



## تأثير تمارينات مشابهة للعب بالكرة وبدونها في تطوير بعض القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

أحمد جبار جاسم<sup>1</sup>، أحمد محمد عبد الله<sup>2</sup>  
<sup>2</sup>1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق

[ahmedjabbar@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:ahmedjabbar@uomustansiriyah.edu.iq)

[ahmedbolit20@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:ahmedbolit20@uomustansiriyah.edu.iq)

### ملخص البحث

إن التقدم العلمي الذي نلاحظه اليوم على صعيد مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات وتجارب وأبحاث تم الاستدلال من خلالها على نتائج عديدة ولعبة كرة القدم واحدة من أهم الرياضات التي تحظى برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي زادت شعبيتها بشكل كبير في العالم والمهارات الأساسية هي إحدى مكونات لعبة كرة القدم فضلاً عن اللياقة البدنية والقدرات الحركية والنواحي النفسية والتربوية والذهنية والخطوية والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء إذ تتطلب هذه اللعبة بأن يمتلك اللاعب مهارات أساسية بمستوى عالي لإمكانية استخدام هذه المهارات في مختلف ظروف المباراة فكان من الضروري إعداد أساليب وطرق وتمرينات تدريبية مشابهة للعب بالكرة وبدونها تحفز اللاعب أثناء التطبيق وتساعد في تنمية المهارات على أدائها في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث كان هدف البحث التعرف على تأثير تمارينات مشابهة للعب بالكرة وبدونها في تطوير بعض القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم وكانت عينة البحث لاعبي نادي القوة الجوية فئة الشباب وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة البحث واستخدم الباحثان تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل وبعد التجربة ، وبعد الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلاً على أثر العامل التجريبي وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بأندية الدوري العراقي للشباب للموسم الرياضي (2023-2024) والبالغ عددهم (46) فريقاً وكانت النسبة المئوية لعينة البحث (2.28%) من مجتمع البحث إذ قام الباحثان باختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي القوة الجوية (فئة شباب) لكرة القدم والبالغ عددهم (22) لاعباً وطبقت التجربة الاستطلاعية على (3) لاعبين وتم استبعادهم بعد الإنهاء من تطبيق التجربة الاستطلاعية والمنتقي منهم (19) لاعباً تم إجراء التجانس بينهم من ناحية (الطول – الوزن – العمر التدريبي) تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في تاريخ 2 / 10 / 2023 وعلى ملعب نادي القوة الجوية الثاني لكرة القدم ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية وتم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في تاريخ 16 / 11 / 2023 ، وقد أتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها وتم استخدام النظام الإحصائي الجاهز (spss) لإتمام المعالجات الإحصائية الخاصة بنتائج البحث.

**الكلمات المفتاحية:** تمارينات مشابهة للعب – القدرات البيوحركية- المهارات الأساسية – كرة قدم.

# The effect of exercises similar to playing with and without the ball in developing some biomotor abilities and basic skills of young football players

Ahmed Jabbar Jassim, Ahmed Mohammed Abdullah

[ahmedjabbar@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:ahmedjabbar@uomustansiriyah.edu.iq)

[ahmedbolit20@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:ahmedbolit20@uomustansiriyah.edu.iq)

## Abstract

The scientific progress that we observe today in various fields of life is the result of expertise, experiments and research from which many results have been inferred. The game of football is one of the most important sports that receives great care and attention everywhere because it is one of the games that has greatly increased in popularity in the world and basic skills. It is one of the components of the game of football, in addition to physical fitness, motor qualities, and psychological, educational, mental, and tactical aspects, which work to improve the level of performance. This game requires that the player possess basic skills at a high level in order to be able to use these skills in various match conditions. It was necessary to prepare methods, methods, and training exercises. Similar to playing with and without the ball, it motivates the player during application and helps in developing skills to perform in conditions similar to what happens in the match. The aim of the research was to identify the effect of exercises similar to playing with and without the ball in developing some physical and motor abilities and basic skills in football. The research sample was Air Force Club players. The youth category, and the researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the research. The researcher used an individual group design with two pre- and post-tests, that is, measuring one group before and after the experiment. The difference between the two results to measure the variable is evidence of the impact of the experimental factor. The research community was chosen intentionally, represented by the Iraqi youth league clubs for the season. Athlete (2023-2024), numbering (46) teams, and the percentage of the research sample was (2.28%) of the research population, as the researcher selected the sample intentionally from the Air Force Club (youth category) football players, numbering (22) players, and the experiment was applied. The reconnaissance survey included (3) players and they were excluded after completing the exploratory experiment. The remainder of them were (19) players. Homogeneity was conducted among them in terms of (height - weight - training age). Pre-tests were conducted for the research sample on the date of 10/2/2023 and on the club's stadium. Second Air Force Football. The researcher established the conditions, the method of conducting the tests, and the assistant work team in order to achieve the same conditions as much as possible when conducting the post-tests. The post-tests were conducted for the research sample on the date of 11/16/2023, and the researcher followed the same conditions and procedures for the pre-tests. The ready-made statistical system (SPSS) was used to complete the statistical processing of the research results.

**Keywords :** exercises similar to playing - Biomotor capabilities - basic skills - football

## 1- التعريف بالبحث :

### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

إن التقدم العلمي الذي نلاحظه اليوم على صعيد مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات وتجارب وأبحاث تم الاستدلال من خلالها على نتائج عديدة وحصلوا عليها لتصب في خدمة الإنسانية جميعاً ، وقد انعكس هذا التطور على مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة ووسائلها المتنوعة وقد فتح أفقاً جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال كرة القدم للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها ، للوصول إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وحديث في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها<sup>(1)</sup>.

ولعبة كرة القدم واحدة من اهم الألعاب التي تحظى برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي زادت شعبيتها بشكل كبير في العالم ، لذا يحتاج لاعب كرة القدم إلى أداء حركي عالٍ وجيد حيث يتطلب استخدام أجزاء الجسم بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء.

والمهارات الأساسية هي إحدى مكونات لعبة كرة القدم فضلاً عن اللياقة البدنية والقدرات الحركية والنواحي النفسية والتربوية والذهنية والخطئية والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء ، إذ إن المهارات والتمرينات البدنية والحركية هي الأساس لتعلم أي لعبة ولاسيما لعبة كرة القدم ، تلك المهارات والتمرينات التي تتطلب طرق وأساليب تعليمية وتدريبية مناسبة تساعد على أستياع المهارات البدنية والحركية وإتقانها ، إذ تتطلب هذه اللعبة بأن يمتلك اللاعب مهارات أساسية بمستوى عالٍ لإمكانية استخدام هذه المهارات في مختلف ظروف المباراة ، لذا يتطلب الاهتمام بالإعداد المهاري والحركي والبدني من خلال اختيار طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة هدفها اكتساب القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية وتنميتها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل .

فكان من الضروري إعداد تمرينات تدريبية بالكرة وبدونها مشابهة لحالات اللعب تحفز اللاعب أثناء التطبيق وتساعد في تنمية المهارات على أدائها في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة ، إذ تلعب هذه التمرينات دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية<sup>(2)</sup>.

وان هدف هذه التمرينات هو تطوير القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية وتنميتها لتحسين مستوى الأداء المهاري والبدني بشكل أفضل وبالنظر إلى طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب القيام بحركات كثيرة ومختلفة وسريعة أثناء المباراة وان معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ واتخاذ سرعة الاستجابة لمتطلبات اللعب ، ولكي تعم الفائدة على اللاعبين جاءت أهمية هذا البحث من حيث كونه يحاول من خلال هذه التمرينات واتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتدريب من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات المشابهة للعب بالكرة وبدونها والتي تزيد من اكتساب اللاعب للقدرات البيوحركية والمهارات الأساسية بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة .

### 1 - 2 مشكلة البحث :

إن الطرق التقليدية المتبعة في تدريب المهارات الأساسية أو في اكتساب القدرات البيوحركية والمهارية تأخذ وقتاً طويلاً وجهداً أكبر مما دفع الباحثان إلى الاستعانة بتمرينات مشابهة للعب .

ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية واطلاعهما على بعض فرق دوري الشباب ومن خلال بعض المقابلات الشخصية التي اجراها الباحثان مع بعض المدربين، لاحظا إن هنالك ضعفاً في الجوانب البيوحركية والمهارية عند لاعبي القوة الجوية لفئة الشباب ولقلة تطبيق أسلوب التمرينات المشابهة للعب بالكرة وبدونها في الوحدات التدريبية،

(1) قاسم لزام صبر ، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 2005 ص5 .

(2) محمد رضا الوقاد؛ التخطيط الحديث في كرة القدم ، ط2، القاهرة، دار السعادة للطباعة، 2017، ص9 .

أراد الباحثان دراسة هذه المشكلة وتحديد الأساليب الخاصة لهذه التمرينات لاكتساب القدرات البيوحرورية والمهارات الأساسية للاعبين نادي القوة الجوية لكرة القدم .

### 1-3 هدفنا البحث :

- التعرف على تأثير تمرينات مشابهة للعب بالكرة وبدونها في تطوير بعض القدرات البيوحرورية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- التعرف على تأثير تمرينات مشابهة للعب بالكرة وبدونها في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

### 1-4 فرضا البحث :

- إن للتمرينات المشابهة للعب بالكرة وبدونها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البيوحرورية لدى لاعبي كرة القدم الشباب .
- إن للتمرينات المشابهة للعب بالكرة وبدونها تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

### 1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي القوة الجوية فئة الشباب للموسم الكروي 2024/2023.
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من (2023-10-1/ 2023-11-16)
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي القوة الجوية الثاني في محافظة بغداد.

### 2- منهج البحث وإجراءاته لميدانية :

#### 3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي نظراً لملائمته طبيعة مشكلة البحث<sup>(1)</sup>.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث والمتمثلة بأندية الدوري العراقي للشباب للموسم الرياضي (2024-2023) والبالغ عددهم (46) فريقاً وكانت النسبة المئوية لعينة البحث (2.28%) من مجتمع البحث إذ قام الباحثان باختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي القوة الجوية (فئة شباب) لكرة القدم والبالغ عددهم (22) لاعباً وطبقت التجربة الاستطلاعية على (3) لاعبين وتم استبعادهم بعد الإنتهاء من تطبيق التجربة الاستطلاعية والمتبقي منهم (19) لاعباً .

#### 3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

##### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية
- المقابلات الشخصية
- استمارة استبيان
- آراء الخبراء والمختصين

(1) محمود داود , مازن عبد الهادي , رائد فائق ؛ أسس البحث العلمي , عمان , دار صفاء للنشر والتوزيع , 2018 , ص66 .

• الاختبار والقياس

### 3-3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز حاسوب (hp) .
- جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع ( Sony ) .
- حاسبة يدوية نوع ( Sharpe ) .
- شواخص عدد ( 12 ) .
- أقماع عدد ( 14 ) .
- ساعة توقيت الكترونية .
- كرة قدم عدد (16) .
- شريط لاصق .
- هدف صغير .
- صافرة نوع Fox كندي.

### 3-4 الاختبارات المستخدمة

#### 3-4-1- اختبار الففز العمودي من الثبات .

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .  
الأدوات المستخدمة :

- مكان محدد لإجراء الاختبار .
- شريط قياس .
- قطعة طباشير .
- جدار بارتفاع مناسب .

وصف الأداء : يقف المختبر قرب الجدار بحيث يواجه الجدار بأحد كتفيه يقوم المختبر من وضع الوقوف الثابت برفع ذراعيه التي تكون قريبة من الجدار عاليا لعمل علامة على الجدار عند أقصى نقطة تصل إليها اليد وتسجل المسافة بعد ذلك يخفض ذراعه ثم يقفز للأعلى بعد أن يثني مفصل الركبة لعمل علامة أخرى بيده على الجدار عند أقصى نقطة وصلت إليها ذراعه وتسجل المسافة بين التأشير الأولى والثانية على أن يتم الدفع بكلتا الرجلين .  
طريقة التسجيل :

- يعطى للمختبر محاولتان وتسجل الأفضل .
- تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الأولى التي تحدث نتيجة تأشير البدء والعلامة الثانية التي تعبر عن القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وتقاس بالسنتيمتر<sup>(1)</sup> .

#### 3-4-2- اختبار الرشاقة المهاري بالكرة :-

اسم الاختبار : الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص مسافة (7) متر

الهدف من الاختبار: قياس رشاقة اللاعب المهاري بالكرة

الادوات المستخدمة: أربعة شواخص ، كرة قدم, ساعة توقيت ، شريط قياس, شريط لاصق ، صافرة.  
إجراء الاختبار:-

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حســــانين : فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص220.

من الوقوف عند خط البداية بعرض ( 1 م ) والذي يبعد عن أول شاخص ( 3 أمتار ) وعند سماع اشارة البداية ينطلق المختبر بالكرة بين الشواخص الاربعة والتي مسافتها ( 1 م ) بين شاخص وآخر التسجيل:- يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلا لمؤشر الرشاقة المهارية بالكرة<sup>(1)</sup>.

### 3-4-3 التوافق:

اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين .

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، رسم (8) دوائر على الأرض قطر كل دائرة(60 سم) , صافرة .

إجراءات الاختبار:

يقف المختبر بدائرة رقم ( 1 ) وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم ( 2 ) وبالتعاقب الى دائرة رقم ( 8 ) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر الثمانية<sup>(2)</sup>.

### 4-4-3 المناولة :

اسم الاختبار : المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة(10 م )

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (4) ، هدف صغير أبعاده 50X50 سم ، شريط قياس ، شريط لاصق .

اجراء الاختيار:

يرسم خط البداية بطول ( 1م ) وعلى مسافة (10 م) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الاربعة على خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتهديف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذه المكان الصحيح عند خط البداية .

التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من مناولة الكرات الأربعة وعلى النحو الآتي:

- ( 2 درجة ) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير .
- ( 1 درجة ) اذا مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف .
- ( صفر ) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .
- حدود الدرجة هي من ( صفر- 8 )<sup>(3)</sup>

### 3 - 5 التجربة الاستطلاعية

(2) عبد المنعم احمد جاسم الجنابي ؛ أساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019 ، ص 179 .

(3) علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: جامعة القادسية 2004، ص123 .

(3) محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 269 -

. 270

أجرى الباحثان هذه التجربة للاختبارات والتمرينات الموضوعة للقدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية وبمساعدة فريق العمل المساعد\*.

على عينة مكونة من (3) لاعبين من عينة البحث وذلك في تاريخ 2023/10/1 وهي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامهما ببحثهما بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته " ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والوصول إلى ما يلي :

- ❖ معرفة مدى ملائمة الاختبارات والتمرينات لقدرات العينة .
- ❖ معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ الاختبارات اثناء تطبيق البحث.
- ❖ التعرف على الوقت الزمني المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .
- ❖ اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- ❖ التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ، وما يحتاجه خلال التجربة .
- ❖ صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات .
- ❖ إيجاد الأسس العلمية للاختبارات من ( صدق ، وثبات ، وموضوعية )<sup>(1)</sup>

### 3-6 إجراءات البحث :

#### 3-6-1 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في تاريخ 2 / 10 / 2023 وعلى ملعب نادي القوة الجوية الثاني لكرة القدم ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة .

#### 3-6-2 التجربة الرئيسيّة :

تم العمل بالتجربة الرئيسيّة ( الميدانية ) لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق 3 / 10 / 2023 والانتهاؤ منها في تاريخ 15 / 11 / 2023 ، حيث اشتمل منهج التمرينات المشابهة للعب بالكرة وبدونها على (18) وحدة تدريبية ولمدة (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، إذ تم العمل بالتمرينات المشابهة للعب بالكرة وبدونها في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

#### 3-6-3 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في تاريخ 16 / 11 / 2023 ، وقد أتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها .

#### 3-7 الوسائل الإحصائيّة

تم استخدام النظام الإحصائي الجاهز (spss) لإتمام المعالجات الإحصائيّة الخاصة بنتائج البحث ومنها :-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الفرق بين الأوساط
- قانون النسبة المئوية
- قياس نسبة التطور

\* ملحق رقم (1)

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ **اسس وقواعد البحث العلمي** ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص 160.

#### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### 1-4 عرض نتائج اختبار القفز العمودي

يبين جدول رقم (1) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لأختبار القفز العمودي<sup>(1)</sup>.

الأختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		ع	س	ع	س		
القفز العمودي	سم	5.65	41.3	5.52	46.5	5.2	13%

جدول رقم (1)

#### عرض نتائج اختبار القفز العمودي وتحليلها

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز العمودي ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونوع الفرق بين المجاميع في الاختبار القبلي بوسط حسابي قدره (41.3) وبلغ الانحراف المعياري (5.65) والاختبار البعدي نجد أن الوسط الحسابي للقفز العمودي كان بدرجة (46.5) بانحراف معياري قدره (5.52) وكان الفرق بين الأوساط (5.2) ونسبة التطور (13%) لذا فإن الفرق كان معنوياً.

تم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات في ضوء المصدر العلمي المثبت لهذا الاستخدام ، لكي يتم لنا تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية للبحث التي قام بها الباحثان بالتوصل إلى هذه النتائج ومن ثم تمت مناقشتها على وفق الإطار المرجعي لها .

#### 4 - 2 عرض وتحليل نتائج اختبار الرشاقة والتوافق في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات الحركية لعينة البحث ومعرفة نسبة التطور في تلك القدرات ، استخدم الباحثان القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب مامبين في الجدول رقم (2)

(1) رودى شتملر ؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية ، ترجمة، عبد علي نصيف و محمود السامرائي، بغداد، دار الحرية للطباعة، 1974، ص35.



يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبار الرشاقة والتوافق.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
			ع	س-	ع	س-		
1	الرشاقة	زمن ثا	3,7	7,64	4,1	6,66	1,05	13,82 %
2	التوافق	زمن ثا	6,2	12,22	7,2	11,14	1,07	8,81 %

جدول رقم (2)

يتضح لنا من الجدول قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدى للقدرات الحركية قيد البحث .

إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للرشاقة (7,64) والانحراف المعياري (3,7) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة التوافق (12,22) والانحراف المعياري (6,2) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدى لصفة الرشاقة (6,66) والانحراف المعياري (4,1) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدى لصفة التوافق (11,14) والانحراف المعياري (7,2) .

وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى لصفة الرشاقة (1,05) ونسبة التطور في هذه القدرة كان (13,82 %) وبلغ الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى لصفة التوافق (1,07) ونسبة التطور في هذه الصفة كان (8,81 %) .

#### 4 - 3 مناقشة نتائج اختبار الرشاقة والتوافق:

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجدول السابق بأن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبارات القدرات الحركية ولصالح الاختبار البعدى .

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات المشابهة للعب بالكرة وبدونها والتي أدخلت في المنهج التدريبي للاعبين القوة الجوية (فئة الشباب) ، في تطوير بعض القدرات الحركية المهمة التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم ، ومنها قدرة الرشاقة لكونها قدرة جامعة لجميع أو معظم القدرات الأخرى ، وهذا ما أكده (قاسم لزام وفرات جبار 2004) " إن الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة وبذلك يكون الأداء جميلاً ومتناسقاً والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب" (1).

#### 4 - 4 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث.

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدى في المهارات الأساسية لعينة البحث، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارات، استخدم الباحثان القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول رقم (3)

(1) حنفي محمود مختار، المدير الفني بكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 61.

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبار دقة المناولة.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
			ع	س-	ع	س-		
2	المناولة	درجة	1,40	4,18	1,18	5,8	1,62	38,75%

جدول رقم (3)

يتضح لنا من الجدول قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المناولة، كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة المناولة (4,18) والانحراف المعياري (1,40) وكان الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية لمهارة المناولة (5,8) والانحراف المعياري (1,18) وفرق الأوساط (1,62) ونسبة التطور (38,75%)

#### 4 - 4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية:

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة المناولة ولصالح الاختبار البعدي. وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات المشابهة للعب بالكرة وبدونها والتي أدخلت في المنهج التدريبي، في تطوير بعض المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم ومنها مهارة المناولة، وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح بالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي، ويعزو الباحثان التطور الذي حدث في مهارة المناولة إلى الأداء الجيد والاندفاع في الأداء نتيجة حالة المنافسة والتشويق الموجودة ضمن التمرينات المشابهة للعب بالكرة وبدونها<sup>(1)</sup>.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات

1. أن التمرينات المعدة من قبل الباحثان أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي.
2. أن التمرينات المعدة من قبل الباحثان أحدثت تطوراً في بعض القدرات البيوحركية والمهارات الأساسية لدى عينة البحث.

##### 2-5 التوصيات

1. يوصي الباحثان بالاستفادة من التمرينات بعد أن أثبتت فاعليتها في تدريب لاعبي كرة القدم في نادي القوة الجوية للشباب.

(<sup>1</sup>) عصام الدين عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط9، القاهرة: دار المعارف، 2005، ص85.

2. يوصي الباحثان باستخدام التمرينات في منهاج التدريب الخاص بمدرسين كرة القدم.

## المصادر

- ❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حســــانين , فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقييم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- ❖ حنفي محمود مختار, المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- ❖ رودى شتملر ؛ طرق الإحصاء فى التربية الرياضية ، ترجمة, عبد علي نصيف و محمود السامرائي, بغداد، دار الحرية للطباعة، 1974.
- ❖ عبد المنعم احمد جاسم الجنابي , أساسيات القياس والاختبار فى التربية الرياضية , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2019.
- ❖ عصام الدين عبد الخالق؛ التدريب الرياضى – نظريات وتطبيقات، ط9، القاهرة: دار المعارف، 2005.
- ❖ علي سلوم جواد , الاختبارات والقياس والإحصاء فى المجال الرياضى: جامعة القادسية 2004 .
- ❖ قاسم لزام صبر , أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته فى كرة القدم , بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 2005 .
- ❖ محمد رضا الوقاد, التخطيط الحديث فى كرة القدم، ط2، القاهرة، دار السعادة للطباعة، 2017.
- ❖ محمد صبحي حسانين , القياس والتقييم فى التربية البدنية والرياضية , ط4 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2001 .
- ❖ محمود داود , مازن عبد الهادي , رائد فائق , أسس البحث العلمى , عمان , دار صفاء للنشر والتوزيع , 2018.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي , اسس وقواعد البحث العلمى , ط1 , عمان , دار الصفاء للنشر والتوزيع , 2016.

### ملحق رقم (1)

#### فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص
1	علي عصفور	د. تربية رياضية ومدرّب
2	أحمد كاظم فليح	مدرّب لياقة بدنية
3	حيدر عباس	مدرّب اشبال نادي القوة الجوية
4	أحمد صالح	مدرّب لياقة بدنية
5	محمد سعد ربيع	ماجستير تربية بدنية
6	مرتضى قاسم هاشم	مدرس تربية رياضية
7	أحمد عباس	مدرس تربية رياضية

### ملحق رقم (2)

#### بعض التمرينات المستخدمة في البحث

• أسم التمرين: دائرة الألغام

الملعب والادوات: مربع طول ضلعه 20 م + كرة قدم + دائرة مرسومة في وسطه قطرها (1 م).

عدد المشتركين: 6 الى 10 لأعين

طريقة اللعب: يقف اللاعبون حول الدائرة وتوضع الكرة في دائرة المنتصف ينادي المدرب على لاعب ليقف في الدائرة حيث يقوم بركل الكرة وضربها على اللاعب خارج الدائرة داخل المربع واللاعب الذي تمسه الكرة يخرج خارج المربع.

تحديد الفائز: اللاعب الذي يسجل أكبر عدد من اللمسات هو الفائز.

#### • اسم التمرين: تحريك الكرة الطبية

الهدف: دقة المناولة والتصويب

الملعب والادوات: ملعب مساحته (20 X 30) مقسم الى ثلاثة أقسام متساوية أي كل قسم (10 م) ويوضع في القسم الاوسط كرة طبية.

عدد المشتركين: فريقان من (5-10) وكل لاعب معه كرة.

طريقة اللعب: كل فريق مع اشارة المدرب يحاول ضرب الكرة الطبية ليحركها نحو منطقة المنافس بحيث لا تزال داخل منطقة الوسط وعند نهاية التمرين من قبل المدرب يرى اين توجد الكرة والفريق الابعد عن الكرة يكون فائزاً .

#### اسم التمرين: ضرب الكرة بالراس

تعلق الكرة بواسطة شبكة بعارضة المرمى ويكون اللاعب على بعد مترين منها عند سماع اشارة الصافرة من قبل المدرب يقوم بالركض نحو الكرة ومن ثم الارتقاء وضرب الكرة بالراس بعدها يرجع خلف خط البداية ويكرر التمرين (4) مرات

#### اسم التمرين : تمرين الجري المتعرج بين الشواخص

من وضع الوقوف الركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً واياباً لمسافة 20 متر ويكون عدد الشواخص (6) شواخص.

اسم التمرين : الدوائر المرقمة / يقف اللاعب بدائرة رقم ( 1 ) وعند سماع الاشارة يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم ( 2 ) وبالتعاقب الى دائرة رقم ( 8 ) ويتم ذلك باقصى سرعة.