كما إن مهارة الدرجة تعتمد على صفة الرشاقة الخاصة في أدائها لذا فإن كافة التمارين المستخدمة كانت

تعتمد على تنمية هذه الصفة البدنية والتي أثرت بشكل أو بآخر على تنمية مهارة الدرجة وهذا يتفق مع ما توصل إليه (الطائي) في دراسته بأن " مهارة الدرجة تعتمد على سرعة اللاعب ورشاقته " (الطائي ، 2001 ، 64) ومما لاشك فيه إن استخدام الكرة في كافة التمارين المعتمدة في الدراسة الحالية كان له الأثر الواضح في التأثير على تحسين مهارة الدرجة بالكرة وهذا ما يذكره (الحيالي) في أنه " يعد وجود الكرة أثناء تنفيذ التمارين عاملاً مهماً لزيادة تطوير مهارة الدرجة حيث وجودها يؤدي إلى الإحساس بها والسيطرة عليها أثناء تنفيذها في المباراة " (الحيالي ، 2008 ، 56) وذلك لأن " المنهج التدريبي إذا احتوى على تمارين خاصة بمهارة الدرجة مع الكرة يكون له الأثر الواضح في التوافق والربط الحركي من خلال دمج الركض مع الكرة والذي كان له الأثر الواضح على تطور هذه المهارة " (جبار وآخرون، 2003، 54).

ويرى الباحثون إن أحد أهم الأسباب الرئيسية لحدوث التطور المعنوي للمجموعة التدريبية وتوقعها على المجموعة الضابطة في مهارة الدرجة بالكرة هو حدوث انتقال اثر التدريب الايجابي من تمارين الرشاقة الخاصة إلى مهارة الدرجة وهو ما يحقق فرضية البحث الخاصة بانتقال اثر التدريب.

ثانياً: مناقشة مهارة التمرير:

من الجدول (8) يتضح تفوق المجموعة التدريبية على المجموعة الضابطة عند المقارنة في الاختبار البعدي وهذا يؤكد على وجود فروق معنوية في مهارة التمرير بنوعيهما (القصيرة والطويلة) ولصالح المجموعة التدريبية.

ويمكن إعزاء هذه النتيجة العلمية إلى خصوصية التمارين المعتمدة في المنهج التدريبي في البحث الحالي والتي تحمل في طياتها أداء مهارة التمرير (القصيرة والطويلة) بظروف ووضعيات لعب مختلفة من حيث تقنين التمارين أو المسافات المخصصة لأداء هذه التمارين فضلاً عن تكرار اللاعبين لتمرين الرشاقة الخاصة التي تحمل في مضمونها تمارين التمرير لعدد كبير من المرات على طول الوحدة التدريبية أدى إلى حدوث التطور المعنوي للاعبين المجموعة التدريبية وهذا ما يؤكد (الطائي) بنفس الصدد بقوله " إن تكرار المناولة بأنواعها في هذه التمارين تساعد اللاعب على تقدير المسافة ونوع المناولة التي يستخدمها مع الدقة في الأداء " (الطائي ، 2001 ، 52) كما توصل (الحيالي) في دراسته إلى حدوث تطور معنوي في مهارة التمرير (القصيرة والطويلة) لدى المجموعة التدريبية بسبب كثرة التكرارات المستخدمة في التمارين المعتمدة في المنهج التدريبي (الحيالي ، 2008 ، 87) وهذا يتفق مع ما توصل إليه (الأتروشي) في دراسته " بحصول تطور معنوي لمهارتي المناولة القصيرة والمتوسطة بسبب

الاعتماد على صفة الدقة الحركية في التمارين المستخدمة في منهاجه التدريبي " (الأتروشي ، 2008 ، 57).

ويرى الباحثون إن مهارة التمرير على درجة عالية من الأهمية في مباريات كرة القدم فباللاعب أو الفريق الذي يجيد لاعبيه مهارة التمرير يتمكن من زعزعة الفريق الخصم في عملية الهجوم واختراق دفاعاته وكذلك السيطرة على مجريات المباراة مع إمكانية الاحتفاظ بمستوى عالٍ من اللياقة البدنية فالمناولة الصحيحة تقود إلى الاقتصاد بالجهد والوصول إلى مرمى الخصم بأسرع وقت.

ثالثاً: مناقشة مهارة التهديف القريب:

من الجدول (8) يتضح تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في مهارة التهديف القريب بكرة القدم ويمكن للباحثين إعزاء هذه النتيجة العلمية إلى طبيعة تشكيل التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي إذ تم تقنين تمارين التهديف القريب بطريقة علمية مبنية على تحقيق عملية التطور الايجابي لمهارة التهديف للاعبي المجموعة التجريبية لان نهاية كل تمرين للرشاقة الخاصة باستخدام الكرة كان ينتهي بعملية التهديف على المرمى، إذ كان لمبدأ التكرار الكبير لهذه المهارة العامل الحاسم في تحسين مهارة التهديف القريب للاعبي المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما توصل إليه (الحيالي) في دراسته بحدوث التطور المعنوي لمهارة التهديف القريب إلى كثرة تكرار هذه المهارة في تمارينه المعتمدة في المنهاج التدريبي يضيف أن تكرار هذه التمارين زاد من خبرة اللاعبين (الحيالي ، 2008 ، 87) كما إن دمج تمارين الرشاقة الخاصة بالكرة مع مهارة التهديف القريب كان له الأثر الفعال في تطويرها من خلال التحرك السريع للاعب مع الكرة من جهة وقدرته على ضرب الكرة بسرعة وقوة إلى المرمى وهذا ما يؤكد (Taelmann,1990) في نفس الخصوص بأنه "يجب أن يتوفر عند أداء التهديف الدقة والسرعة والقوة لتحقيق التصويب الناجح" (Taelmann , 1990 , 58).

ويرى الباحثون أن مهارة التهديف تعد من أهم المهارات الأساسية بكرة القدم لذا يجب على المدربين الاهتمام بتدريب هذه المهارة التي تعد خلاصة كل العمليات الدفاعية والهجومية بكرة القدم فهي الهدف النهائي لكافة المهارات التي يقوم بها اللاعب داخل ارض الملعب، كما يجب التركيز على التهديف بنوعيه (القريب والبعيد) عند إعطاء هذه التمارين وبأوضاع لعب مختلفة كالتهديف الأرضي والعالي والواطيء أو التهديف من الثبات أو من حالة الحركة.

رابعاً: مناقشة مهارة ضرب الكرة بالرأس:

من خلال الجدول (8) يتضح وجود تفوق في نسبة التطور للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في مهارة ضرب الكرة بالرأس ، ويمكن للباحثين اعزاء هذه النتيجة العلمية إلى خصوصية التمرين المعتمد في المنهاج التدريبي المعد لتطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس من خلال وجود التداخل البدني والمهاري في أداء لاعبي المجموعة التجريبية وتوافر عنصر الدقة الحركية فضلاً عن التكرارات المناسبة لهذا التمرين والتي ولدت درجة جيدة من الإحساس بالكرة للاعبي المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد (الزهاوي) في دراسته بأن " تكرار أداء أي نوع من المهارات يخلق لدى اللاعب حالة الإحساس بها " (الزهاوي ، 2004 ، 62) ويضيف (مختار) بنفس الموضوع على أن " الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة ".

(مختار ، 1978، 114).

ويرى الباحثون أن مهارة ضرب الكرة بالرأس تعد من المهارات الأساسية في اللعب داخل أرض الملعب ، وتحتاج إلى قدر كبير من التوافق العصبي - العضلي ودرجة عالية من الإحساس بالكرة لأدائها بشكل جيد.

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات: 5-1 الاستنتاجات:

- حدوث انتقال ايجابي جيد من (التمارين البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة إلى جميع المهارات الأساسية قيد البحث وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، الدرجة، وضرب الكرة بالرأس) والذي أدى إلى حصول تطور معنوي لهذه المهارات عند مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي.

- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت (التمارين البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة على المجموعة الضابطة في معظم المهارات الأساسية وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، الدرجة، وضرب الكرة بالرأس) عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت منهاج (التمارين البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة على المجموعة الضابطة في كافة المهارات الأساسية وهي (التمريرة القصيرة، التمريرة الطويلة، الدرجة، وضرب الكرة بالرأس) بجميع نسب التطور الخاصة بالاختبارين البعديين للمجموعتين المذكورتين.

2-5 التوصيات:

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام (التمارين البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة في الوحدات التدريبية الأسبوعية ، وذلك لما أظهرته هذه التدريبات من تأثيرات إيجابية جيدة في تحسين العديد من المهارات الأساسية في كرة القدم للاعبين المجموعة التجريبية.
- يمكن للمدربين الاعتماد على (التمارين البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة باستخدام الكرة، وبدون استخدام الكرة في تنمية نظام الطاقة الفوسفاجيني من خلال زيادة كفاءة عمل النظام لإنتاج الطاقة الآنية التي يحتاجها اللاعبون في أداء كافة المهارات الأساسية بكرة القدم.
- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام (التمارين البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة مع اللاعبين الذين يعانون من ضعف في هذه الصفة البدنية المهمة في لعبة كرة القدم .

3-5 المقترحات :

- إمكانية تطبيق التمارين البدنية - المهارية للرشاقة الخاصة مع البراعم والفرق الناشئة والمتقدمين أيضاً.
- ضرورة مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الفئات العمرية المختلفة في أثناء تنفيذ المنهاج التدريبي من حيث شدد الأداء ، والحجوم التدريبية المستخدمة فضلاً عن أزمدة الراحة المعتمدة .

المصادر العربية والأجنبية:

المصادر العربية:

1. إبراهيم، منير جرجيس (2004): كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
2. إسماعيل، طه وآخران(1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
3. البشتاوي ، مهند حسين والخواجا ، احمد إبراهيم (2005) : " مبادئ التدريب الرياضي " ط 1 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن .
4. البطاوي، أمال حامد (1983): دراسة لتحديد أهم الصفات البدنية لكل من مادة تمرينات الجمباز والتعبير الحركي، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية بالإسكندرية، ج1، بحث منشور.
5. بلوم، بنيامين س وآخرون(1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة): محمد أمين مفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة، مصر.

8. الأتروشي ، دلدان أمين (2008): " اثر منهاج تدريبي هوائي (بدني - مهاري) في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
7. التكريتي، وديع ياسين والحجار، ياسين طه محمد علي(1986): الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
8. التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، طبعة مزيده، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
9. جاسم ، فارس عبد الله (2009): " إنتقال أثر التدريب من الجانب المهاري إلى الجانب البدني وأثره في بعض متغيرات البناء الجسمي والمتغيرات الوظيفية على لاعبي كرة السلة الشباب " أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.
10. جبار، فرات وآخرون (2003): "تنمية القدرة العضلية وتأثيرها على سرعة الأداء لبعض المهارات بكرة القدم " مجلة ديالى الرياضية، المجلد الأول ، العدد2، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
11. حماد، مفتي إبراهيم (ب،ت): الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة.
12. حماد، مفتي إبراهيم (2001): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، مزيده ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
13. الحياي ، معن عبد الكريم جاسم (2007) : " اثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات حمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
14. الحياي ، محمود حمدون (2008): "اثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
15. الخشاب، زهير قاسم وآخرون (1990): "تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم"، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
16. الخشاب، زهير قاسم وآخرون (1999): كرة القدم، ط2 محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

17. الخشاب ، زهير قاسم وذنون ، معتز يونس (2005): كرة القدم (مهارات ، اختبارات ، قانون) دار ابن الأثير للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
18. الخيلاني ، شروق مهدي (2002): " أثر استخدام منهجين تدريبيين (بالأسلوب المنفرد والمتعدد) في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
19. الراشدي، نغم مؤيد محمد يونس (2007): "منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
20. الراوي، مكي محمود حسين(2001): "بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى(دراسة عاملية)"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
21. الربيعي، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد(1988): الإعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
22. رضا، صباح وآخرون(1991): كرة القدم للصفوف الثالثة، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
23. الزهاوي، هه فال خورشيد رفيق (2004): "اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب" أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
24. شعلان، إبراهيم وعفيفي، محمد (2001): كرة القدم للناشئين، الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي - 500 تمرين عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
25. الطائي، معتز يونس ذنون (2001): "اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
26. عمر، محمد صبري وآخرون (2001): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط2، مصر.
27. فان دالين، ديوبولد (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، ط 3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
28. محمد توفيق ، محمد توفيق عثمان (1998) : " انتقال اثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية واثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

29. مجيد، ريسان خريط (1988):التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، العراق.
30. مختار،حنفي (1978) :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة.
- 31.محمود ، موفق أسعد (1989) :برنامج تدريب مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم :رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة.
32. المولى، موفق مجيد (2007): الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم، ج1، مصادر الدورات التدريبية الكروية للاتحاد الألماني بكرة القدم، الدوحة، قطر.
33. الوحش ،محمد عبده صالح، و محمد مفتي إبراهيم (1994): أساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة .

المصادر الأجنبية:

- 34.Hughes, Charles(1980): Soccer tactics and skills, British broad – Esting cooperation and gveen anne press, London .
- 35.Bernie, D. (1979): "Running and Your Body – applying
36. dives & kimmet (2001): "the physiology of fitness" published by Macmillan , Australia.
37. 37- Fox , E.L. & Mathews , D. K. (1976): " Interval training Conditioning for sports and General Fitness " W. B. Saunders Co. Philadelphia.
- 38.Martin , W.O. & Lumsden , J.(1987): " Coaching an effective behavioral approach " Time Mirror Mosby , College Publishing ,Toronto.
39. Tealman , Rene (1990): " football performance " edition amphora , Paris.

الملحق(1)

استبيان أراء

السادة المختصين بكرة القدم لتحديد أهم المهارات الأساسية قيد البحث

حضرة السيد المختص المحترم :

تحية طيبة ...

يروم الباحثون إجراء بحثهم الموسوم بـ " انتقال اثر تمارين (بدنية - مهارية) للرشاقة الخاصة في عددٍ من المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب ".
وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر هذه التمارين البدنية - المهارية للرشاقة الخاصة في

عدد من المهارات للاعبي كرة القدم الشباب، ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة والمكانة العلمية ولكونكم من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم يرجى تفضلكم ببيان أرائكم القيمة في تحديد أهم المهارات التي تخدم أهداف البحث والتي يمكن تطويرها من خلال هذه التدريبات.

ملاحظة : يرجى إضافة أية مهارة أخرى يراها السيد الخبير ملائمة ومناسبة لعينة البحث.

مع وافر الشكر والتقدير....

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الجامعة والكلية:

التوقيع:

الاختبار	المهارات	
	التمريرة القصيرة	التمريرة بأنواعها
	التمريرة المتوسطة	
	التمريرة الطويلة	
	التهديف القريب	التهديف بأنواعه
	التهديف البعيد	
	ضرب الكرة بالرأس	
	الدحرجة	
	الإخماد	
	السيطرة على الكرة (تنظيف الكرة)	
	الرمية الجانبية	
	المراوغة والخداع	
	المهاجمة (القطع)	

الباحثون

الملحق(2)

استبيان آراء

السادة المختصين بكرة القدم لتحديد أهم الاختبارات المهارية قيد البحث

حضرة السيد المختص المحترم :

تحية طيبة:

يروم الباحثون إجراء بحثهم الموسوم بـ " انتقال اثر تمارين (بدنية - مهارية) للرشاقة الخاصة في عددٍ من المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب ".
وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر هذه التدريبات الخاصة للرشاقة في عدد من

المهارات للاعبين كرة القدم الشباب، ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة والمكانة العلمية ولكونكم من ذوي الاختصاص في مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم يرجى تفضلكم ببيان أرائكم القيمة في تحديد: أهم الاختبارات المهارية الملائمة التي تقيس المهارات المختارة والتي تخدم أهداف البحث.

ملاحظة: يرجى إضافة أي اختبار مهاري يراه السيد الخبير ملائماً ويخدم أهداف البحث.

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الجامعة والكلية:

التوقيع:

الاختبار	الاختبارات المهارية المرشحة	المهارة
	- دقة التمريرة القصيرة من مسافة(15) متر على الشواخص في الجهات الأربعة(8)كرات	التمريرة
	- دقة التمريرات القصيرة على المسطبة من مسافة(10) متر (9) كرات.	التمريرة القصيرة
	- ضرب الكرة إلى ابعده مسافة بين خطين على امتداد منطقة الهدف(محاولة واحدة فقط)	التمريرة الطويلة
	- دقة التمريرة الطويلة من مسافة(30) متر على ثلاث دوائر متداخلة أنصاف أقطارها(3)و(5)و(7) متر على التوالي(3) كرات.	التمريرة الطويلة
	- دقة التهديف القريب على ثلاث دوائر مرسومة على الحائط أنصاف أقطارها(1.5،1،0.5) متر على التوالي من مسافة(12) متر لترتد(2) متر، (10) كرات.	التهديف القريب
	- دقة وسرعة التهديف القريب على هدف مرسوم(11،5-30قدم) على حائط من مسافة(9) قدم خلال(30) ثانية.	التهديف القريب
	- درجة الكرة المتعرجة بين(10) شواخص المسافة بينهما(2) متر ذهاباً وإياباً.	الدرجة
	- درجة الكرة المتعرجة حول(5) شواخص على شكل رقم(8).	الدرجة
	أ. ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر(خمس محاولات).	ضرب الكرة بالرأس
	ب. ضرب الكرة بالرأس إلى ابعده مسافة ممكنة(اللاعب نفسه يرمي الكرة)(خمس محاولات)	ضرب الكرة بالرأس

الباحثون

الملحق(3)

استبيان آراء

السادة المختصين بمجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول
صلاحية المنهاج التدريبي للتمارين (البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

يروم الباحثون إجراء بحثهم الموسوم بـ " انتقال اثر تمارين (بدنية - مهارية) للرشاقة
الخاصة في عددٍ من المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب ".
ولكونكم من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي يرجى تفضلكم بالاطلاع على
المنهج التدريبي المرفق طياً وإبداء ملاحظاتكم التي تسهم في إعدادهِ وترصينه بشكل علمي.

مع وافر الامتنان والتقدير ...

التوقيع:

الاسم واللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة والكلية:

الباحثون

المنهاج التدريبي للتمارين
(البدنية - المهارية) للرشاقة الخاصة

الدورة التدريبية المتوسطة الأولى:

الدورة الأسبوعية	الوحدة التدريبية	التمرين	الشدة *	عدد التكرارات	عدد المجاميع	راحة بين التكرارات	راحة بين المجاميع
الأولى	الأولى	(1)	أداء	3	2	د 3-2	د 5-4
		(2)	مثالي	3	2		
	الثانية	(3)	أداء	3	2	د 3-2	د 5-4
		(4)	مثالي	3	2		
	الثالثة	(1)	أداء	3	2	د 3-2	د 5-4
		(2)	مثالي	3	2		
الثانية	الرابعة	(3)	أداء	4	2	د 3-2	د 5-4
		(4)	مثالي	4	2		
	الخامسة	(1)	أداء	4	2	د 3-2	د 5-4
		(2)	مثالي	4	2		
	السادسة	(3)	أداء	4	2	د 3-2	د 5-4
		(4)	مثالي	4	2		
الثالثة	السابعة	(1)	أداء	4	2	د 3-2	د 5-4
		(2)	مثالي	4	2		
	الثامنة	(3)	أداء	4	2	د 3-2	د 5-4
		(4)	مثالي	4	2		
	التاسعة	(1)	أداء	4	2	د 3-2	د 5-4
		(2)	مثالي	4	2		
الرابعة	العاشر	(3)	أداء	3	2	د 3-2	د 5-4
		(4)	مثالي	3	2		
	الحادية عشرة	(1)	أداء	3	2	د 3-2	د 5-4
		(2)	مثالي	3	2		
	الثانية عشرة	(3)	أداء	3	2	د 3-2	د 5-4
		(4)	مثالي	3	2		

* شدة أداء اللاعب كانت أداء مثالياً ، إذ كان زمن أداء كافة التمارين محصوراً ما بين (9-12) ثانية ، وهذه الأزمنة تقع تحت نظام الطاقة الفوسفاجيني الذي يكون مسيطراً طوال فترة الأداء.

الدورة التدريبية المتوسطة الثانية:

الدورة الأسبوعية	الوحدة التدريبية	التمرين	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجاميع	راحة بين التكرارات	راحة بين المجاميع
الخامسة	الثالثة عشرة	(1)	أداء	4	2	3-2 د	4-5 د
		(2)	مثالي	4	2		
	الرابعة عشرة	(3)	أداء	4	2	3-2 د	4-5 د
		(4)	مثالي	4	2		
	الخامسة عشرة	(1)	أداء	4	2	3-2 د	4-5 د
		(2)	مثالي	4	2		
السادسة	السادسة عشرة	(3)	أداء	5	2	3-2 د	4-5 د
		(4)	مثالي	5	2		
	السابعة عشرة	(1)	أداء	5	2	3-2 د	4-5 د
		(2)	مثالي	5	2		
	الثامنة عشرة	(3)	أداء	5	2	3-2 د	4-5 د
		(4)	مثالي	5	2		
السابعة	التاسعة عشرة	(1)	أداء	5	2	3-2 د	4-5 د
		(2)	مثالي	5	2		
	العشرون	(3)	أداء	5	2	3-2 د	4-5 د
		(4)	مثالي	5	2		
	إحدى وعشرون	(1)	أداء	5	2	3-2 د	4-5 د
		(2)	مثالي	5	2		
الثامنة	اثنان وعشرون	(3)	أداء	4	2	3-2 د	4-5 د
		(4)	مثالي	4	2		
	ثلاثة وعشرون	(1)	أداء	4	2	3-2 د	4-5 د
		(2)	مثالي	4	2		
	أربعة وعشرون	(3)	أداء	4	2	3-2 د	4-5 د
		(4)	مثالي	4	2		

الملحق (4)

السادة المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي
والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض الاستبيان عليهم

اسم المتخصص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل	المهارات	الاختبارات المهارية	المنهاج التدريبي
أ.د. عناد جرجيس عبد الباقي	علم التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*		*
أ.د. محمد خضر أسمر الحياي	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	
أ.م.د. أياد محمد عبد الله الزبيدي	علم التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*		*
أ.م.د. معتز يونس الطائي	علم التدريب الرياضي/ كرة قدم	كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل	*	*	*
أ.م.د. مكي محمود الراوي	قياس وتقويم / كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	*
أ.م.د. زياد يونس الصفار	علم التدريب الرياضي/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	*
م.د. نوفل فاضل رشيد	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	
م.د. وليد خالد رجب	قياس وتقويم / كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	
م.م. عمار شهاب	قياس وتقويم / كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	