



A case study of competitive anxiety among volleyball players (youth)

Abdullah Muhammad Tiawi^{1*}

adnan muhammad shnawa²

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

2- Ministry of Education

Salah Al Deen

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.43>

Article info.

Article history:

-Received: 21/11/2021

-Accepted: 28/12/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- exercises
- basic skills

©2021 This is an open access
article under the CC by
licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The research community was determined by the intentional method, represented by the players of Al-Alam Sports Club in football, the youth category for the sports season (2020-2021 AD), which numbered (24) players. The exclusion of goalkeepers and a section of the players for the purpose of experimental control, to identify the effect of special exercises with the ball on some basic skills of young football players, and the research aimed to identify the significance of the differences between the results of the two dimensional tests of the experimental and control groups in some basic skills of young football players, The results were obtained, including:

The special exercises with the ball implemented by the experimental group achieved a development in the skills of handling and rolling, by comparing the results of all tribal and dimensional variables for the players of the experimental group.

-The control group did not achieve any development in the skills of physical handling and rolling, by comparing the results of all variables before and after the players of the control group.

-The experimental group that carried out special exercises with the ball achieved a better development than the control group in the skills of handling and rolling by comparing the results of the pre and post tests for the players of the control and experimental groups.

The researchers believe that it is necessary to use special exercises with the ball in youth football training by coaches because the results of the research showed a clear development of the skills of handling and rolling, and the use of the periodic training method of high intensity showed good results in this type of exercises.

* Corresponding Author. dr.t.ay1970@tu.edu.iq - College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit.

تأثير تمارين خاصة بالكرة على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للشباب

م.م. عدنان محمد شناوه

أ.م.د. عبدالله محمد طياوي / جامعة تكريت-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

تمارين

المهارات الأساسية

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بلاعبين نادي العلم الرياضي بكرة القدم فئة الشباب للموسم الرياضي (2020 - 2021 م) والبالغ عددهم (24) لاعب وتم اختيار (16) لاعب منهم يمثلون عينة البحث توزيعهم بطريقة المزاوجة و باستخدام القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بعد استبعاد حراس المرمى وقسم من اللاعبين لغرض الضبط التجريبي، التعرف على تأثير التمارين الخاصة بالكرة على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب، وقد هدف البحث الى التعرف على دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب، وقد تم التوصل الى النتائج منها:

- حققت التمارين الخاصة بالكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مهارتي المناولة والدرجة وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية.
- لم تحقق المجموعة الضابطة تطورا في مهارتي المناولة والدرجة البدنية والمهارية وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة الضابطة.
- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمارين الخاصة بالكرة تطورا افضل من المجموعة الضابطة في مهارتي المناولة والدرجة من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للاعبين المجموعتين الضابطة والتجريبية
- ويرى الباحثان ضرورة استخدام الخاصة مع الكرة في تدريبات كرة القدم الشباب من قبل المدربين لما اظهرته نتائج البحث من تطور واضح مهارتي المناولة والدرجة.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان الوصول الى المستوى العالي في مجالات الرياضة هو انعكاس لرقى المجتمعات وتطورها في المجالات الاخرى والاعتماد في التطور على الاسلوب العلمي في حل المشكلات ، وان اعداد الرياضيين يتطلب من المعنيين الاخذ بجوانب التخطيط العلمي والمبني على البحوث والدراسات التي عن طريقها

نستطيع سلوك اقصر الطرق للوصول للاعبين الى قمة الاداء اثناء المنافسات الرياضية وهذا الامر ينسحب على لعبة كرة القدم وما تمثله من مكانه تحتلها بين الشعوب.

ان لعبة كرة القدم وما يحتاجه اللاعب من متطلبات متنوعة وكثيرة بحسب المواقف التي يمر بها اللاعب اثناء سير التدريب او المباراة لذلك فان اعداده ومن مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والتربوية يحتاج الى تكامل هذه العناصر وتداخلها فيما بينها وحسب المعطيات الموجودة من مستوى اللاعبين والمنافسة والفترة الزمنية المتبقية للوصول الى المستوى العالي اثناء المنافسة.

ان كرة القدم تتسم بكثرة المهارات والحركات والواجبات التي يترتب على اللاعب ادائها خلال وقت المباراة والاستمرار في ادائها لأطول فترة ممكنة وهذا النوع من الاداء يتطلب من اللاعب امتلاك صفات و قدرات بدنية خاصة تمكن اللاعب من الاستمرار بأداء ما مطلوب منه بشكل جيد وحسب المتغيرات التي تطرأ على الاداء الى نهاية المباراة. حيث ان كل حركة أو مهارة يؤديها اللاعب تحتاج الى مجموعة من الصفات والقدرات البدنية وبدرجات متفاوتة وبفعالية وخاصة عندما تكون الكرة بحوزته حيث ان التعامل مع الكرة يحتاج الى جهد اكبر في المحافظة عليها والتعامل معها من خلال السيطرة عليها او مناوئتها او الجري بها او المراوغة والتهديف , ان التدريب بالكرة يضيف على اللاعب جو من الحماس في مزاوله التمرينات وادائها بالشكل المطلوب وان التحمل يعد من القدرات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لأنها تشترك مع كافة القدرات البدنية الاخرى لتمكن اللاعب من الاداء بشكل جيد للواجبات المطلوب منه اداؤها في المباريات , وأن التمرينات الخاصة بطريقة التحمل تخدم لاعب كرة القدم , حيث لا يمكن لأي لاعب ان يقوم بتنفيذ واجباته المطلوبة طوال زمن المباراة مالم يمتلك مستوى عال يعينه ويساعده على تنفيذ جميع واجباته اثناء المباريات.

وتمثل المهارات الاساسية الحلول التي من خلالها يتمكن اللاعب ومن خلاله الفريق من الاستحواذ على الكرة والسير بها وتداولها لإحراز هدف في مرمى المنافس.

وتعد التمرينات الخاصة بالكرة من الوسائل المستخدمة في تدريب كرة القدم وتطوير الاداء والاستمرار به وهذا الاداء يتطلب مستوى معين من القدرات البدنية تؤهل اللاعب من تنفيذ المهارات والحركات التي تمكن اللاعب من تنفيذ الواجبات المطلوبة وبما يؤهل هذا اللاعب ومن خلاله الفريق لتقديم المستوى المطلوب للتعقيد على المنافس ومن هنا تبرز اهمية البحث في اخضاع اللاعبين الى تمرينات خاصة بالكرة في محاولة لرفع كفاءتهم البدنية ومن خلالها الارتقاء بالجوانب المهارية وبما يتماشى وحاجات لاعبي كرة القدم لتقديم المستوى المناسب من الاداء في المباريات عن طريق اجادة بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب.

1-2 مشكلة البحث:-

من خلال متابعة الباحثان لدوري كرة القدم الشباب في محافظة صلاح الدين لاحظوا ان هناك ضعفا في الجوانب المتعلقة بالأداء للمهارات اثناء الفترات التي تحتاج الى مواصلة اللعب بمستوى عالي خلال المباريات ومن الوسائل التي اختارها الباحثان في معالجة هذه المشكلة هي استخدام تمارين خاصة بالكرة لتمكين اللاعبين من العمل في ظروف احتياجاتهم الفعلية اثناء المباراة وخاصة مع وجود الكرة والتعامل معها وتناقلها بين اللاعبين والوصول بها الى مرمى المنافس لتسجيل الاهداف ولان وجود الكرة من خصوصيات التدريب والذي يعتبر من المبادئ المهمة في الاعداد الرياضي لما لها من دور في الارتقاء بمستوى اللاعبين وتطوير ادائهم خلال اوقات المباريات وخاصة التي تكون فيها الصعوبة عالية من خلال ضغط المنافس ، مما اثار لدى الباحثان التساؤل التالي هل للتمارين الخاصة بالكرة تأثير على بعض المهارات الاساسية المهارية للاعبي كرة القدم الشباب؟

1-3 اهداف البحث:

- التعرف على تأثير التمارين الخاصة بالكرة في بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.
- التعرف على دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب

1-4 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبو نادي العلم بكرة القدم الشباب 2020-2021 .
- المجال الزمني : للفترة من 13 / 2 / 2021 الى 1 / 5 / 2021.
- المجال المكاني : ملعب كرة القدم في نادي العلم الرياضي.

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة:**2-1 الدراسات النظرية:****2-1-1 المهارات الاساسية قيد البحث:**

2-1-1-2 المناولة:

ان لعبة كرة القدم "هي لعبة المناولات ومهما اختلفت المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات العديدة فان العامل الحاسم لها في التطبيق هو المناولة وهي أكثر المهارات استخداما اذ تستحوذ على 80% من تصرفات اللاعبين اثناء المباراة ⁽¹⁾.

ويعني " مصطلح المناولة (تمرير الكرة) توصيل الكرة من لاعب الى لاعب اخر بهدف استكمال الهجوم او الاحتفاظ بها , ويعتبر تمرير الكرة من زميل الى زميل اخر من اكثر انواع المهارات في كرة القدم استخداما في المباراة على الاطلاق وان المناولة هي الوسيلة الاساسية في الهجوم على مرمى الفريق المنافس ⁽²⁾.

وهناك مبادئ اساسية لاستخدام مهارة المناولة في لعبة كرة القدم ومن اهمها ما يلي ⁽³⁾ :

ان استخدام المناولات المتنوعة في كل مواقف وظروف المباراة وعدم الاعتماد على نوع واحد منها , الدقة في التمرير , اعطاء التمريرة بالوقت والمكان المناسب للزميل والمنافس , السرعة في اداء المناولة , مفاجئة المنافس بالمناولة وعدم إعطائه الفرصة لعمل استحضارات في الدفاع وبالتالي عدم استطاعته مجاراة طابع المباراة , استخدام المناولات العالية له الاثر الفعال امام نوع خاص من المدافعين.

2-2-1-2 الدرجة :

الدرجة من المهارات المهمة والأساسية التي يجب على لاعب كرة القدم اتقانها حيث يشير غازي محمود (2011) ان الدرجة هي " عملية تعامل اللاعب مع الكرة بأحد اعضاء جسمه وفق قانون لعبة كرة القدم لغرض الانتقال من مكان الى آخر داخل المستطيل الاخضر لغرض المراوغة واجتياز المنافس مع استخدام كل المهارات الفنية الاخرى " ⁽⁴⁾.

وتعرف الدرجة على انها " قدرة اللاعب على توجيه الكرة والتحكم فيها اثناء الجري وباي اتجاه ويستخدمها اللاعب عندما لا يكون امامه فرصة لتمرير الكرة الى الزميل او عندما يريد جذب مدافع اليه لإبعاده عن التغطية او عندما يريد التقدم بالكرة في المساحة الخالية ⁽⁵⁾.

وهي تعني ايضا التحرك بالكرة الى الامام بدفعها بالقدم والتحكم بها في اثناء الحركة وتستخدم كوسيلة للوصول الى غاية معينة يبتغيها اللاعب ⁽⁶⁾.

¹ - عبدالله محمد طياوي (2010)؛ مصدر سبق ذكره , ص35.

² - مفتي ابراهيم (2013) ؛ مصدر سبق ذكره , ص 135.

³ - غازي صالح محمود (2011)؛ المصدر السابق , ص49.

⁴ - غازي صالح محمود (2011)؛ مصدر سبق ذكره ص46.

⁵ - محمد خير الدين صالح ؛ علاقة الطاقة النفسية والتوتر النفسي والاستثارة الانفعالية بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير, غير منشورة , جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية , 2011) ص36.

⁶ -عبدالله محمد طياوي (2010) ؛ مصدر سبق ذكره , 37.

وتستخدم الدرجة في الحالات التالية ⁽¹⁾:

(عندما لا يكون امام اللاعب فرصة للمناولة الى الزميل , عندما يريد اللاعب التقدم في مساحة خالية , لإبقاء الكرة مع الفريق ,عندما يريد اللاعب جذب مدافع اليه لإبعاده عن التغطية)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، تصميم المجموعتان التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بلاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم فئة الشباب للموسم الرياضي (2020 - 2021 م) والبالغ عددهم (24) لاعب وتم اختيار (16) لاعب منهم يمثلون عينة البحث توزيعهم بطريقة المزاوجة وباستخدام القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بعد استبعاد حراس المرمى وقسم من اللاعبين لغرض الضبط التجريبي والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبتهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	مجتمع البحث
66,66	16	عينة البحث
12,5	3	حراس المرمى
20,83	5	اللاعبون المستبعدون
%100	24	المجموع

3-3 تحديد الاختبارات:

تم تحديد الاختبارات عن طريق الاستبيان المقدم الى السادة ذوي الاختصاص .

الجدول (3)

يبين نسبة اتفاق آراء السادة ذوي الاختصاص على الاختبارات المرشحة للمتغيرات قيد البحث

المتغير قيد البحث	الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء	تكرار الاتفاق	النسبة المئوية
المناولة	الجري المتعرج بالكرة	6	85,71
الدرجة	دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	6	85,71

3-3-1 الاختبارات المرشحة عن المهارات الاساسية:

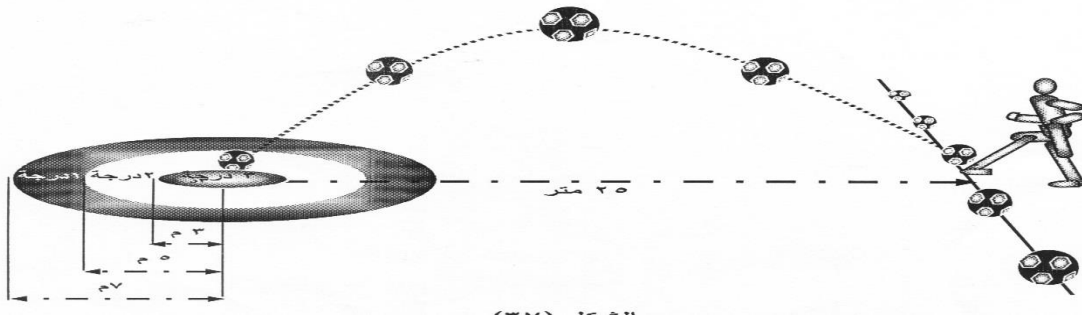
- اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض ⁽²⁾.

¹ -مفتي ابراهيم حماد ؛ الهجوم بكرة القدم : (القاهرة , دار الفكر العربي , 1990) ص131.
² - زهير قاسم الخشاب (واخرون) ؛ تصميم وتقنين المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم : (المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية , جامعات القطر , مطبعة التعليم العالي , الموصل , 1990) ص9.

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

وصف الاختبار: رسم ثلاث دوائر متحدة المركز اقطارها (3)، (5)، (7) متر على التوالي يحدد خط البدء على بعد 20 م من مركز الدائرة وبطول (5) م جانبا يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية، ثم يقوم بمناولة الكرات الخمس على التوالي في الهواء محاولا اسقاطها في الدائرة الصغيرة وكما في الشكل (1). يعطى للاعب محاولتان متتاليتان، عندما تمس الكرة اي خط مشترك تحتسب الدرجة الاكبر. لكل لاعب (5) كرات. طريقة التسجيل: أصغر دائرة (3) درجات. الدائرة الثانية (2) درجة. الدائرة الثالثة (1) درجة. خارج الدائرة يعطى (صفر) وحدة القياس الدرجة.

الشكل
(1)



- اختبار الجري المتعرج بالكرة (1) :

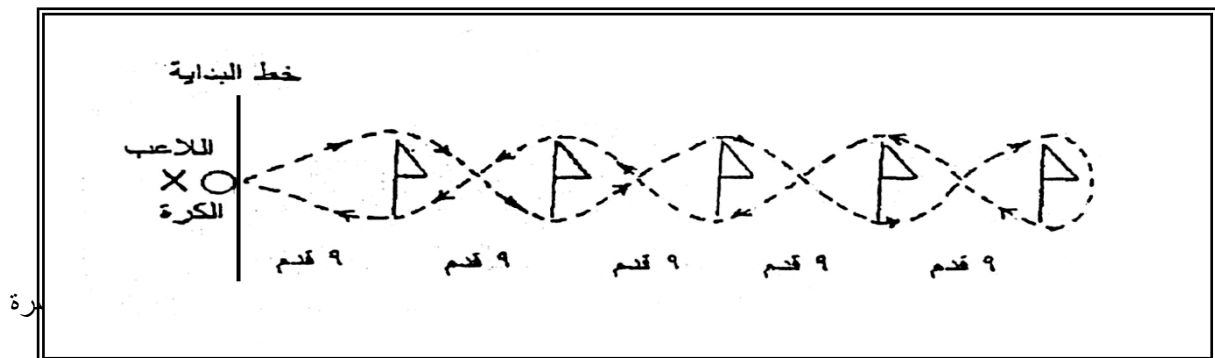
الهدف من الاختبار: لقياس الدخرجة.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية و ساعة إيقاف و 5 شواخص.

وصف الاختبار : تخطط منطقة الاختبار بوضع 5 شواخص يبعد أحدها عن الآخر بمسافة متساوية 9 قدم أي (2,70)م ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية 9 أقدام أيضا، يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البدء وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص ذهاباً وإياباً، وتعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان وكما في الشكل (2).

طريقة التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب 1% من الثانية وتحسب الدرجة مجموع محاولتين .

وحدة القياس: الزمن.



الشكل (2)

3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-4-1 تجانس مجموعتي البحث:

اعتمد الباحثان إجراء التجانس لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات (العمر ، العمر التدريبي ، الطول ، الكتلة) وحسب الجدول (4) .

الجدول (4)

تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	18,25	3,56	0,21	
العمر التدريبي	سنة	9	2,68	0,74	
الطول	سم	174,62	5,67	0,29	
الكتلة	كغم	63,67	4,32	0,01	

من الجدول (7) يتبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين $(1 \pm)$ وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة البحث

3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التجريبية (المناولة ، الدرجة) وحسب الجدول(5) .

الجدول (5)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) ودلالة الفروق للمتغير البحثي قيد الدراسة.

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم (ت) المحسوبة	قيم Sig	دلالة الفروق
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
المناولة	درجة	7,24	1,54	7,12	1,04	0,23	0,82	* غير معنوي
الدرجة	ثانية	24,12	1,01	21,49	6,25	0,91	0,36	* غير معنوي

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (4) إن قيمة (ت) المحسوبة بلغت على التوالي (0,23)(0,91) وبلغت قيمة sig على التوالي (0,82) (0,36) وبما ان قيمة (sig) هي اكبر من قيمة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات آنفة الذكر.

3-5 وسائل جمع البيانات:

تم استخدام الوسائل الآتية لجمع البيانات (تحليل المحتوى , الاستبيان , المقابلة الشخصية , القياسات والاختبارات).

3-5-1 القياسات والاختبارات موضوع البحث:

- القياسات :

إن القياسات التي اجراها الباحثان هي : (الطول الكلي للجسم , كتلة الجسم , العمر) .

- الاختبارات:

اعتمد الباحثان على الاختبارات التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء وحصلت على اعلى نسبة اتفاق انظر الملحق (1).

3-6 الأسس العلمية للاختبار:

3-6-1 ثبات الاختبار:

قام الباحثان باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار مع تثبيت الظروف قدر الامكان وعلى نفس الافراد عينة التجربة الاستطلاعية الاولى والبالغ عددهم (4) لاعبين إذ تم تطبيق الاختبارات يوم السبت (2021/2/13) وإعادته يوم الاربعاء (2021/2/17) وتم استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسن إذ أظهرت النتائج الثبات بدرجة عالية وكما في الجدول (6) .

3-6-2 صدق الاختبار:

لغرض التأكد من صدق الاختبارات التي نحن بصدها قام الباحثان باستخدام أنواع الصدق الآتية وهي كما يلي:

- **صدق المحتوى:** تم الاستدلال على هذا النوع من الصدق من خلال الحصر الشامل للمصادر والمراجع العلمية المختصة في (القياس والتقويم والتدريب الرياضي) بكرة القدم لتحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث للاعبين كرة القدم الشباب.

- **الصدق الذاتي:** تم استخراج هذا النوع من الصدق عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول (6) يوضح ذلك .

3-6-3 موضوعية الاختبار:

للتأكد من موضوعية الاختبار تم الاعتماد على محكمين اثنين (*) يقومان بتسجيل نتائج الاختبار في إن واحد وقد تم حساب النتائج حسب معامل الارتباط البسيط و أظهرت نتائج الاختبارات معامل ارتباط عالي في الاختبارات المستخدمة وهذا ما يؤكد موضوعية الاختبارات وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6)

معاملات الصدق والثبات والموضوعية لاختبار المتغيرات قيد البحث

ت	الاختبار موضوع البحث	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	المناولة	0,87	0,93	0,91
2	الدرجة	0,87	0,93	0,90

3-7 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط " .

3-8 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

3-8-1 تحديد أزمدة وعدد مرات تكرار الأداء لكل تمرين :

حيث تم تنفيذ هذا الإجراء على عينة التجربة الاستطلاعية الثانية والبالغ عددهم (4) لاعبين من عينة الدراسة للتعرف على زمن وعدد مرات تكرار الأداء لكل تمرين معتمد في البحث.

3-8-2 تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات والمجاميع :

تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية حسب طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وعند عودة النبض الى (120-130) وهي اعطاء راحة غير تامة بين تكرار وآخر وحسب التجربة الاستطلاعية الثانية وبين المجاميع والتمارين (3) دقائق.

3-9 التجارب الاستطلاعية :

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

اجريت هذه التجربة في يوم السبت 13 / 2 / 2021 على مجموعة مكونه من (4) لاعبين من مجتمع البحث وكان الهدف منها ما يلي :

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- 2- التعرف على الصعوبات الإدارية وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية القياس ومحاولة تلافيها.

* المحكمان الذين تم الاعتماد عليهما في تسجيل نتائج الاختبار هما:

— سفيان اسماعيل سالم / مدرب كرة قدم. , احمد محمد صالح /مدرب كرة قدم

3- تم اعادة نفس التجربة وعلى نفس الافراد يوم الاربعاء 2021/2/17 لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

حيث تم إجرائها على مجموعة من لاعبين عينة البحث وكان عددهم (4) لاعبين لإيجاد أزمدة التمارين وتحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع في يوم السبت 2021/2/20 .

3-10-10 الإجراءات النهائية للبحث :

3-10-10-1 تنفيذ الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد البحث :

تم إجراء الاختبارات القبلية (المناولة , الدرجة) في يوم الثلاثاء 2021/2/23 .

3-10-10-2 تنفيذ البرنامج التدريبي (تدريبات القوة) :

تم البدء بتنفيذ التمرينات الخاصة بالكرة على المجموعة التجريبية يوم السبت الموافق 2021/2/27 وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات الخاصة بتطبيق البرنامج التدريبي للاعبين المجموعة التجريبية في يوم الاربعاء 2021/4/21 تزامنا مع المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب والمطبق على المجموعة الضابطة. والنقاط التي تمت مراعاتها اثناء تنفيذ البرنامج التدريبي هي :

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم , يليه الاحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم في البرنامج التدريبي.
- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
- تم تنفيذ البرنامج خلال (8) دورات صغرى (اسبوع) وبواقع دورتين متوسطتين.
- كل دورة صغرى تتكون من (3) وحدات تدريبية اي تنفيذ (24) وحدة تدريبية وتم اجراء الوحدات التدريبية في ايام (السبت والاثنين والاربعاء).
- ان تموج حركة الحمل (1:3).
- ان التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد التكرارات.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات عن طريق عودة النبض الى حوالي (120-130) نبضة في الدقيقة والراحة بين المجاميع حسب طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وهي من (3-5) دقيقة.

3-10-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ تدريبات التحمل بالكرة للمجموعة التجريبية والتدريبات الخاصة بالمجموعة الضابطة تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وهي اختبارات المناولة والدرجة للاعبين نادي العلم بكرة القدم للشباب في يوم السبت 2021/4/24

3-11 الوسائل الإحصائية:

والوسائل الإحصائية التي تم استخدامها من قبل الباحث هي برنامج spss

4- عرض النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج:

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :

الجدول (7)

الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارات القبلية والبعدي المناولة والدرجة للمجموعة الضابطة .

المعالم الاحصائية للمتغيرات البحثية	وحدة القياس	الاختبار القبلي الضابطة		الاختبار البعدي الضابطة		قيم(ت) المحسوبة	قيم Sig	دلالة الفروق
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
المناولة	درجة	7,25	0,73	7,87	0,82	1,23	0,20	* غير معنوي
الدرجة	ثانية	24,12	1,01	23,71	0,87	0,73	0,47	* غير معنوي

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من خلال الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي:

- من خلال الجدول (7) يبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في المناولة والدرجة لدى المجموعة الضابطة , اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة وعلى التوالي (1,23) (0,73) عند مستوى احتمالية وعلى التوالي (1,23) (0,73) وهي اكبر من (0,05).

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمهاري المناولة والدرجة للمجموعة التجريبية:

الجدول (8)

الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارات القبلية والبعدي المناولة والدرجة للمجموعة التجريبية.

المعالم الاحصائية للمتغيرات البحثية	وحدات القياس وحدة القياس	قبلي التجريبية		بعدي التجريبية		قيم(ت) المحسوبة	قيم Sig	دلالة الفروق
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
المناولة	درجة	7,12	1,04	10,37	0,88	8,88	0,00	* معنوي
الدرجة	ثانية	24,17	0,86	21,64	0,67	12,90	0,00	* معنوي

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

- من خلال الجدول (8) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث وعلى التوالي (8,88) (12,90) وعند مستوى احتمالية للمتغيرات وعلى التوالي (0,00) (0,00) وهي اصغر من (0,05).

4-1-3 عرض نتائج لمهارتي المناولة والدرجة لاختار المجموعة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (9)

الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

المعالم الاحصائية المتغيرات البحثية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم (ت) المحسوبة	قيم Sig	دلالة الفروق
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
المناولة	درجة	7,87	0,82	10,37	0,88	4,78	0,00	*معنوي
الدرجة	ثانية	23,71	0,87	21,64	0,67	4,42	0,00	*معنوي

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من خلال الجدول (9) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين البعديين في لمهارتي (المناولة ، الدرجة) لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات وعلى التوالي (4,78) (4,42) عند مستوى احتمالية وعلى التوالي (0,00) (0,00) وهي اصغر من (0,05).

4-2 مناقشة النتائج:

يعزو الباحثان التطور الحاصل في الجدولين (8) و(9) واللذان يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والدرجة فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث الى التأثيرات الايجابية الفعالة للبرنامج التدريبي (التمرينات الخاصة بالكرة) اذ ان استخدام هذا البرنامج وما تضمنه من تمارين تخصصية ما خوذة من حاجات اللاعبين اثناء المباراة والتركيز على المجاميع العضلية التي يقع عليها العبء الاكبر اثناء الاداء ويرى الباحثان ان عملية التكيف التي حدثت بسبب مراعات الزيادة المتدرجة في حمل التدريب والاستمرار به ومراعاة الأسس العلمية للتدريب الرياضي ومستوى اللاعبين وهذا ما اكده ابو العلا (2003) انه " لابد من زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية عن طريق تحديد الفترة اللازمة لحدوث التكيف على ان

تكون هذه الزيادة في الحمل التدريبي مناسبة لمستوى وقدرات اللاعبين بحيث لا يكون مقدار الزيادة كبيراً جداً وصعباً جداً⁽¹⁾

ان قدرة التحمل من اهم القدرات التي يحتاجها لاعب كرة القدم لأنها الاساس لجميع القدرات البدنية والحركية وتؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة وقوة الحركة وأداء المهارات وهذا ما اكده غازي صالح محمود من ان "قدرة التحمل بكرة القدم تعتبر الاساس في بناء القدرات البدنية الاخرى وان النقص في المطاولة يؤدي الى نقص في نشاط العضلات وعدم كفاية الاجهزة الداخلية على توفير وإزالة مسببات التعب الناتج من الاجهاد الذي يتعرض اليه اللاعب اثناء الأداء⁽²⁾ . ويضيف جمال السيد " ان التحمل في كرة القدم يعني ان اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب " ⁽³⁾.

ان تطور قدرة التحمل ادى الى تطور القدرات البدنية المرتبطة بها وبالتالي انعكس هذا التطور في القدرات البدنية الى اداء المهارات الاساسية بشكل افضل وهذا ما اكده حنفي محمود مختار (1980) من ان "المهارات الحركية يكون ادائها افضل اذا كان اللاعب يمتلك مستوى عال من القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات لان امتلاك اللاعبين للقدرات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بصورة أفضل"⁽⁴⁾.

كما ان التناغم بين مكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة وفترة دوام العمل وعدد التكرارات وفترات الراحة التي تتخللها وفقاً لطريقة التدريب المستخدمة الاثر الفعال في النتيجة التي نحن بصدددها وبهذا الخصوص يذكر عويس الجبالي (2001) ان "تنظيم عملية التدريب عن طريق تحديد الهدف واختيار الطريقة او الاسلوب ومكونات الحمل في العملية التدريبية، وهنا يجب ان تصاغ هذه العملية بما يتشابه مع المنافسة المراد تحقيق الانجاز فيها"⁵

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- حققت التمرينات الخاصة بالكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في مهارتي المناولة والدرجة وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدية للاعبين المجموعة التجريبية .

¹ - ابو العلا احمد عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص33.

² - محمود، مصدر سبق ذكره، 2011، ص 40

³ - السيد مصدر سبق ذكره، 2016، ص 10

⁴ - مختار، مصدر سبق ذكره 1980 ص 16.

⁵ - للطباعة والنشر، (2001) ص 73 G.M.S. عويس الجبالي ؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، -

- لم تحقق المجموعة الضابطة تطورا في مهارتي المناولة والدرجة البدنية والمهارية وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدية للاعبين المجموعة الضابطة .
- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات الخاصة بالكرة تطورا افضل مقارنة بالمجموعة الضابطة في مهارتي المناولة والدرجة من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للاعبين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

2-5 التوصيات :

- ضرورة استخدام التمرينات الخاصة مع الكرة في تدريبات كرة القدم الشباب من قبل المدربين لما اظهرته نتائج البحث من تطور واضح مهارتي المناولة والدرجة.
- استخدام الطريقة التدريبية الفترية مرتفع الشدة اظهرت نتائج جيدة في هذا النوع من التدريبات.
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى بكرة القدم .

المصادر

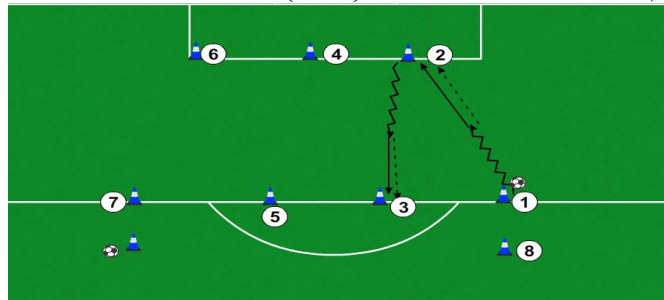
- ابو العلا احمد عبد الفتاح , فسيولوجيا التدريب الرياضي, ط1 : (القاهرة , دار الفكر العربي , 2003).
- خالد جمال السيد ؛ الاحمال في كرة القدم : (الاسكندرية , دار الوفاء لدنيا الطباعة , 2016).
- زهير قاسم الخشاب , معتر يونس ذنون ؛ كرة القدم مهارات – اختبارات-قانون : (الموصل, دار ابن الاثير للطباعة والنشر, 2005) .
- زهير قاسم الخشاب (واخرون) ؛ تصميم وتقنين المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم : (المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية , جامعات القطر , مطبعة التعليم العالي , الموصل , 1990).
- عبدالله محمد طياوي ؛ اثر تمارين اللعب على القدرة اللاهوائية وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب دون (19) سنة : (رسالة ماجستير , غير منشوره , جامعة تكريت /كلية التربية الرياضية , 2010) .
- عبد المنعم احمد جاسم الجنابي؛ بناء حقبة اختبار لاختبار لاعبي المدارس بكرة القدم لأعمار (11-12) سنة في مدينة تكريت : (اطروحة دكتوراه , غير منشورة جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية , 2007).
- عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق , ط1: (القاهرة , G.M.S للطباعة والنشر , 2001).
- غازي صالح محمود؛ كرة القدم المفاهيم التدريب: (عمان , مكتبة المجتمع العربي , 2011).
- مفتي ابراهيم حماد؛ الهجوم بكرة القدم : (القاهرة , دار الفكر العربي , 1990)
- موفق اسعد الهيتي ؛ التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم , ط1 : (جامعة ديالى, كلية التربية الرياضية , 2008).

- Abu El-Ala Ahmed Abdel-Fattah, Physiology of Sports Training, 1st Edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2003.)
- Khaled Jamal Al-Sayed; Loads in Football: (Alexandria, Dar Al-Wafa'a for the world of printing, 2016.)
- Zuhair Qassem Al-Khashab and Moataz Younes Thanoun; Football Skills - Tests - Law: (Mosul, Ibn Al-Atheer House for Printing and Publishing, 2005.)

- Zuhair Qassem al-Khashab (and others); Designing and codifying basic motor skills in football: (The Sixth Conference of the Faculties of Physical Education, Qatar Universities, Higher Education Press, Mosul, 1990.)
- Abdullah Muhammad Tiawi; The effect of playing exercises on anaerobic capacity and some basic skills of young football players under (19) years: (Master's thesis, unpublished, Tikrit University / College of Physical Education, 2010.)
- Abdel Moneim Ahmed Jassim Al Janabi; Building a test bag to test school football players for ages (11-12) years in the city of Tikrit: (PhD thesis, unpublished, Mosul University / College of Physical Education, 2007.)
- Owais Al-Jabali; Mathematical Training Theory and Application, 1st Edition: (Cairo, G.M.S for Printing and Publishing, 2001).
- Ghazi Saleh Mahmoud; Football Concepts - Training: (Oman, Arab Society Library, 2011).
- Mufti Ibrahim Hammad; The football attack: (Cairo, Arab Thought House, 1990).
- Muwaffaq Asaad Al-Hiti; Basic learning and skills in football, 1st floor: (Diyala University, College of Physical Education, 2008).

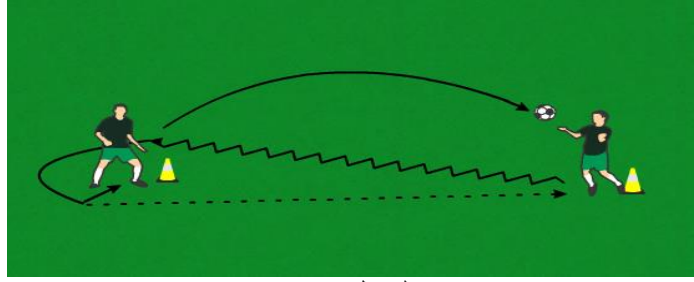
تمارين خاصة بالكرة

- التمرين الاول : تمرين مهارات مركبة وفق مبدأ التعويض.
الاداء : يتوزع اللاعبين كما في الشكل (2) حيث يجري اللاعب رقم (1) بالكرة من الشاخص الاول وفي منتصف المسافة يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) عند الشاخص الثاني والمسافة بين الشاخصان (10) متر وهكذا لبقية الشواخص والاستمرار بالجري لآخذ مكانه عند الشاخص الثاني , حيث يقوم اللاعب (2) باستلام الكرة والاستدارة بها من خلف الشاخص والجري بها ومناولتها الى اللاعب (3) الذي يقوم بنفس العمل وهكذا يستمر العمل الى اللاعب رقم (7) عند الشاخص الاخير والذي بدوره يستلم الكرة من اللاعب رقم (6) ويسلمها الى اللاعب رقم (8) ويهرول الى الشاخص (1) ليحل محل اللاعب (8) وهكذا يستمر التمرين الى نهايته باستخدام كرتين ويستمر التمرين (3-4) دقائق.



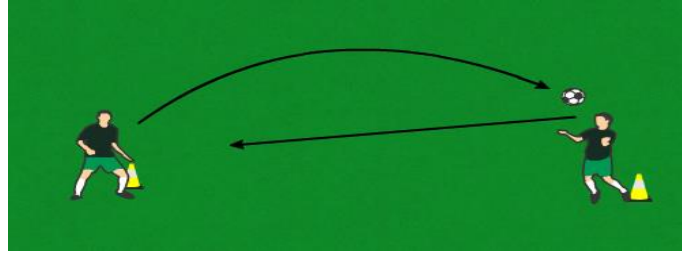
الشكل (2)

- التمرين الثاني : الاخمد والجري بالكرة والتمرير.
الاداء : يقف اللاعبان امام بعضهما والمسافة بينهما 10-15 متر , يقوم اللاعب (1) برمي الكرة للزميل (2) الذي يسيطر عليها ويجري بها حول اللاعب الرامي ثم يمرر له الكرة ويستمر في تكرار الاداء ل (60) ثانية ثم يتبادل اللاعبان الاماكن ويكرر التدريب وكما في الشكل (3).



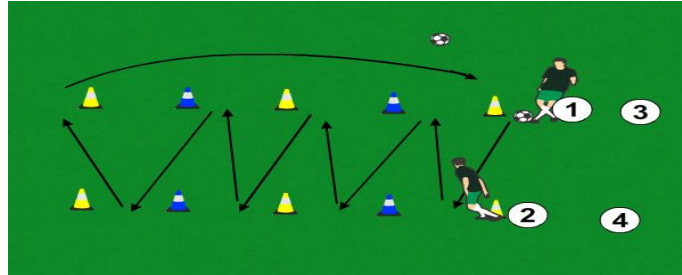
الشكل (3)

- التمرين الثالث : رمي الكرة للزميل الذي يقف على بعد (10) متر ليردها بالراس ثم يجلس على الارض وينهض مرة اخرى ويستمر الاداء كما في الشكل (4) مدة التمرين (60) ثانية ثم يتبادل اللاعبان الاداء



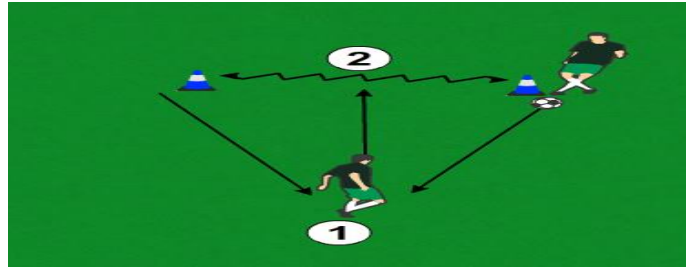
الشكل (4)

- التمرين الرابع : يقف اللاعبان (2,1) المسافة بينهما (5) متر ومن خلفهم اللاعبان (4,3) يبدا التمرين بتمرير الكرة بين اللاعبين (2,1) التمريرة الجدارية مع تقدمهما للامام الى ان يصل الى الشاخصان الاخيران الذين يبعدان (20) متر عن خط البداية حيث يستديران بالكرة الى الخارج ويقوما بمناول الكرة الى اللاعبان (4,3) عند خط البداية ليستمر التمرين بعودتهما الى خط البداية كما في الشكل (5) زمن التمرين (5) دقيقة .



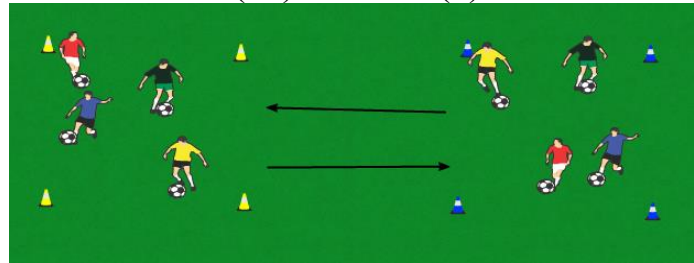
الشكل (5)

- التمرين الخامس : تمرير اللاعب (1) الكرة الى زميلة (2) الذي يقف في منتصف المسافة بين شاخصين المسافة بينهما (6) م وبعد ان يستلم الكرة في مكانة يقوم بدحرجتها الى احد الشاخصين وتمريرها الى اللاعب رقم (1) والذي بدوره يمررها الى اللاعب (2) في نفس المكان ويقوم بدحرجتها الى الشاخص الاخر ويمررها الى اللاعب (1) كما في الشكل (6) وهكذا يستمر التمرين (60) ثانية ويتبادل اللاعبان الادوار .



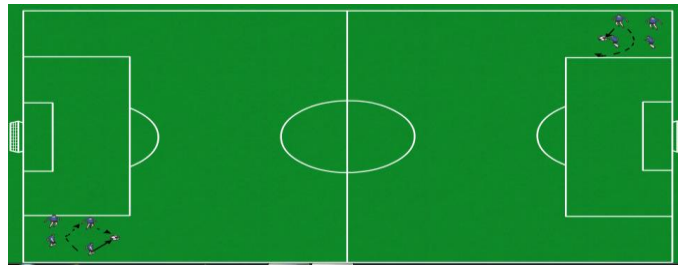
الشكل (6)

- التمرين السادس : مجموعتين من (4) لاعبين داخل مربعين طول الضلع (10) م كل لاعبين في مربعين مختلفين يرتديان نفس اللون كل مجموعة تقوم بالدرجة بالكرة داخل المربع المخصص لها وعند سماع اشارة من المدرب يتبادل اللاعبان من نفس اللون تبادل مناوله الكرات والاستمرار بالدرجة كما في الشكل(7)مدة التمرين (60) ثانية.



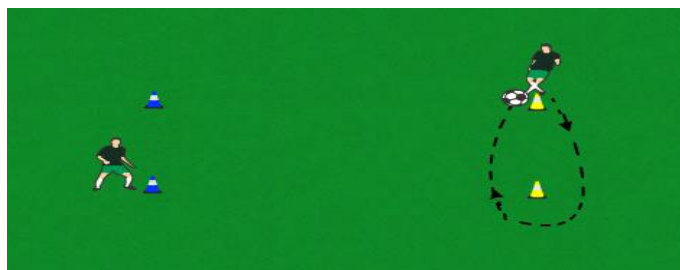
الشكل (7)

- التمرين السابع : لاعبان يقفان عند علم الزاوية وفي الجهة الاخرى المعاكسة يقف لاعبان اخران يقوم كل لاعبين بتبادل الكرة والمركز باتجاه المرمى البعيد وعند الوصول المنطقة قرب منطقة الجزاء ينطلق احدهما الى جانب منطقة الجزاء ويقوم الاخر بتمرير الكرة له والاتجاه الى منطقة الجزاء لاستقبال الكرة وتهديفها الى المرمى . وهكذا يستمر التمرين الى المرمى الاخر وتبادل الادوار كما في الشكل (8) , زمن التمرين (4) دقيقة .



الشكل (7)

- التمرين الثامن : يقف اللاعبان (1,2) قرب شاخصين امام بعضهما على خط مائل والمسافة بينهما (15) م وقرب كل منهما شاخص على بعد (5) م , يمرر اللاعب (1) الكرة الى اللاعب (2) ثم يجري حول شاخص الذي يبعد عنه (5) م ويعود لمكانه الاول لتسلم الكرة من اللاعب (2) الذي يقوم بنفس العمل ليكرر الاداء مع اللاعب (2) وكما في الشكل(9)ويستمر الاداء لمدة (60) ثانية .



الشكل (9)

- التمرين التاسع : يقف اللاعبان (1,2) والمسافة بينهما (20)م وخلف كل منهما شاخص على بعد (5)م يمرر اللاعب (1) الكرة عالية خلف اللاعب (2) الذي يستدير ويجري للحاق بها ثم السيطرة عليها وتمريها ارضية للاعب (1) ثم يعود اللاعب (2) الى مكانة لاستلام الكرة مرة ثانية من اللاعب (1) وكما في الشكل (10) ثم التبدل بين اللاعبين بعد (60) ثانية .

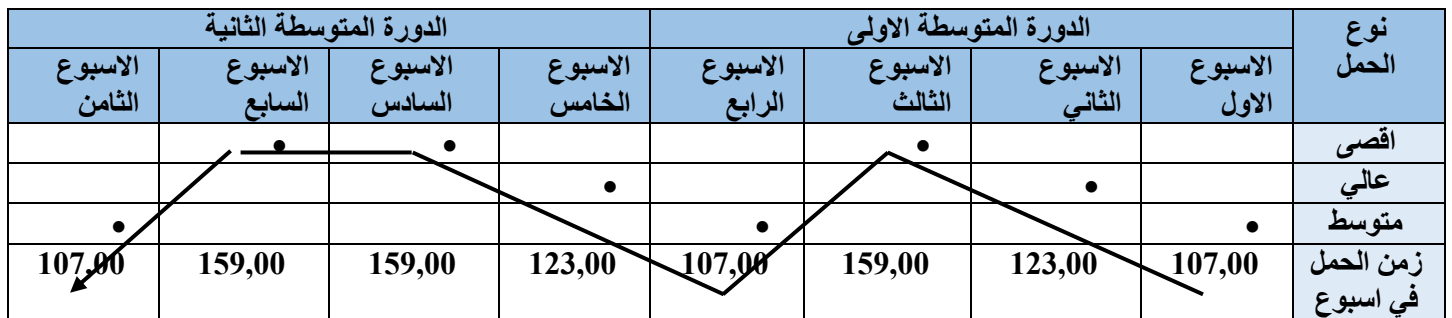


البرنامج التدريبي وفقا لتمرينات التحمل بالكرة

حجم الحمل المتوسط في اسبوع تدريبي/ زمن الحمل بالدقيقة (107,00)

ايام الاسبوع	الشدة	التمرينات	زمن التمرين بالدقيقة	عدد التكرار	عدد المجاميع	راحة بين تكرارات دقيقة	راحة بين المجاميع او التمرينات دقيقة	زمن التمرين دقيقة	مجموع الزمن للتمرينات في دقيقة
السبت	مثالية	ت1	2	3	1	2	3	13	39,00
	مثالية	ت2	1	3	2	1	3	13	
	مثالية	ت3	1	3	2	1	3	13	
الاثنين	مثالية	ت4	2	3	1	2	3	13	39,00
	مثالية	ت5	1	3	2	1	3	13	
	مثالية	ت6	1	3	2	1	3	13	
الاربعاء	مثالية	ت7	2	3	1	2	3	13	39,00
	مثالية	ت8	1	3	2	1	3	13	
	مثالية	ت9	1	3	2	1	3	13	

تموج حركة الحمل لدورتين متوسطتين



ايام الاسبوع	الشدة	التمرينات	زمن التمرين دقيقة	التكرار عدد	المجموع عدد	دقيقة التكرار و آخر راحة بين	مجموعات راحة بين وتمرينات	زمن التمرين دقيقة	مجموع ا زمنة التمرينات
السبت	مثالية	ت1	2	2	2	2	3	15	41,00
	مثالية	ت2	1	3	2	1	3	13	
	مثالية	ت3	1	3	2	1	3	13	
الاثنين	مثالية	ت4	2	2	2	2	3	15	41,00
	مثالية	ت5	1	3	2	1	3	13	
	مثالية	ت6	1	3	2	1	3	13	
الاربعاء	مثالية	ت7	2	2	2	2	3	15	41,00
	مثالية	ت8	1	3	2	1	3	13	
	مثالية	ت9	1	3	2	1	3	13	