Sports Culture 12 (2) (2021) 501-516

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

Sports Culture

IRAQI Academic Scientific Journals

العراقية المجلات الاكاديمية العلمية

http://jsc.tu.edu.iq

ISSN: 2073 – 9494

E-ISSN: 2664 - 0988

The effect of skill exercises in developing some harmonic abilities of football players aged (16-17) years

Bara Mohammed Khader[1*]

Atef Abdel Khaleq Ahmed

1- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

A r t i c l e i n f o.

Article history:

-Received: 15/8/2021

-Accepted: 30/8/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

-Skill exercises

-harmonic abilities

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

Abstract

The research aims to:

– Preparing skill exercises to develop some compatibility abilities for football players aged (16-17) years.

– Revealing the effect of skill exercises in developing some harmonic abilities of football players aged (16-17) years for the pre and post tests.

– Revealing the significance of the differences in the results of the post-test for the control and experimental groups in the development of some harmonic abilities of football players Ages (16-17) years.The researchers used the experimental method for its relevance to the nature of the research. The research community was determined by the players of clubs in Salah al-Din Governorate, aged (16-17 years). The players of Al-Alam Sports Club in football aged (16-17 years) were chosen as a random sample to search by lottery, and their number is (28) players. The players were divided into two experimental and control groups, each numbered (12) players, and (4) players, two Of them, the exploratory experiment was applied to them and two of them were goalkeepers, and the researchers used statistical methods, including (arithmetic mean, standard deviation, t-test, chi-square, simple correlation coefficient (Pearson), percentage, Spearman's equation).

* **Corresponding Author: braa.m.khder@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit.**

Sports Culture 12 (2) (2021) 501-516

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

تأثير تمرينات مهارية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16- 17) سنة

براء محمد خضر أ.م.د عاطف عبدالخالق احمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضةجامعة تكريت / العراق

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت2021/12/:31

الكلمات المفتاحية
- تمارين مهارية
- القدرات التوافقية

الخلاصة:

يهدف البحث الى :

- **إعداد تمرينات مهارية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16 – 17) سنة .**
- **الكشف عن تأثير التمرينات المهارية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16 – 17) سنة للاختبارين القبلي والبعدي .**
- **الكشف عن دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16 – 17) سنة .**

استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث , حُدّدَ مجتمع البحث بلاعبي انديه محافظة صلاح الدين بأعمار (16 – 17 سنة) وتم اختيار لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم بأعمار (16 – 17 سنة) كعينة للبحث بطريقة عشوائية عن طريق القرعة والبالغ عددهم (28) لاعباً وقُسّم اللاعبين الى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منهما (12) لاعباً ، وتم استبعاد (4) لاعبين، اثنان منهم طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية واثنين منهم حراس المرمى ، واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية ومنها (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار t ، مربع كاي ، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، والنسبة المئوية ، معادلة سبيرمان) .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التخطيط الصحيح للعملية التدريبية لهُ اهمية كبيرة في نجاح المناهج التدريبية ووحداتها ومن هنا يظهر الدور الكبير للمدرب في اختيار ما يتناسب وامكانيات لاعبيه مجتمعة , وهذا بدوره يتطلب من المدرب ان يكون لديه الالمام في كافة جوانب اللعبة ، من حيثُ اختيار الطرائق التدريبية التي تتناسب مع فترة الاعداد ومستوى اللاعبين والتي من خلالها يتم تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية .

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

أن تطـور المستويات العالميـة والـذي حصـل لفرق كـرة القـدم قـد شهدتـه البطـولات الأخيـرة ولاسيمـا البطولات الاوربية او بطولة كأس العالم والتي شهدت انسجاماً وتكاملاً مهارياً وبدنياً وخططياً عالياً جداً ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عشوائي بل جاء نتيجة بذل الجهود العلمية المبذولة والاعتماد على الإعداد الصحيح ، ونلاحظ ان الإعداد المهاري يؤدي دوراً مؤثراً في المجال الرياضي وهذا يعني إن كفاءة اللاعب ومقدرتهُ على تطوير وتحسين قدراته الفنية لن تحدث إلا إذا كان هناك اهتمام بالجوانب المهارية ، وهذا ما اصبح واضحاً في كرة القدم الحديثة التي تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم الحالي متمتعاً بمهارات عالية , فقد أصبحت تنمية القدرات المهارية للاعب إحدى الركائز الأساسية في خطة التدريب اليومية.

وهذا ما اشار اليه **(عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ، 2009)** "ان تنمية الاعداد المهاري من اهم مقومات النجاح في الاداء للنشاط الرياضي , ويعتبر خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية , اذ ان الاعداد له اهمية لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الابطال في المستويات العليا"[(1)] .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات مهارية تعتمد في ادائها من خلال تشكيل مكونات الاحمال التدريبية من حيث مستويات الشدة التدريبية وفترات دوام المثير ونوع الراحة المستخدمة ، لتكون وسائل تدريبية مناسبة لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم .

1 – 2 مشكلة البحث:

إن لعبة كرة القدم تمتاز بتداخل مهاراتها وقدراتها البدنية والتوافقية لذا اصبح من الضروري أن يمتلك لاعبوها التكامل في عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الفنية الاساسية والتي تتمثل في سرعة ودقة الاداء الخططي اثناء اللعب فضلاً عن امكانية حيازة الكرة لأطول فترة زمنية في المباراة ، ومن خلال متابعة الباحث لمباريات دوري المحافظة لناشئي كرة القدم للموسم الرياضي **(2019_2020)** لاحظ أن هنالك ضعفاً في بعض القدرات التوافقية وسرعة الأداء الخططي وذلك لعدم قدرة اللاعبين على ربط اكثر من مهارة مع بعضها اثناء اللعب مما يؤدي الى ضعف في الاداء الخططي لدى اللاعبين , لذا فأن ربط مهارتين او اكثر يحتاج الى قدرات توافقية عالية لادائها ، ولهذا ارتأى الباحث اعداد مجموعة من التمرينات المهارية المركبة ليبحث عن حلول لهذه المشكلة باستعمال تمرينات حديثة لحل هذا المشكلة ومتسائلاً..

- **هل لهذه التمرينات تأثيراً في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم ؟**

تساؤل يأمل الباحثان الاجابة عليه خدمة للبحث العلمي وللاعبي ومدربي كرة القدم .

1 – 3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى الكشف عن :

(1) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ؛ **كرة القدم تعليم و تدريب** ، ط1 : (البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009) ص16.

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

- الكشف عن تأثير التمرينات المهارية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16 – 17) سنة للاختبارين القبلي والبعدي .
- الكشف عن دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16 – 17) سنة.

1 – 4 فروض البحث:

افترض الباحثان ما يأتي :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16 – 17) سنة .
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات بعض القدرات التوافقية بكرة القدم بأعمار (16 – 17) سنة.

1-5 مجالات البحث:

- **المجال البشري:** لاعبو نادي العلم بكرة القدم بأعمار (16 – 17) سنة .
- **المجال الزماني:** المدة من 4 /1 /2021 ولغاية 6 / 6 /2021 .
- **المجال المكاني:** ملعب نادي العلم الرياضي بكرة القدم.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 الإعداد المهاري في كرة القدم :

" الإعداد المهاري جانب من الجوانب المهمة في إعداد لاعب كرة القدم , ويعد الهدف الاساسي من الاعداد المهاري هو إتقان المهارات الأساسية الخاصة باللعبة , فبدون إتقان المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ الخطط بصورة جيدة وفعالة مما لا يُمكن الفريق من الأداء بشكل جيد في المباراة " [1] .

3- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث .

(1) محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم حماد ؛ الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم : (القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1984) ص 15.

Sports Culture 12 (2) (2021) 501-516

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

3-2 مجتمع البحث وعينته

حُـــــدّدَ مجتمـــــع البحـــــث بلاعـــــبي انديـــــة محافظـــــة صـــــلاح الـــــدين بأعمار (16 – 17 سنة)وتم اختيار لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم بأعمار (16 – 17 سنة) كعينة للبحث بطريقة عشوائية عن طريق القرعة والبالغ عددهم (28) لاعباً وقُسّم اللاعبين الى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منهما (12) لاعباً ، وتم استبعاد (4) لاعبين، اثنان منهم طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية واثنين منهم حراس المرمى .

3-3 تجانس العينة :.

قام الباحثان بإجراء التجانس للعينة وهي من الأمور المهمة والواجب إتباعها لضبط المتغيرات وإرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، وعلى الرغم من أن العينة المختارة اعمارهم متقاربة بين (16 – 17 سنة) ولغرض التحقق من تجانسها استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة وكما مبين في جدول (1) ادناه .

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث للمتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	162,833	5,272	163	0,031
الكتلة	كغم	56,791	6,633	55	0,270
العمر التدريبي	سنة	3,375	1,013	3	0,370

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث : -

لكي تكون مجموعتا البحث (التجريبية والضابطة) متكافئتين في المتغيرات قيد الدراسة، وقبل بدء الباحثان بتجريب المتغير المستقل (تطبيق التمرينات المهارية المركبة) لجأ الباحثان إلى تحقيق مبدأ التكافؤ بين هاتين المجموعتين، إذ ينبغي على كل بحث ان تكون مجاميعه البحثية متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات المبحوثة التي لها علاقة بالبحث ، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في متغيرات الاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المعالم الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		سَ	ع	سَ	ع			
الرشاقة	زمن/ثا	9,283	0,623	8,999	0,647	1,086	0,301	عشوائي
المرونة	سم	16,541	1,463	17,900	0,948	2,056	0,061	عشوائي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

Sports Culture 12 (2) (2021) 501-516

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

3-5 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-5-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- الملاحظة العلمية .
- شبكة المعلومات العالمية (internet) .
- الاختبارات والقياس .
- استمارات استبانة .

3-5-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ملعب كرة قدم .
- صافرة عدد (2) .
- ساعة توقيت الكترونية (Sewan) عدد (6) .
- حاسبة شخصية لابتوب نوع (Dell) .

3-6 إجراءات البحث الميدانية

3-6-1 تحديد اختبارات ومتغيرات البحث

3-6-1-1 تحديد القدرات التوافقية واختباراتها

حدد الباحثان اهم القدرات التوافقية من خلال الاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية وبعد ذلك تم إدراجها في استمارة الاستبانة والمبينة في ملحق (3) ، وعرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين والمبينة في ملحق(2) ، لغرض استطلاع آرائهم في تحديد اهم القدرات، وبعد جمع وتفريغ الاستبانات اختيرت القدرات التوافقية **(المرونة ،الرشاقة)** والتي حققت نسبة اتفاق اكثر من (75%) وقام الباحثان باستخدام مربع كاي لبيان مدى صلاحية اختبارات القدرات التوافقية .

3-6-1-2 إختبارات القدرات التوافقية المستعملة في البحث:

الاختبار الأول : إختبار ثني الجذع من الجلوس طولاً [1].

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقي.

---

(1) محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة** : (القاهرة, دار الفكر العربي, 1995) ص346.

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

الادوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50سم), مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (100سم) مثبته عمودياً على المقعد, مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

مواصفات الاداء: يجلس المختبر ويضع قدمه أَمام المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أَصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين وممدودتين, ويقوم المختبر بثني جذعه للأمام بحيث يدفع المؤشر بأطراف أَصابعه إلى أَبعد مسافة ممكنة, على أَن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين, كما في الشكل (1).

التسجيل: تسجل المسافة التي يحققها بالمحاولتين وتحسب المسافة بالسنتيمتر للمختبر ويقوم بأداء محاولتين تسجل له أَفضلهما .

الشكل (1) يوضح اختبار مرونة العمود الفقري

الاختبار الثاني : اختبار الرشاقة .

اسم الاختبار: اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (7 امتار) ذهاباً وإياباً[1].

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الادوات: عصا رشاقة عدد (6), ساعة توقيت, صافرة, شريط قياس.

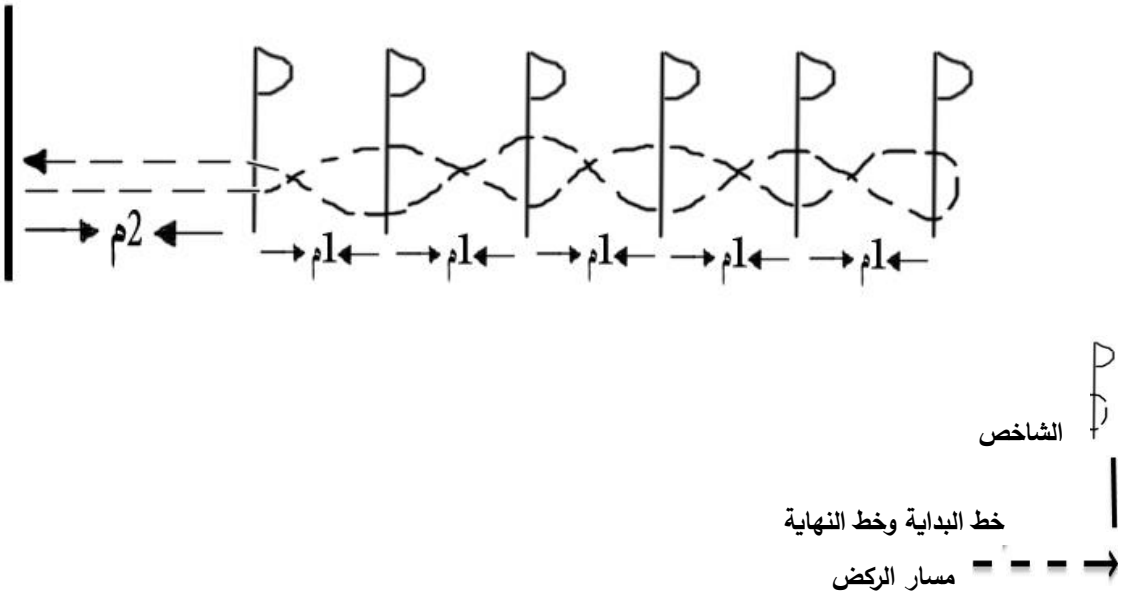
مواصفات الاداء: يقف المختبر على خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ بالركض السريع بين الشواخص ذهاباً وإياباً كما موضح في الشكل رقم (2) .

[1] موفق اسعد الهيتي ؛ **الاختبارات والتكتيك بكرة القدم** : (عمان ، دار دجلة , 2007) ص37.

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

شروط الاداء : يجب عدم لمس العصي اثناء الاداء, واتباع خط السير اثناء الجري.

التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولأقرب 10/1 من الثانية الذي يستغرقه المختبر ذهاباً وإياباً.



الشكل (2)

يوضح اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (7) امتار ذهاباً واياباً

3- 7 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان وبالتعاون مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات موضوع البحث يوم الثلاثاء المصادف 2021/2/23 الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب نادي العلم الرياضي , على عينة الاستطلاع البالغ عددهم لاعبين وهم من ضمن مجتمع البحث والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

3- 8 التجربة الرئيسية :

أُجريت التجربة الرئيسة على المجموعة التجريبية والتي طبقاها مدرب النادي و بإشراف الباحثان وفريق العمل المساعد وكانت التجربة الرئيسية بالشكل الآتي :-

- مدة التدريب للتمرينات المهارية هي شهرين (8) اسابيع , ابتداءً من يوم الثلاثاء المصادف2 /2021/3 ولغاية يوم الاحد المصادف2021/5/2.
- عدد الوحدات التدريبية (3) وحدات في الإسبوع , أَي (24) وحدة تدريبية طيلة مدة التجربة الرئيسة.

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

- طبقت التمرينات المهارية المركبة في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية، اذ كان زمن تطبيق التمرينات (30 – 40) دقيقة , وان هذه التمارين تعطى فقط للمجموعة التجريبية في بداية القسم الرئيس وبعد فترة الإحماء مباشرةً , وذلك لأن اللاعب في هذه الفترة يكون في اعلى مستوى للاستعداد البدني والمهاري والتوافق العصبي العضلي ولكي يتم تنفيذ التمارين بمستوى عال من التركيز .
- كان زمن الوحدة التدريبية (75 دقيقة) ولقد قسمت الى (15 دقيقة) لفترة الاحماء العام والخاص , فكانت على النحو الآتي (5 دقائق) هرولة و (5 دقائق) تمارين مرونة و (5 دقائق) للأحماء الخاص باللعبة , وهو عبارة عن تمرينات بشدة قليلة بالكرة الغرض منها لكي يصل نبض اللاعبين الى

(110 – 120 ض / د) , وتم تطبيق تمرينات الإحماء على كلتا العينتين معاً , وبزمن (50 دقيقة) للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية , حيث قسمت إلى (30–40 دقيقة) حيث طبقت فيها المجموعة التجريبية التمرينات المهارية والتي أُعدَت من قبل الباحثان , أَما المجموعة الضابطة فقد طبقت تمرينات أُعدت من قبل المدرب او الجهاز التدريبي_كلاً على حدى , واخر (10 دقائق) من الجزء الرئيسي فقد كانت عبارة عن تمرينات خططية اعدها مدرب الفريق وقد طبقها لاعبي المجموعتين معاً ,

اما اخر (10 دقائق) فكانت من نصيب الجزء الختامي وهي عبارة عن تمرينات للاسترخاء والاستشفاء وقد طبقها لاعبي العينتين معاً .

3–9 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية وذلك بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة وقد راعى الباحثان توافر نفس الظروف ومكان الاختبارات القبلية , وذلك لتلافي اية فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي . وفي يوم (الاثنين المصادف 2021 /5/10) الساعة الرابعة عصراً قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية لاختبار القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم .

Sports Culture 12 (2) (2021) 501-516

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم .

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم .

الجدول(3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (sig) في اختبارات القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيم (sig)	دلالة المعنوية
		س-	±ع	س-	±ع			
المرونة	سم	16,541	1,463	18,650	1,431	8,642	0,000	معنوي(*)
الرشاقة	ثانية	9,283	0,623	7,547	0,512	13,401	0,000	معنوي(*)

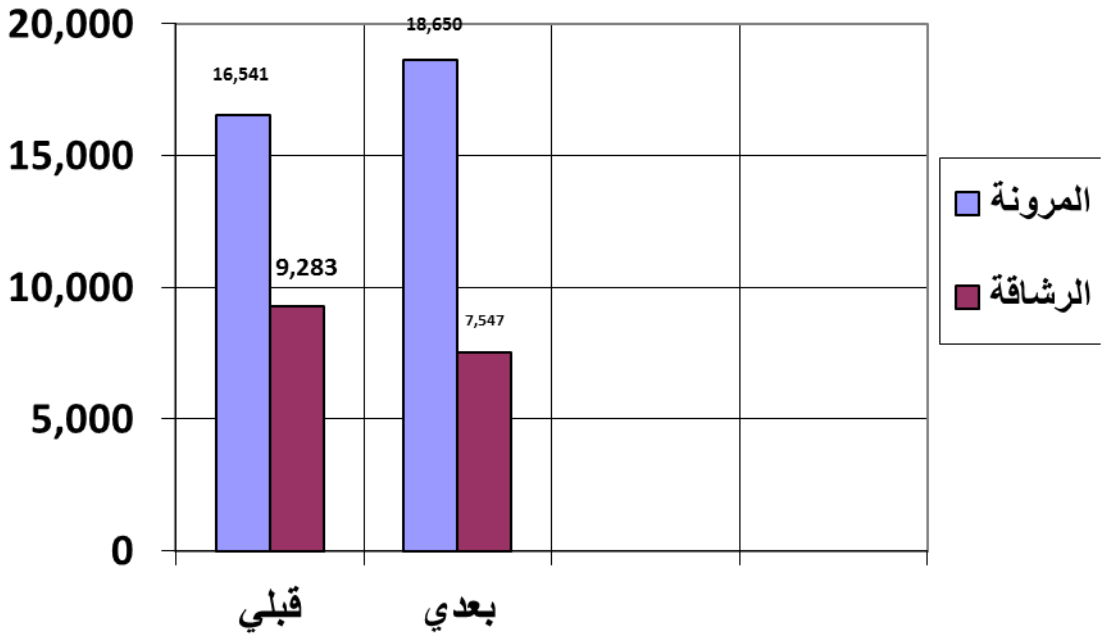
(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة < (0,05)

يتبين من الجدول(3) :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية (**المرونة** ، **الرشاقة**) ولصالح الاختبار البعدي للاعبي كرة قدم إذ بلغت قيمة (sig) (0,000 ، 0,000) على التوالي وهي اصغر من قيمة (0,05) والشكل (3) يوضح ذلك .

Sports Culture 12 (2) (2021) 501-516

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30



الشكل (3

) يوضح الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(sig) في اختبارات القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

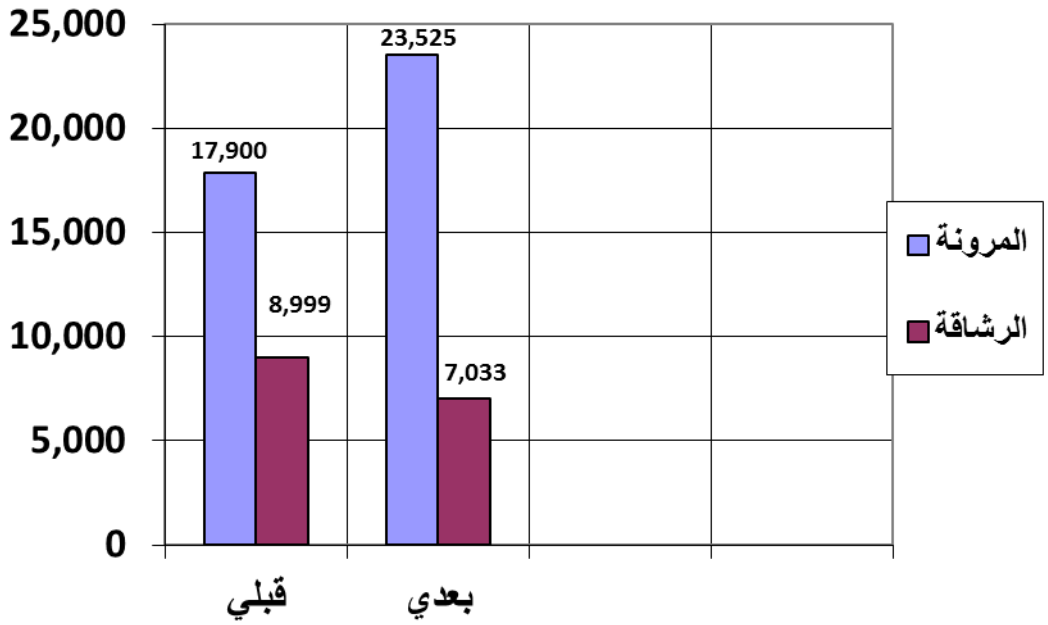
المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيم (sig)	دلالة المعنوية
		س-	±ع	س-	±ع			
المرونة	سم	17,900	0,948	23,525	1,036	13,528	0,000	معنوي(*)
الرشاقة	ثانية	8,999	0,647	7,033	0,373	13,433	0,000	معنوي(*)

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة < (0,05)

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

يتبين من الجدول(4) :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية **(المرونة ، الرشاقة)** ولصالح الاختبار البعدي للاعبي كرة قدم إذ بلغت قيمة (sig) (0.000 ، 0.000) على التوالي وهي اصغر من قيمة (0.05) .



الشكل (4) يوضح الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

4-1-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم .

- **من خلال الجدول(4) والشكل (4) تبين:**

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية (**المرونة ، الرشاقة**) للاعبي كرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحثان ان سبب ظهور تلك الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في المتغيرات التوافقية , وكذلك من احد اسباب معنوية الفروق هو حث وتشجيع المدرب لأفراد المجموعة الضابطة على إظهار المستوى الافضل للأداء سواء في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي والاختبارات والمنافسة مع أفراد المجموعة التجريبية , فمن المنطقي ان يحصل نمو وتطور لهذه القدرات للاعبي المجموعة الضابطة , ولكنهم لم يظهروا بالمستوى والتطور المطلوب قياساً بالمجموعة التجريبية .

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

- **من خلال الجدول (4) والشكل (4) تبين:**

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية (**المرونة ، الرشاقة**) للاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي

ويعزو الباحثان ذلك الى التحسن المعنوي الحاصل في المجموعة التجريبية الى طبيعة التمرينات المهارية المركبة , التي تم اختيارها وإعدادها من قبل الباحثان وتطبيقها من قبل المدرب ضمن البرنامج التدريبي إذ "أن اختيار التمرينات المناسبة والملائمة للهدف المطلوب والتدريب عليها بشكل مستمر تسهم في تحقيق مميزات اللعب الحديث" [(1)].

كما يجب التأكيد على طريقة تنفيذ التمارين المهارية المركبة والتي تتشابه مع ما يحدث في المباريات اذ ان هذه التدريبات تتناغم فيها الجوانب المهارية بشكل مقنن وبدرجة عالية من التنظيم من خلال مكونات حمل التدريب , اذ ان الباحثان جعلا المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي وأراء السادة الخبراء امامهما فضلا عن الخبرة الميدانية في مجال اللعبة ليضع هذه التدريبات والتي تنسجم وامكانيات عينة البحث , وما يحدث اثناء المباريات إذ انه "يجب على المدرب ان يركز وبشكل رئيسي على الاختيار الدقيق للتمرينات التي تتشابه مع ما يحدث في المباريات وان يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع ضرورة التدرج في الأداء لضمان التكيف على اداءها بالقوة والسرعة نفسها التي تؤدى بها المباريات" [(2)] ،

ولهذه الاسباب فقد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية قيد البحث وبهذا تحقق الفرض الاول للبحث .

4-2 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم .

4-2-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم .

الجدول(5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(sig)في اختبارات القدرات التوافقية في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاعبي كرة القدم

المتغيرات	وحدة	الضابطة	التجريبية	قيمة	قيم	دلالة

(1) كاظم الربيعي ،عبد الله المشهداني ؛ **كرة القدم للناشئين** : (البصرة ، مطبعة دار الحكمة 1991) ص181.
(2) هاشم ياسر حسن ؛ **تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم** : (القاهرة, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2011) ص29.

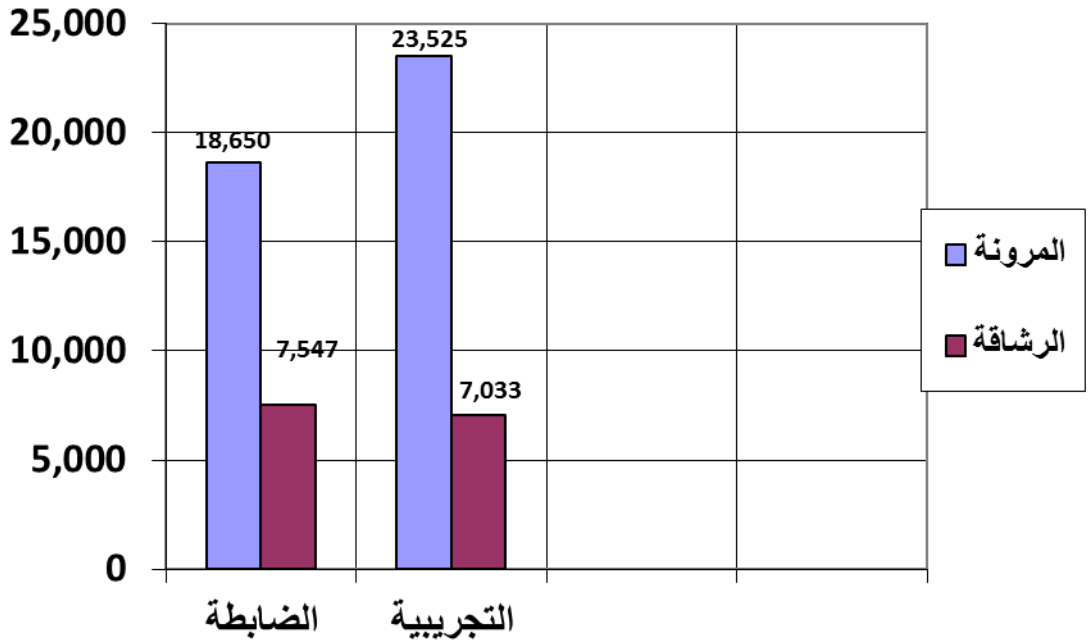
http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

	القياس	س-	±ع	س-	±ع	(ت) المحسوبة	(sig)	المعنوية
المرونة	سم	18,650	1,431	23,525	1,036	1,585	0,000	معنوي(*)
الرشاقة	ثانية	7,547	0,512	7,033	0,373	2,809	0,010	معنوي(*)

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة < (0,05)

يبين في الجدول(5):

– وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية (**المرونة** ، **الرشاقة**) للاعبي كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية اذ بلغت قيمة (sig) (0,000 ، 0,010).



الشكل (5)

يوضح الأوساط لاختبارات القدرات التوافقية في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاعبي كرة القدم

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم .

– من الجدول(5) والشكل (5) تبين:

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية (المرونة ، الرشاقة) للاعبي كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويُرجح الباحثان ان سبب ذلك يعود الى الاثر الايجابي الفعال للمنهاج التدريبي الذي اعدهما الباحثان وطريقة اختيار التمرينات المهارية للمجموعة التجريبية والتي بنيت على اساس علمي ودقيق من حيث التكرارات واوقات الراحة مقارنة بالمنهاج التدريبي للمجموعة الضابطة .

ويرجح الباحثان ان استعمال هذا التمرينات كان له الاثر الايجابي في تطوير اداء اللاعبين للحركات والمهارات بانسيابية مؤثرة وفعالة , فالمدرب يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار امكانية تكرار هذه التمارين وبالشدة المثالية , فالتدريب الفتري مرتفع الشدة له الدور المهم في الاسهام بتطوير مستوى اللاعبين و تسمح هذه الطريقة بتطبيق تكرارات عديدة ومُدَدْ الراحة تكون غير تامة , اذ ان الباحثان صمما هذه التمارين وفقاً لأسلوب اللعب وان تكرار هذه التمارين أدى ذلك كله الى تطوير هذه القدرات التوافقية .

ويتضح من الجدول (5) وجد تطور معنوي في اختبارات القدرات التوافقية ومنها (المرونة) وعلى هذا الاساس فأن الباحثان يعوزا التطور المعنوي الحاصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية , هو ان التمرينات المهارية قد ساهمت في اكتساب اللاعبين المرونة المطلوبة وبذلك من خلال الاداء الحركي وبعدت اتجاهات وميلان الجسم اثناء الاداء وبمشاركة مختلف اجزاء الجسم في الاداء المهاري مما ساهم بشكل كبير في تطور المرونة لدى اللاعبين

ولهذه الاسباب تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث البعدية وبهذا فقد تحقق الفرض الثالث للبحث , وهذا يدل على ان استعمال التمرينات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية هو افضل من التمرينات المهارية التي يطبقها المدرب على المجموعة الضابطة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء ما تقدم من إجراءات البحث واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وعرض النتائج ومناقشتها فإن الباحثان استنتجا الآتي :

- حققت التمرينات المهارية المستخدمة في المنهاج التجريبي تطوراً معنوياً في القدرات التوافقية (المرونة , الرشاقة) للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .
- حققت التمرينات المهارية المستخدمة في المنهاج التجريبي تطوراً معنوياً في القدرات التوافقية.

http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30

5-2 التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصي بما يلي :

- إعتماد التمرينات المهارية والمعدة من قبل الباحثان لتدريب لاعبي كرة القدم لتطوير القدرات التوافقية .
- العمل على إيجاد طُرق وأساليب تدريبية جديدة في تطوير القُدرات التوافقية واستثمارها بالشكل الافضل لما لها من تأثير على باقي القدرات والمهارات الحركية .
- الاهتمام بالقدرات التوافقية كون إرتباطها يؤثر على الجوانب الفنية الخاصة بالمهارات .

المصادر

- عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ؛ كرة القدم تعليم و تدريب ، ط1 : (البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009) .
- محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم حماد ؛ الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم : (القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1984) .
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة : (القاهرة, دار الفكر العربي, 1995) .
- موفق اسعد الهيتي ؛ الاختبارات والتكتيك بكرة القدم : (عمان ، دار دجلة , 2007) .
- كاظم الربيعي ،عبد الله المشهداني ؛ كرة القدم للناشئين : (البصرة ، مطبعة دار الحكمة 1991) .
- هاشم ياسر حسن ؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم : (القاهرة, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2011) .

Sources

- Adel Turki Hassan and Salam Jabbar Sahib; Football Education and Training, 1st Edition: (Basra, Al-Nakhil Press, 2009).

- Muhammad Abdu Salih and Mufti Ibrahim Hammad; The integrated preparation of the football player: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1984).
- Mohamed Sobhi Hassanein; Measurement and evaluation in physical education and sports: (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1995).
- Muwafaq Asaad Al-Hiti; Football Tests and Tactics: (Oman, Dar Dijla, 2007).
- Kazem Al-Rubaie, Abdullah Al-Mashhadani; Football for Juniors: (Basra, Dar Al-Hikma Press, 1991).
- Hashem Yasser Hassan; Special exercises to develop the accuracy of the motor performance and skill of football players: (Cairo, Arab Society Library for Publishing and Distribution, 2011).