

تأثير التمارين المهارية باستخدام الكرات الطبية على بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب

د عبدالله محمد طياوي

ملخص البحث:

يهدف البحث الكشف عن تأثير التمارين المهارية باستخدام كرات طبية زنة ٦٠٠غم على بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب، والفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة، ويفترض الباحث مايلي، ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية، وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وحددت عينة البحث بلاعبين شباب نادي العلم الرياضي بكرة القدم (٢٠١٥-٢٠١٦) (٢٠١٦) وبالبالغ عددهم (٣٣) لاعبا، وقد تكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا يمثلون نسبة (٦٠،٦٠%) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة بطريقة الانصاف المنشقة الى مجموعتين الاولى ضابطة والثانية تجريبية، وتم تحقيق التجانس لمجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات (العمر الزمني، الطول، الكتلة) فضلا عن إجراء التكافؤ في المتغيرات المهارية قيد البحث، أما خطوات البحث الرئيسية كانت عمل استبيان وإجراء مقابلة شخصية مع بعض السادة المختصين لتقنين التمارين المهارية ومدى ملاءمتها لعينة البحث، وتصميم المنهاج التدريبي، وتم إجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات المهارية في يوم واحد وبعدها نفذت التمارين المهارية وتم إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية بذات الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبليّة.

وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

- للتمارين المهارية باستخدام الكرات الطبية زنة ٦٠٠غم تأثير ايجابي على مهارة المناولة الطويلة للاعبين كرة القدم الشباب
- للتمارين المهارية باستخدام الكرات الطبية زنة ٦٠٠غم تأثير ايجابي على مهارة التهديف البعيد للاعبين كرة القدم الشباب

وقد أوصى الباحث بعدد من التوصيات أهمها:

- ضرورة الاهتمام بالتمارين المهارية باستخدام الكرات الطبية بوزن قريب من وزن الكرات القانونية لتطوير الجانب المهاري و بعض الصفات البدنية و ما يتلائم و خصوصية العينة او الفعالية
- اجراء دراسات اخرى بها وزن اقل و على مهارات اخرى
- اجراء دراسات اخرى على اللاعب غير كرة القدم.

١_ مقدمة البحث واهميته:

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب التي تتميز بكثرة مهاراتها وامتزاجها مع الكثير من الصفات البدنية التي تتطلب دراسة وبحث متواصلين للوصول الى المستويات العليا ، وهذا ما يسعى اليه المدربون والباحثون لاختيار افضل الطرائق والاساليب التدريبية لتحقيق الانجاز والمثالية في الاداء بالنسبة للاعبين كرة القدم، كما وانها تتميز بالاثارة والحماسة والندية ، وهذا ما جعلها اكثر تشويقا ،لما تتضمنه مهاراتها

وحركات لاعبيها من لمحات ابداعية عالية المستوى ليعطيها مسحة جمالية تختلف عن بقية الالعاب والفعاليات الرياضية الاخرى، لذا يتطلب من المهتمين بشأنها البحث المتواصل من اجل الرقى بمستوى اللاعبين .

حيث يشير غازي صالح محمود (٢٠١٣) ان الانسجام والتداخل بين المهارات الاساسية في كرة القدم والصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب لإظهار مستوى متميز يتوجب ان يكون هناك تكامل في مستوى الاعداد البدني والمهاري من خلال مزجها في التمرين المؤدى من قبل اللاعبين وفي هذا مراعات لمبدأ الخصوصية في التدريب الرياضي، ولما كان التدريب الرياضي الحديث عملية تربية مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الفني ويتطلب تحقيق هذا الهدف تخطيط المدرب وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية ، وصفاتهم الخلقية ، في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات (٨ : ٩).

من هنا تظهر اهمية البحث في معرفة تأثير التمارين المارية باستخدام اسلوب جديد من خلال توظيف الكرات الطبية التي تكون اثقل وزنا واقل ارتدادا من الكرات القانونية، وذلك لزيادة صعوبة التمرين ، ولتكون حافزا للألياف العضلية من اجل الوصول الى تحفيز اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية لأداء المهارات الاساسية .

١_٢ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في مجال كرة القدم في الجانبين التدريبي والاكاديمي، ومن خلال المناقشات المتواصلة مع اصحاب الخبرة والمختصون في كرة القدم والتدريب الرياضي، فضلا عن متابعته المستمرة لنادي العلم الرياضي بكرة القدم اصبح لدى الباحث تصورا عن واقع اللعبة الاكثر اثارة في محافظة صلاح الدين، فقد لاحظ الباحث ضعفا في الجانب المهاري اثناء اداء المناولة الطويلة ومهارة التهديد البعيد، لذا ارتأى الباحث تصميم واختيار مجموعة من التمارين المهارية ليؤديها اللاعب بكرة اثقل وزنا واقل ارتدادا والتي اقترح وزنها ب ٦٠٠غم لتكون قريبة من الوزن القانوني لكرة القدم في محاولة لإيجاد حل يتناسب وخصوصية اللعبة .

١_٣ اهداف البحث:

يهدف البحث الكشف عن ما يلي:

١. تأثير التمارين المهارية باستخدام كرات طبية زنة ٦٠٠غم على بعض المهارات الاساسية للاعبي القدم الشباب.
٢. الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.
٣. الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية .
٤. الفروق بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

١_٤ فروض البحث:

يفترض الباحث مايلي:

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية .
 ٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب للمجموعة الضابطة.
 ٣. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين في بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- ٤_١ مجالات البحث:

١. المجال البشري : لاعبو شباب نادي العلم الرياضي بكرة القدم ٢٠١٥_٢٠١٦.
٢. المجال الزماني : للمدة من ٢٠١٦/٤/١ لغاية ٢٠١٦/٥/١٨
٣. المجال المكاني: ملعب نادي العلم الرياضي /صالح الدين_ تكريت_ ناحية العلم.

الباب الثاني:

٢_الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

٢_١ الدراسات النظرية.

٢_٢ الدراسات السابقة.

٢-١ الدراسات النظرية.

٢_١_١ أهمية المهارات الاساسية بكرة القدم :

ان المهارات الأساسية في كرة القدم كما وذكرها غازي صالح محمود (٢٠١٣) من العناصر المهمة التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة القدم مع اتقان الجزء الاكبر منها في تنفيذ المهارات داخل الملعب واثناء المباريات حيث تكون في اغلب الاحيان من الامور الاساسية لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور السريع في طرق اللعب الحديثة الدفاعية او الهجومية او في العاب الكرة الشاملة والتي تحتاج الى مهارات فنية وبدنية عالية جدا وبهذا اصبح لزاما على لاعبي كرة القدم وبكل خطوط اللعب المختلفة التحرك لإخذ المكان المناسب في الوقت المناسب لفتح الثغرات في دفاع المنافس والاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات اللعب وتسجيل اعلى نسبة من الاهداف وداء العروض الجميلة والساحرة داخل الملعب واثناء المباراة، وهذا لا يكون الا بامتلاك اللاعبين المهارات الاساسية من اجل استخدام جميع انواع المناولات والاستسلام اثناء الركض والخداع والتهديف والسيطرة على الكرة مما يجعل هذا الانسجام المطرد بين المهارات البدنية والفنية مؤهلا بتنفيذ كل الواجبات الحركية والخطيطة وكذلك القدرة الكافية على العطاء في مختلف ظروف اللعب وبكفاءة عالية ودقة متناهية مع ضمان السيطرة على الكرة والجسم في حالات عديدة مفاجئة وسريعة اثناء المباراة (٦٨:٨)

ومن المهارات الاساسية (قيد البحث) مهارتي المناولة الطويلة والتهديف البعيد.

• المناولة الطويلة:

تعد المناولة واحد من المهارات الاساسية المهمة في كرة القدم فهي الاساس الذي تستند عليه اللعبة كونها العامل الحاسم في تطبيق الخطط لأنها من اكثر المهارات استخداما في المباريات وهذا ما اكده قاسم لزام صبر واخرون (٢٠٠٥) ان المناولة "الوسيلة الرئيسة في تنفيذ خطط اللعب الجماعي عن طريق الربط والتعاون بين افراد الفريق الواحد وهي تتطلب من اللاعب توقع كافة الاحتمالات في اثناء تنفيذها ، او في حال استقبالها " (١٠:٢٦٢) ، فقد ذكر مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٩) ان " المناولة تستحوذ ٨٠% من تصرفات اللاعبين في المباراة " (١٣:٧٧).

واشار عبدالله محمد الطياوي (٢٠١٥) ان المناولة هي انتقال الكرة بين لاعبي الفريق الواحد ، وان ادائها بشكل دقيق يؤدي الى الاختصار في الوقت والمسافة وهذا يقود الى السرعة في بناء الهجمات وتطبيق خطط اللعب المختلفة وهي تمثل الجانب الابداعي والفني للفريق ، وكلما زاد اتقان اللاعبين لهذه المهارة كلما اصبحوا اكثر انسجاما واكثر ثقة بالنفس مما ينعكس على نتائج الفريق (٧:٢٩) .

وتنقسم المناولات الى عدة انواع حسب المسافة فالمناولات القصيرة تتراوح مسافتها ما بين (٢-١٣م) والمتوسطة تتراوح ما بين (١٣-٢٢م) والطويلة تزيد عن (٢٢م) .

تلعب المناولة الطويلة والعالية دورا هاما في كسب مساحات كبيرة من الملعب كما يمكن بواسطتها استغلال المساحات الخالية كما تستخدم في تغيير اتجاه اللعب الهجومي، واستغلال سرعة الأجنحة، ونقل الكرة بعرض الملعب الى منطقة جزاء المنافس، ويجب ان تتصف بالدقة والاتقان لان الخطأ الصغير فيها ينتج عنه ابتعاد الكرة كثيرا عن اللاعب او المساحة المراد توصيل الكرة اليها، ويستخدم عند اداء المناولات الطويلة وجه القدم الخارجي ووجه القدم الداخلي الذي يعد اكثر استخداما لسهولة اداءه ويتوقف استخدام المناولات على عدة عوامل واعتبارات نذكر منها

- مساحة الملعب
- وضع مدافعي الفريق المنافس وتشكيلته الدفاعية
- امكانية وقدرات لاعبي الفريق (المهارات الفردية)
- مدى اتقان اعضاء الفريق للمناولات
- موقف الزميل المستقبل للكرة .

• التهديف البعيد :

لمهارة التهديف اهمية بالغة لأنها النتيجة النهائية لتتويج جهد الفريق والفوز بالمباراة. والتهديف هو من المهارات الاكثر اثارة في كرة القدم ويعرف جارلز هيوز (١٩٩٠) التهديف انه " العملية التي يسعى اللاعب او الفريق في الحصول على فرصة لتأديته وذلك لأهميته من حيث الاثارة ومن حيث انه الهدف الرئيس الذي يسعى له لاعبو الفريق لكسب نتيجة المباراة" (٢:٢٤٩) .

وهناك عدد من العوامل المؤثرة في عملية التهديد اشار لها ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي (٢٠٠٠) منها "دقة وقوة وتوقيت التهديد، والزاوية التي تصوب اليها الكرة، وارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة الى الهدف، وبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس" (١٥٨:١).

وذكر عبدالله حسين اللامي (٢٠١٢) انه لما كان عدد المدافعين في طرق اللعب الحديثة اكثر من عدد المهاجمين ، واصبح من الصعب على اللاعب المهاجم اختراق الدفاع للفريق المنافس بسهولة ويصوب نحو هدف الفريق المنافس لذلك صار من اهم واجبات التدريب الحديث العناية الكبيرة في تدريب اللاعب مهما كان مركزه في اللعب على الدقة والمهارة والقوه في التهديد (٤٣:٦)

٢-٢ الدراسات السابقة.

٢-٢-١ دراسة باسم حسن غازي، (٢٠١٣)، تأثير تمرينات بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء في تطور القوة الخاصة ودقة الارسال من الاعلى للطالبات بالكرة الطائرة وقد هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب الاختبار القبلي والبعدي حيث اختيرت عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بفريق كلية التربية الرياضية للطالبات /جامعة الكوفة والبالغ عددهن (١٥) طالبة اذ تم اختيار (١٢) طالبة ممن يستطعن الاستمرار في تجربة البحث للمجموعة واشتمل على عينة البحث مجموعة من الادوات المستعملة والاختبارات والتجربة الاستطلاعية والوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي تم عرضها .

توصل الباحث الى الاستنتاجات منها :

١- ان تمرينات القوة خاصة ادت الى تطور مستوى دقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات لكونها ساهمت في تنمية القوة بمختلف انواعها خصوصا الطالبات اللاتي يعانن من ضعف القوة .
٢- هناك تأثيرا ايجابيا للتدرج بمسافة تنفيذ الارسال من الاعلى للطالبات من المسافة القصيرة لحين الوصول للمسافة القانونية ، لانه اعطى انطبعا للطالبات بالاحساس بالمسافة ومدى الحاجة للقوه عند تنفيذ الارسال، كذلك ساعات تمرينات القوة الخاصة بالكرات الطبية والتدرج بالمسافة لتنفيذ الارسال من الاعلى للطالبات على زيادة الدقة من خلال التحكم في توجيه مسار الكرة .

يوصي الباحث:

١- ضرورة استخدام تمرينات القوة بمختلف اشكالها في الدرس العملي للكرة الطائرة للطالبات بشكل خاص لتطوير الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة .
٢- التاكيد على التدرج بالمسافة من القصيرة لحين الوصول الى المسافة القانونية عند تعليم او التدريب على الارسال من الاعلى للطالبات.

الباب الثالث

منهج البحث واجراءاته الميدانية.

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

٣_٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وذلك باختيار لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم للشباب للموسم (٢٠١٥_٢٠١٦) والبالغ عددهم (٣٣) لاعبا، وقد تكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا يمثلون نسبة (٦٠،٦٠%) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة بطريقة الانصاف المنشفة الى مجموعتين الاولى ضابطة والثانية تجريبية، وقد استبعد الباحث حراس المرمى واللاعبين المشاركين في التجارب الاستطلاعية والذين يشكلون نسبة (٣٩،٣٩%) والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبون المستبعدون والنسبة المئوية

| النسبة المئوية | العدد | |
|----------------|-------|---------------------|
| ١٠٠% | ٣٣ | مجتمع البحث |
| ٦٠،٦٠% | ٢٠ | عينة البحث |
| ٣٩،٣٩% | ١٣ | اللاعبون المستبعدون |

٣_٣ تحديد المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم واختباراتها :

٣_٣_١ تحديد المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب:

تم تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المتخصصة من اجل حصر المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم، وتم توزيع استمارة الاستبيان ملحق (١) على السادة ذوي الخبرة والاختصاص ملحق (٣) من اجل تحديد اهم المهارات الاساسية، وقد اظهر الاستبيان حصول مهارتي (المناولة الطويلة، والتهديف البعيد) على نسبة اتفاق (١٠٠%، ٩٠%) على التوالي، والجدول (٢) يبين نسبة اتفاق اراء السادة ذوي الخبرة والاختصاص على اهم المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.

الجدول (٢) يبين نسبة اتفاق اراء السادة ذوي الخبرة والاختصاص على اهم المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب

| ت | المهارات | تكرار الاتفاق | النسبة المئوية |
|---|-------------------|---------------|----------------|
| ١ | الدرجة | ٤ | ٤٤،٤٤% |
| ٢ | المناولة الطويلة | ٩ | ١٠٠% |
| ٣ | المناولة المتوسطة | ٦ | ٦٦،٦٦% |
| ٤ | المناولة القصيرة | ٣ | ٣٣،٣٣% |
| ٥ | التهديف البعيد | ٩ | ١٠٠% |
| ٦ | التهديف القريب | ٦ | ٦٦،٦٦% |
| ٧ | الاخماد | ٥ | ٥٥،٥٥% |

٣_٢_٣ تحديد الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب:

لتحديد الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب ،تم تصميم استبيان ملحق (٢) لتحديد اختبارات المهارات قيد البحث ،واظهر الاستبيان حصول الاختبارات (ركل الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة المناولة الطويلة ،واختبار التهديف بالكرة الثابتة من بعد ١٨ ياردة على هدف مقسم بالمنتصف لقياس مهارة التهديف البعيد) على نسب (١٠٠%، ٨٨,٨٨%) على التوالي والجدول (٣) يبين نسبة اتفاق السادة ذوي الخبرة والاختصاص للاختبارات التي تقيس المهارات للاعبين كرة القدم الشباب قيد البحث ملحق رقم (٣).

الجدول (٣) نسبة اتفاق السادة ذوي الخبرة والاختصاص للاختبارات التي تقيس المهارات للاعبين كرة القدم الشباب قيد البحث.

| الاختبارات | تكرار الاتفاق | النسبة المئوية |
|--|---------------|----------------|
| ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة | ٩ | ١٠٠% |
| التهديف بالكرة الثابتة من على بعد ١٨ ياردة على هدف مقسم بالمنتصف | ٨ | ٨٨,٨٨% |

٣_٤_٤ تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

٣_٤_١ تجانس مجموعتي البحث:

تم اجراء التجانس لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات (العمر ،الطول ،الكتلة) والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لمتغيرات (العمر ،الطول ،الكتلة).

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المنوال | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|-----------------|-------------------|---------|----------------|
| العمر | سنة | ١٨,٢٠ | ٠,٨٥ | ١٨ | ٠,٤٥ |
| الطول | سم | ١٦٨,٥ | ١,٣٧ | ١٦٦ | ٠,٨٢ |
| الكتلة | كغم | ٦١,١٤ | ٢,٠٩ | ٦٠ | ٠,٥٦ |

الجدول (٤) يبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (+١) وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة البحث وهذا يعني تجانس العينة ضمن المتغيرات اعلاه.

٣_٤_٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

| المتغيرات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | الدلالة الاحصائية |
|------------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| المناوله الطويله | ٤٠,٧ | ٢,٧٥ | ٤٠,٤ | ٢,٣١ | غير معنوي |
| التهديف البعيد | ٤,٣ | ١,٦٣ | ٤,١ | ١,٣٧ | غير معنوي |

٣_٥ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم والطول.
- ساعة توقيت عدد (٤) لقياس الزمن
- شريط قياس سنتمتري .
- شواخص عدد (٣٠).
- كرات طبية عدد (١٥).
- كرات قدم قانونية عدد (٢٠).
- اطباق دائرية عدد (٤٠).
- شيش حديد رفيع لتقسيم المرمي من المنتصف عدد (٢).

٣_٦ وسائل جمع البيانات:

تم استخدام مجموعة من الوسائل لجمع البيانات (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلة، الملاحظة الشخصية، الاختبار والقياس).

٣_٦_١ الاختبارات المستخدمة في البحث:

اختبارات المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب :

○ اختبار المناولة الطويلة :

✓ ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة (الخشاب واخران ١٩٩٩، ٢٠١٦).

● اختبار التهديف:

✓ التهديف بالكرة الثابتة من على بعد ١٨ ياردة على هدف مقسم بالمنتصف (الدليمي وعبدالحق

١٩٩٧، ١٤٠٠، ١٤٤).

٣_٧ الاسس العلمية للاختبار:

الجدول (٦) نتائج الاختبارات المهارية

| اسم الاختبار | معامل الثبات | الدلالة الاحصائية | الصدق الذاتي | معامل الاغتراب |
|--|--------------|-------------------|--------------|----------------|
| ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة | ٠,٧٨ | معنوي | ٠,٨٨ | ٠,٦٣ |
| التهديف بالكرة الثابتة من على بعد ١٨ ياردة على هدف مقسم بالمنتصف | ٠,٧٦ | معنوي | ٠,٨٧ | ٠,٦٥ |

٣_٨ التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدى" (الغنام، الزويبي ١٩٨١، ١٠٢).

| | | | |
|--------------------|-------------|--------------|-------------|
| المجموعة الضابطة | اختبار قبلي | | اختبار بعدي |
| المجموعة التجريبية | اختبار قبلي | متغير تجريبي | اختبار بعدي |

٣-٩ الاجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

٣-٩-١ اختيار التمارين المهارية باستخدام الكرات الطبية زنة ٦٠٠غم:

بعد اطلاع الباحث على الاطار المرجعي (المصادر والمراجع العلمية) في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم قام الباحث باختيار (١٢) تمرينا من التمارين المهارية وعرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص عن طريق المقابلة الشخصية ملحق (٣) لتحديد الانسب منها وبعد الاخذ بالآراء اجرى الباحث بعض التعديلات على التمرينات التي تحتاج الى ذلك وتم الحصول على (٩) تمرينا من التمارين المهارية ملحق(٤) يبين المواصفات التفصيلية للتمرين.

٣-٩-٢ تحديد زمن الاداء وزمن الراحة بين التكرارات والمجاميع وتمرين وآخر:

تم تحديد زمن الاداء وزمن الراحة من خلال التجربة الاستطلاعية على خمسة لاعبين حيث كان كما في ادناه:

- زمن الاداء (٣٠-٩٠ثا).
- زمن الراحة بين التكرارات (٩٠ثا-١٨٠ثا)، زمن الراحة بين المجاميع (٢٤٠-٣٦٠ثا).

٣-١٠-١ الاجراءات النهائية:

٣-١٠-١: الاختبارات القبلي لمهارتي المناولة الطويلة والتهديف البعيد للاعبين كرة القدم الشباب.

اجريت الاختبارات القبلي لمجموعتي البحث في يوم ٢٩/٣/٢٠١٦ .

٣-١٠-٢: تنفيذ التمارين المهارية بالكرات الطبية .

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلي لمهارتي المناولة الطويلة والتهديف البعيد تم تنفيذ التمارين المهارية بالكرات الطبية . وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ هذه التمارين وهي:

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالأحماء العام يعقبه الاحماء الخاص للعضلات المشاركة في الاداء
- استغرق تنفيذ التمارين المهارية (٨) اسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع .
- استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري لتنفيذ التمارين المهارية زمن الاداء يتراوح بين (٣٠-٩٠ثا)
- زمن الراحة بين التكرارات من(٩٠-١٨٠ثا) اي لحين عودة النبض من (٩٠ن/د-١٠٠ن/د) .
- زمن الراحة بين التمرينات (٢٤٠ثا/٣٦٠ثا) .
- تم تطبيق التمارين المهارية بالكرات الطبية في بداية القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

٣-١٠-٣: الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين المهارية بالكرات الطبية قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لمهاتري المناولة الطويلة والتهديف البعيد في ٢٠/٥/٢٠١٦ وبنفس طريقة تنفيذ الاختبارات القبلية .

٣-١١ الوسائل الإحصائية :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
- اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة.

الباب الرابع

٤_ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤_١ عرض نتائج المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (٧) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية والفرق بين الاوساط الحسابية وقيمة مستوى الدلالة الاحصائية (sig) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

| Sig | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالم الاحصائية المتغيرات |
|-----------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------|
| | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| معنوي | ٢,٢٦ | ٢,٧٢ | ٢,٧٥ | ٤١,٣ | ٢,٧٥ | ٤٠,٧ | المناولة الطويلة |
| غير معنوي | ٢,٢٦ | ١,٧٨ | ١,٢٦ | ٤,٦ | ١,٦٣ | ٤,٣ | التهديف البعيد |

عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٤) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة المناولة الطويلة هو (٤٠,٧) وانحراف معياري (٢,٧٥) اما الوسط للاختبار البعدي هو (٤١,٣) وانحراف معياري (٢,٧٥) اما قيمة (t) المحسوبة هي (٢,٧٢) وهي اكبر من قية (t) الجدولية البالغة (٢,٢٦) وهذا يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي اما الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهديف البعيد فهو (٤,٣) وانحراف (١,٦٣) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمهارة التهديف البعيد (٤,٦) وانحراف (١,٢٦) فكانت قيمة t المحسوبة (١,٧٨) وهي اصغر من قيمة t الجدولية والبالغة (٢,٢٦) وهذا يدل على عدم معنوية الظروف بالنسبة لمهارة التهديف البعيد بين الاختبارين

٤_٢ عرض نتائج المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (٨) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (t) الجدولية والفرق بين الاوساط الحسابية وقيمة مستوى الدلالة الاحصائية (sig) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

| Sig | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالم الاحصائية المتغيرات |
|-------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|
| | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| معنوي | ٢,٢٦ | ٣,٤٦ | ١,٥٧ | ٤٢,٦ | ٢,٣١ | ٤٠,٤ | المناولة الطويلة |
| معنوي | ٢,٢٦ | ٦,٣٦ | ١,٢٦ | ٥,٥ | ١,٣٧ | ٤,١ | التهديف البعيد |

عند درجة حريه (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٥) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة المناولة الطويلة هو (٤٠,٤) وانحراف معياري (٢,٣١) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (٤٢,٦) وانحراف معياري (١,٧٥) اما قيمة (t) المحسوبة هي (٣,٤٦) وهي اكبر من فيه (t) الجدولية البالغة (٢,٢٦) وهذا يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي اما الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهديف البعيد فهو (٤,١) وانحراف (١,٣٧) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمهارة التهديف البعيد (٥,٥) وانحراف (١,٢٦) فكانت قيمة t المحسوبة (٦,٣٦) وهي اصغر من قيمة t الجدولية والبالغة (٢,٢٦) وهذا يدل على عدم معنوية الظروف بالنسبة لمهارة التهديف البعيد بين الاختبارين .

٤_٣ عرض نتائج المتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٩) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (t) الجدولية والفرق بين الاوساط الحسابية وقيمة مستوى الدلالة الاحصائية (sig) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

| sig | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | بعدي/ تجريبية | | بعدي/ ضابطه | | المعالم الاحصائية المتغيرات |
|-------|---------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|
| | | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| معنوي | ١,٣ | ٢,١٠ | ٢,٣٢ | ١,٥٧ | ٤٢,٦ | ٢,٧٥ | ٤١,٣ | المناولة الطويلة |
| معنوي | ٠,٩ | ٢,١٠ | ٤,٦٦ | ١,٢٦ | ٥,٥ | ١,٢٦ | ٤,٦ | التهديف البعيد |

عند درجة حريه (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

ومن خلال النتائج التي تم الحصول عليها في الجدول (٦) ترى ان هناك تطورا واضح الذي مجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البعدية لمهارتي (المناولة الطويلة) (التهديف البعيد) فقد كانت قيمه (t) المحسوبة لمهارة المناولة الطويلة (٢,٣٢) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢,١٠) وهذا يدل على ان الفرق المعنوي بين الاختبارين البعديين للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . اما قيمة (t) المحسوبة لمهارة التهديف البعيد فكانت (٤,٦٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية . وهذا يدل على معنوية الفرق المعنوي بين الاختبارين البعديين للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ويعز الباحث هذا التطور

الى التأثير الايجابي للتمارين باستخدام الكرات الطبية لاعتمادها على الاسس العلمية في التدريب الرياضي واختبار ما يتناسب وامكانيات اللاعبين حيث كانت النتائج المتحققة للمهارتين قيد البحث تعتمد بدرجة كبيرة على مستوى القوة وتطورها لان القوة تعد من اهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم لأنها الاساس لجميع القدرات البدنية وتؤثر كثيرا في سرعة ودقة اداء المهارات وهذا ما اكده حنفي محمود مختار (١٩٨٠) بقوله " لكي يستطيع اللاعب اداء المهارة بالطريقة المثالية لابد ان تكون عضلاته قوية حتى يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط المنافسين ليتفوق من جهة ومن جهة اخرى يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة" (٦٦:٣) .

ويضيف نايف ماضي الجبور (٢٠١٢) ولما كانت " زيادة تعبئة الوحدات الحركية يرتبط بالقوة الناتجة عن الانقباض العضلي بمقدار الوحدات الحركية المشاركة وتحت تأثير تدريبات القوة تزداد قدرة الجهاز العضلي على تجنيد اكبر عدد من الوحدات الحركية (٢١٠:١٤) وهذا ما استخدمه الباحث من خلال استخدام الكرات الطبية التي تزيد على وزن الكرة القانونية ١٥٠غم كانت محفزا اضافيا لتجنيد عدد اكبر من الوحدات الحركية فضلا عن زيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية لان الوحدات الحركية تختلف في سرعه استجابتها للانقباض العضلي وبالتالي كان انتاج القوة اكبر وتحقق الناتج الإيجابي

كما يعزو الباحث هذا التطور الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية الى اعتماده على مبدا الخصوصية في التدريب الرياضي من حيث استخدام العضلات العاملة في نوع النشاط ، ولكن بوزن اقل قليلا من اجل عدم الابتعاد عن خصوصية اللعبة كما وان زمن اداء التمارين المهارية وطريقة الاداء كانت ضمن هذا المبدأ حيث ركز الباحث على نظام الطاقة المسيطر اثناء تنفيذ هذه التمارين مع الاخذ بالاعتبار زمن الراحة وفق طريقة التدريب المستخدمة والتي سمحت للاعب الوصول الى مستوى جيد من الاستشفاء ، مما اعطاه الفرصة بالأداء بمستوى راق وهذا يتفق مع ما ذكره فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي (٢٠٠٨) حول مبدا الخصوصية وهو "مبدا يسلط فيه حمل التدريب على مجموعات عضلية او عضلات محدودة يحاول من خلاله الرياضي تحسين عمل هذه العضلات" (٧١:٩) وقد اكد

brain (1999) ان "القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية وتعني ان الحركات التي يؤديها اللاعب اثناء التدريب لابد ان تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في اثناء المنافسة" (٥٦:١٥) ويرى الباحث من اجل تحقيق اهداف عملية التدريب لتطور كفاءة الاداء المهاري للاعب كرة القدم يجب زيادة درجة صعوبة اداء المهارات عن ما هو معتاد عليه في محاولة للتغلب على الصعوبات التي تميز عمل لاعب كرة القدم اثناء المنافسات وهذا ما اكده محمد رضا ابراهيم المدامغة (٢٠٠٨) من ان "اللاعب الفعاليات الرياضية التي تعتمد على الاداء الفني المعقد قبل الاعاب الفرعية يكون الاداء الفني هو الهدف الرئيس من التدريب لذا يمكن ان تعتمد الزيادة في الحمل التدريبي على الجهود العالية الموضوعة لتدريب التوافق العصبي والحركي لذا على المدرب ان يأخذ بنظر الاعتبار عند زيادة متطلبات الحمل التدريبي كل من تغيير سرعة ايقاع الحركات الفنية وربط العناصر الفنية المختلفة والتغيير في حالات خارجيه مثل اداء تمارين ضد مقاومة اضافية مثل اللعب بكرة قدم اقل وزنا من الوزن القانوني" (١٢):

٧٣-٧٤) وهذا ما استخدمه الباحث حيث كان للكرات الطبية زنه ٦٠٠غم التي هي اقل وزنا واقل ارتداد وابطا في الدرجة دور مهم في ما حصلت عليه مجموعة البحث التجريبيه وبالتالي تحقق ما كان الباحث يصبوا اليه من التطور لمهارتي المناولة الطويلة والتهديف البعيد.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات و التوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

استنتج الباحث ما يلي :

- للتمارين مهاريه بأستخدام الكرات الطبية زنة ٦٠٠غم تأثير ايجابي على مهارة المناولة الطويلة للاعبى كرة القدم الشباب
- للتمارين مهاريه بأستخدام الكرات الطبيه زنة ٦٠٠غم تأثير ايجابي على مهارة التهديف البعيد للاعبى كرة القدم الشباب

٥-٢ التوصيات

اوصى الباحث بما يلي :

- ضرورة الاهتمام بالتمارين مهارية بأستخدام الكرات الطبية بوزن قريب من وزن الكرات القانونية لتطوير الجانب المهاري و بعض الصفات البدنية و ما يتلائم و خصوصية العينة او الفعالية
- اجراء دراسات اخرى بها وزن اقل و على مهارات اخرى
- اجراء دراسات اخرى على اللاعب غير كرة القدم.

المصادر :

١. ابراهيم شعلان ، محمد عفيفي (٢٠٠٠) : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القادسية.
٢. جارلس هيوز (١٩٩٠) : كرة القدم الخطط و المهارات ، ترجمة (موفق المولى) مطابع التعليم العالي ، الموصل .
٣. حنفي محمود مختار (١٩٨٠) :
٤. حنفي محمود مختار (١٩٩٤) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، الكويت ، دار الكتاب.
٥. زهير قاسم الخشاب و اخرون (١٩٩٩) : كرة القدم ، الموصل : دار الكتب للطباعة و النشر.
٦. عبدالله حسين اللامي (٢٠١٢) : كرة القدم ، تعلم و تدريب خطة و تخطيط ، مطابع التعليم العالي ، جامعة القادسية .
٧. عبدالله محمد الطياوي (٢٠١٥) : تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب من الاوزان الاضافية في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم للشباب (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، العراق ، جامعة الموصل).
٨. غازي صالح محمود (٢٠١٣) : الاسس العلمية والتطبيقية في كرة القدم، ط ١ ، مصر المجمع العربي للنشر.
٩. فاضل كامل مذكور ، عامر فاخر شغاتي (٢٠٠٨) : اتجاهات حديثه في التدريب و التحمل - القوة - الاطالة - التهدة ، ط ١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
١٠. فيصل عياش الدليمي ، لحر عبد الحق (١٩٩٧) : كرة القدم تكنيك تكتيك اختبار و قياس ، الجزائر.
١١. قاسم لزام صبر و اخرون (٢٠٠٥) : اسس التعليم و تصنيفاته في كرة القدم ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
١٢. محمد رضا ابراهيم المدامغة (٢٠٠٨) : التطبيق الميداني النظريات و طرائق التدريب الرياضي ، ط ٢ ، بغداد ، دار الكتب و الوثائق.
١٣. مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٩) : بناء كرة القدم احدث الاساليب لبناء الفريق لمواجهة تحديات كرة القدم في القرن الواحد و العشرين ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
١٤. نايف مفضي الجبور (٢٠١٢) : فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط ١ ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، الاردن
١٥. Brain Mackenzi (1999): sport coach- plyometrics, disclmiev, BBc, education , webguide sport