



تأثير تمرينات توافقية لتطوير مهارة التمرير ورشاقة أداء الدرجة للاعبي منتخب الناشئين بكرة القدم بأعمار 17 سنة

رياض مزهر خريبط
التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، العراق
dr.ryeadkrebt@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2024/6/9

تاريخ القبول: 2024/6/26

تاريخ النشر: 2024/7/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

الملخص:

دعا دول العالم الاهتمام منقط النظير بفئة الناشئين من كافة النواحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها ابطال المستقبل في لعبة كرة القدم، حيث اقام مدارس كروية خاصة لهذه الفئة يتلقون فيها الدروس النظرية في لعبة كرة القدم، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسم في توسع قاعدة الناشئين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الاعداد البدني والمهارى للاعبين عند وضع البرامج التدريبية ، كانت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث كونه لاعب دولي ومدرّب سابق وحالياً محلاً في البرامج الرياضية لمباريات المنتخب العراق لاحظ ان ثمة ضعف في مستوى القدرات التوافقية مما اثر سلباً على أداء مهارتي التمرير ومهارة رشاقة أداء الدرجة.

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مهارتي التمرير ورشاقة أداء الدرجة لدى منتخب الناشئين العراق بكرة القدم بأعمار 17 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 لاعب لمنتخب الناشئين المشارك بتصفيات اسيا المؤهلة لكاس العالم، ووزعت عشوائياً بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة، خضعت المجموعة التجريبية للتمرينات المقترحة من قبل الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة البرنامج المتبع من قبل المدرب، حيث تم تطبيق التمرينات المقترحة لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً، حيث استخدم الباحث التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

وقبل وبعد تطبيق التمرينات تم اجراء اختبارات المتغيرين المهاري مهارة التمرير ورشاقة أداء الدرجة واستخدم البرنامج الحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل النتائج.

وبعد اجراء المعالجات الإحصائية اللازمة توصلت الدراسة الى التمرينات المقترحة اثر على مهارة رشاقة أداء الدرجة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

كما ظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير مهارة التمرير ورشاقة أداء الدرجة بين المجموعة التجريبية والضابطة والصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث بعدة توصيات أهمها: استخدام التمرينات المقترحة في تطوير مهارة التمرير ورشاقة أداء الدرجة لدى الأندية والمدارس والاكاديميات الكروية المختلفة في العراق.

الكلمات الافتتاحية: تمرينات توافقية، التمرير، رشاقة أداء مهارة الدرجة، منتخب الناشئين.

The effect of combinatorial exercises on developing passing skills and agility in dribbling performance for junior football team players aged 17 years

RIYEADH MEZHER KHRAIBET

Abstract

He called on the countries of the world to pay unparalleled attention to the junior category in all aspects, considering that juniors are the broad base through which future champions in the game of football grow. He established special football schools for this category in which they receive theoretical lessons in the game of football, and all aspects that characterize the game have been invested in. The youth base expanded, which led to an increase in competitive sports levels as a result of the physical and skill preparation of the players. When developing training programs, the research problem was based on the researcher's experience as an international player and former coach, and currently an analyst in the sports programs for the Iraqi national team's matches. He noticed that there is a weakness in the level of compatibility capabilities, which affected Negatively affects the performance of the passing skills and the agility of the dribbling skill.

The study aimed to identify the effect of combinatorial abilities on the passing skills and agility of dribbling performance among the Iraqi junior football team aged 17 years. To achieve this, the study was conducted on a sample of 20 players for the junior team participating in the Asian qualifiers for the World Cup, and they were randomly distributed equally into two experimental and control groups. The experimental group underwent the exercises suggested by the researcher, while the control group underwent the program followed by the trainer, where the proposed exercises were applied for a period of (12) weeks at a rate of (3) training units per week, as the researcher used the experimental group to suit the nature of the study.

Before and after applying the exercises, tests were conducted on the two skill variables, passing skill and agility in dribbling performance, and the program used the statistical package (spss) to analyze the results.

After conducting the necessary statistical treatments, the study concluded that the proposed exercises had an impact on the skill of agility in rolling performance, with statistical significance between the pre- and post-measurements, and in favor of the post-measurement.

The results of the study also showed that there were statistically significant differences in the variables of passing skill and agility in dribbling performance between the experimental group, the control group, and the experimental group. The researcher recommended several recommendations, the most important of which are: using the proposed exercises in developing the passing skill and agility in dribbling performance in the various football clubs, schools, and academies in Iraq.

Keywords: Consensual exercises, passing, agility in performing the dribbling skill, junior national team.

1- مقدمة البحث وأهميته**1-1 التعريف بالبحث**

تعد لعبة كرة القدم إحدى المظاهر الحديثة التي تعكس مدى تقدم الدولة ورقياً فاللقاءات العالمية والأولمبية والدولية والقارية والمحلية تعد محافل تتجلى روعة الأداء البدني والمهاري والخططي.

إن الوصول بمستوى اللاعبين إلى درجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً ومهارياً وخططياً وذهنياً بالإضافة التي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من الناشئين وبما يخاق جيلاً من أصحاب المواهب.

وهذا ما دعا دول العالم الاهتمام بهذه الفئة من كافة النواحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الأعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية حيث أقام مدارس كروية خاصة لهذه الفئة يتلقون فيها الدروس النظرية في لعبة كرة القدم.

ويرى الباحث أن مهارة التمرير والدرجة تعد من أهم وأكثر المتغيرات التي يستطيع المدرب التأثير عليها والارتقاء بها وتطويرها عند الناشئين بالاعتماد على الأسس الصحيحة، إضافة إلى أن هذه المرحلة تعتبر من أهم مراحل بناء اللاعبين واكتشاف الموهوبين مما يلعب دوراً أساسياً في حصاد أفضل النتائج مستقبلاً.

إن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين ودرجة اتقان المهارات الأساسية، الأمر الذي يمكنهم من تنفيذ الخطط اللعب بكفاءة وفعالية دونما هبوط بمستوى الأداء خلال المباراة.

وتعتبر القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطاً أساسياً لضمان التفوق والانجاز بالمجال الرياضي، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققاً الغاية يجب أن تجري العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة ويتم هذا التنسيق على أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينهم على الصعيدين الإدراكي وال (حس - حركي).

والتوافق بأنه القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق اجزائه وربط بعضها ببعض لتشكيل وحدة مترابطة، أن التطور في مستوى القدرات التوافقية يمكن أن يلعب دوراً مهماً عند تعلم واكتساب المهارات الحركية حيث أنه غالباً ما يكون مستوى مناسب للعديد من القدرات التوافقية مهما لتعلم المهارات الحركية.

2-1 أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة الى:

1. تكمن أهمية الدراسة الى ان تدريبات القدرات التوافقية قد يكون لها دور هام في تطوير مستوى أداء اللاعب مهارياً، على اعتبار ان المبتدأ الذي يفتقد جانباً معيناً من هذه القدرات التوافقية، يمكن ان يواجه صعوبة بالغة في الوصول الى الية الأداء.
2. زيادة الاهتمام بالقدرات التوافقية باعتبارها من العوامل التي تساعد الى الوصول بالناشئ الى المستويات العليا من العناصر (البدنية والمهارية والنفسية والخططية).

3-1 مشكلة الدراسة

ان عملية التدريب على المهارات التكنيكية عديدة وباستخدام وسائل تدريبية متنوعة تعتبر عملية فعالة لتحسن مستوى المهارات الأساسية وتطويرها.

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب دولي ومدرّب سابق وحالياً محلاً في البرامج الرياضية لمباريات المنتخب العراق (للاشئين) وكذلك متابعة مباريات دوري الناشئين لاحظ ان ثمة ضعف في مستوى القدرات التوافقية مما اثر سلباً على المهارات الأساسية بشكل عام وعلى أداء مهارتي التمرير ومهارة رشاقة أداء الدرجة، او ربما يتم التركيز على أداء التمرينات بعيداً من ظروف المنافسة او قد تكون تمرينات تقليدية لا ترتقي الى تطوير اللاعبين وكذلك عدم الربط بالقدرات التوافقية مع مهارتي التمرير وأداء مهارة رشاقة الدرجة، لذا ارتأى الباحث الى دراسة هذه المشكلة لمعرفة الأسباب الحقيقية لضعف المهارات المبحوثة.

4-1 اهداف الدراسة

1. اعداد تمرينات وفق القدرات التوافقية لتطوير مهارتي التمرير وأداء مهارة رشاقة الدرجة لمنتخب الناشئين بكرة القدم.
2. التعرف على تأثير التمرينات التوافقية لتطوير مهارتي التمرير وأداء مهارة رشاقة الدرجة لمنتخب الناشئين بكرة القدم.
3. التعرف على نسبة التطور لمهارتي التمرير وأداء مهارة رشاقة الدرجة لأفراد عينة البحث.

5-1 تساؤلات الدراسة

1. ما تأثير التمرينات المقترحة وفق القدرات التوافقية على مهارتي التمرير والدرجة لدى افراد المجموعة التجريبية.
2. ما تأثير البرنامج التدريبي التقليدي المعد من قبل المدرب على مهارتي التمرير والدرجة لدى افراد المجموعة الضابطة.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارتي التمرير وأداء مهارة رشاقة الدرجة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

6-1 مجالات البحث

1-6-1 المجال البشري: لاعبو منتخب الناشئين لكرة القدم لمؤهل لتصفيات كأس العالم لسنة 2022.

2-6-1 المجال الزماني: المدة من 2022/4/1 ولغاية 2022/8/15.

3-6-1 المجال المكاني: ملعب الشعب الرياضي الملعب المفترض لإقامة تدريبات المنتخب.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: -**1-2 منهج البحث:-**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينه: -

تكونت مجتمع البحث من لاعبي منتخب الناشئين المشاركون في تصفيات المؤهلة الى كأس العالم للعام 2022 من (30) لاعب، اما عينة البحث تم توزيعهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين متساويتين الأولى التجريبية والأخرى ضابطة بواقع (10) لاعباً لكل مجموعة وتم استبعاد (4) حراس مرمى، اما (6) المتبقي فقد استخدموا بالتجربة الاستطلاعية، وقبل البدء في تطبيق التمرينات تم اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة وذلك باستخدام اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج جدول (1) تبين ذلك:

جدول (1) نتائج اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 10		المجموعة الضابطة ن = 10		قيمة (t)	مستوى الدلالة
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
التمرير	درجة	6.75	0.52	6.63	0.37	1.10	0.23
رشاقة الدرجة	ثانية	40.01	1.50	40.71	1.49	1.05	0.29

2-3 أدوات البحث: -

لقد اشتملت الدراسة على ثلاث اقسام من الادوات هما: الاختبارات المستخدمة، الادوات المستخدمة في القياس، الادوات المستخدمة في التمرينات.

2-3-1 وسائل جمع البيانات: -

- ✓ المصادر والمراجع العربية والأجنبية:
- ✓ الشبكة الدولية (انترنت).

2-4 متغيرات البحث

2-4-1 اختبار مهارة التمرير: -

اسم الاختبار: الجري المتعرج بين الشواخص ودقة التمرير (3:91).

الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير.

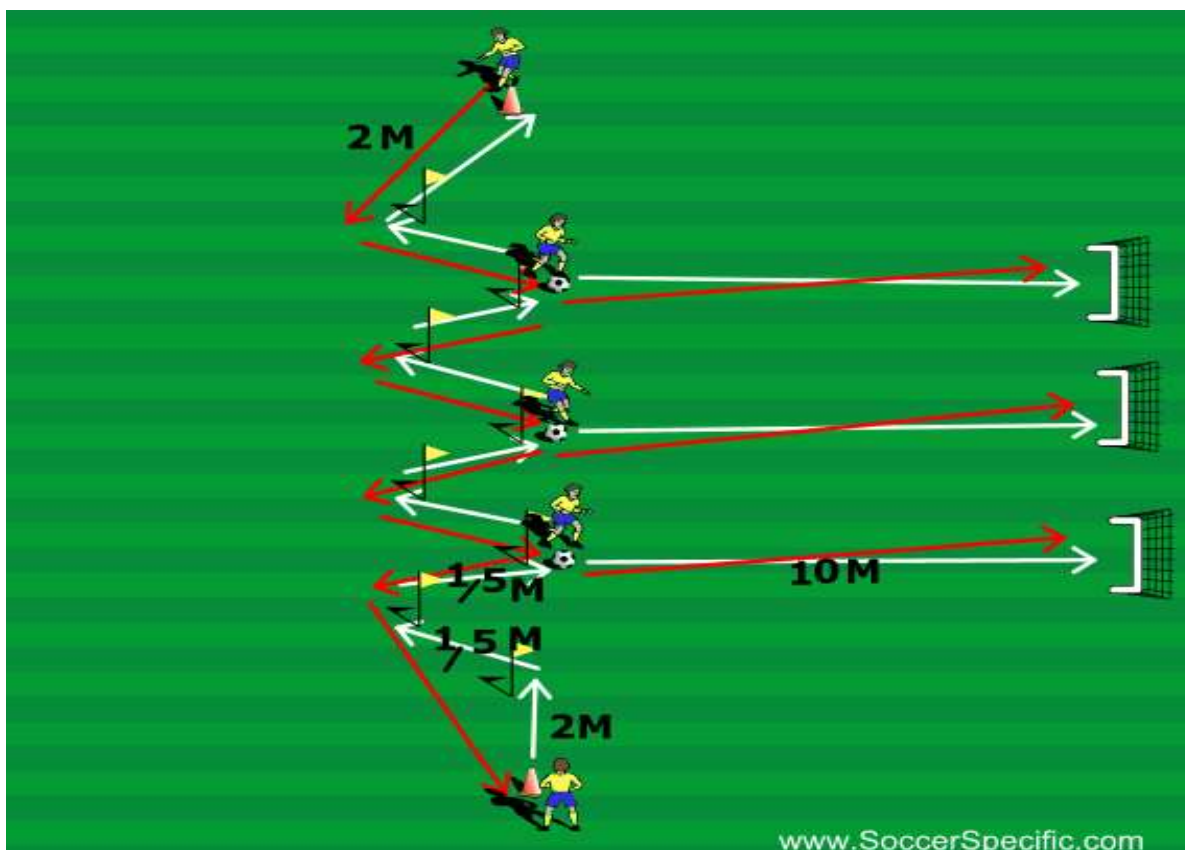
الادوات: رماح عدد (8)، كرات عدد (6)، ساعة توقيت، شواخص عدد (2).

وصف الأداء: يأخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء الطائر خلف خط البداية الذي يبعد (2م) عن اول عمود وعند اعطاء إشارة البدء يقوم بالجري الى العمود الاول وبعد اجتياز العمود يدحرج الكرة بشكل بسيط للأمام ثم يمرر الكرة نحو هدف الذي يبعد (10م) بطول (1م) وبعرض (1م) ومن ثم الدخول بين

الشخص الثاني والثالث ليصل الى الشخص الرابع وبعد الاجتياز يدرج الكرة بشكل بسيط للأمام نحو هدف صغير وبعدها الدخول بين الشخص الخامس والسادس وبعد الاجتياز يدرج الكرة بشكل بسيط للأمام نحو هدف وبعده الدخول بين الشخص السادس والسابع يدرج الكرة بشكل بسيط للأمام نحو هدف صغير ومن ثم يجري بسرعة الى الشخص الثامن ويبعد (2م) عن العمود رقم (7) والدوران حول الشخص الثامن ملاحظة : يتم اداء الاختبار اعلاه ذهاباً واياباً كما موضح بالشكل (6).

التسجيل:

تحتسب (درجتان) اذ دخلت الكرة المرمى أما اذا ارتدت الكرة من العارضة او العمود تحسب (درجة واحدة) وفي حالة خروج الكرة تحسب (صفر).



شكل (1) جري المتعرج بين الشواخص ودقة المناولة

2-4-2 اختبار مهارة أداء رشاقة الدرجة: -

اسم اختبار: الجري بين الشواخص مع الكرة (3:96)

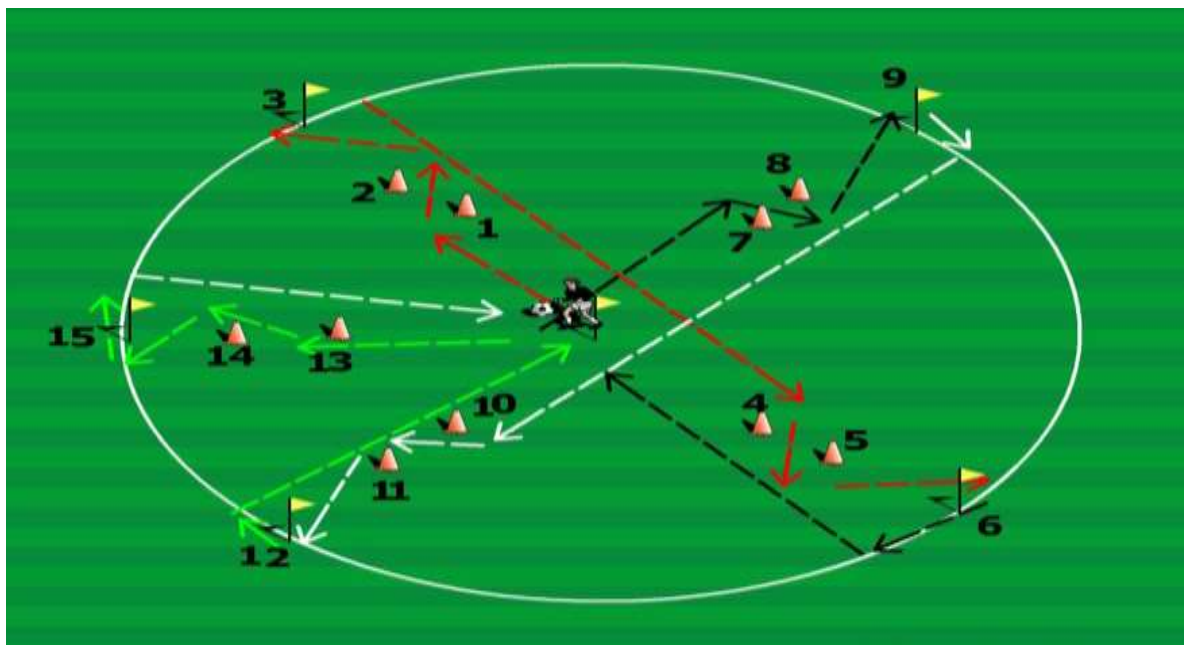
الهدف الاختبار: قياس رشاقة اداء الدرجة.

الادوات: شواخص عدد (15)، كرة قدم، ساعة توقيت.

وصف الأداء: يبدأ اللاعب بدرجة الكرة من نقطة البداية من الدائرة المركزية في منتصف الملعب باتجاه رقم (1 و 2) الذي يبعد (2) م عن نقطة البداية ويقوم بالجري المتعرج بينهما ثم يجري الى الشاخص رقم (3) ومن ثم يدور مع عقرب الساعة ثم الجري الى الشاخصين رقم (4 و 5) ويقوم بالجري المتعرج بينهما ثم الجري الى الشاخص (6) ومن ثم يدور مع عقرب الساعة والعودة الى المركز ثم الجري الى الشاخصين (7، 8) ويقوم بالجري المتعرج بينهما ومن ثم الجري الى الشاخص (9) وبعدها يدور مع عقرب الساعة ثم يدور حوله وبعدها التوجه الى الشاخصين (10، 11) ويقوم بالجري المتعرج بينهما ثم الجري الى الشاخص رقم (12) ومن ثم يدور مع عقرب الساعة والتوجه الى المركز وبعدها الجري الى الشاخصين (13، 14) وبعدها الجري الى الشاخص رقم (15) ثم يدور مع عقرب الساعة ويتجه نحو المركز علما ان المسافة بين شاخص وآخر هي (1) م ، كما موضح بالشكل (2).

التسجيل:

✓ يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة ويبدأ من لحظة إشارة البدء وحتى نهاية المسافة.



شكل (2) الجري بين الشواخص مع الكرة

5-2 التجربة الاستطلاعية- :

لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات واستجابة عينة البحث والمدة المستخدمة لأداء الوحدة التدريبية وكيفية تنفيذها ولتفادي الأخطاء والكشف عن العوائق التي تواجه تنفيذ الاختبارات والمنهج التدريبي وتحديد واجبات فريق العمل المساعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (6) لاعبين وعلى مدى يومين في الساعة الرابعة عصراً من يومي السبت والأحد 12 - 13 / 4 / 2022 على ملعب الشعب الدولي ، وتم كشف الأخطاء ومعالجتها ووضع الحلول لها ، كما تم وضع نسب الشدة الخاصة بالتمرينات المعدة من قبل الباحث من خلال اختبار أفراد عينة التجربة الاستطلاعية باستخراج المعدل بضرب أقصى شدة في النسبة المطلوب التدريب عليها ثم تقسيمها على 100.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1. اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبارات (6:101)
2. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.

3. معرفة مدى استيعاب العينة للاختبارات المستعملة.
4. تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل الدرجات.
5. التعرف على الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1. صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
2. ملائمة النظام المتبع في أجزاء وتطبيق الاختبارات المهارية.
3. كفاءة المساعدين في أداء مهمتهم أثناء إجراء وتطبيق الاختبارات.
4. ملائمة الاختبارات للمختبرين من ناحية طريقة الأداء.

6-2 الاختبار القبلي- :

تم اجراء الاختبارات القبلية في يوم (2022/2/14) واشتملت على ما يلي:

✓ الاختبارات المهارية (التمرير، رشاقة الدرجة).

7-2 التجربة الرئيسية بالبحث:-

اعد الباحث التمرينات التوافقية واعتماده على المصادر العلمية وتم تطبيقها على عينة البحث كما يلي:

تم تنفيذ (36) وحدة تدريبية طبقت فيها التمرينات التوافقية في القسم الرئيسي المعدة من قبل الباحث في الوحدة التدريبية حيث استغرقت مدة تطبيقها (12) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (الاحد / الثلاثاء/ الخميس) ابتداء من يوم الاحد (2022/2/20) والانتها في يوم الخميس المصادف (2022/ 5 /29) وقد راعى الباحث بعض الأمور التالية:

1- التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب.

2- نفذت التمارين في بداية القسم الرئيسي.

3- استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة من 80-95%.

إن الهدف من التجربة الرئيسة هو تطبيق المنهج المخصص بحيث تم إجراء التمرينات على شكل مجموعة واحدة واثنين أثناء الوحدة التدريبية كل مجموعة تحتوي على (3) تمارين من خلال الدخول على القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق لإجراء هذه التمرينات على المجموعة التجريبية.

قام الباحث بإعطاء التمرينات التوافقية بشكل منظم يحتوي على شدد وتكرارات محددة كما اعتمد الباحث على إعطاء الشدة بشكل هرمي حيث يبدأ الأسبوع الأول بشدة ليرتفع تدريجياً إلى الأسبوع الثالث حيث يهبط في الأسبوع الرابع، وهكذا بالأسابيع التي تليه وتم إعطاء فترات راحة بين التكرارات وبين المجاميع بحيث تتناسب مع شدة العمل. واستخرجت النسبة المئوية للشدة الكلية للتمرينات (درجة الصعوبة) من الوحدات التدريبية جميعها بالاعتماد على الزمن الناتج من أداء كل تمرين كما في المعادلة (8:86)

$$\text{الشدة المطلوبة :} = \frac{\text{احسن انجاز} \times 100}{\text{النسبة المئوية}}$$

وتم الاعتماد في تصميم الوحدة التدريبية على الأسس العلمية من خلال:

♦ تناسب الوحدة التدريبية المقترحة بما يتوافق مع مستوى وقدرة افراد عينة البحث.

♦ مراعاة الهدف من إعداد التمرينات المقترح .

♦ مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة.

2-8 الاختبار البعدي:-

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمرينات المقترحة في يوم (2022/5/31) في الساعة الثالثة عصراً وفي ملعب الشعب الدولي مراعيًا الظروف نفسها التي أجريت في الاختبارات القبلية.

2-9 الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS في استخراج النتائج .

3- عرض نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بعد ان قام الباحث بجمع البيانات بواسطة أداة الدراسة ثم معالجتها احصائياً للإجابة عن التساؤلات.

اولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص

((ما تأثير التمرينات المقترحة وفق القدرات التوافقية على مهارتي التمرير والدرجة لدى افراد المجموعة التجريبية)).

للإجابة عن التساؤل الأول استخدم الباحث اختبار (t) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك جدول (2) نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في متغيري الدراسة لدى افراد

المجموعة التجريبية (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	قياس القبلي		قياس البعدى		الفرق في الأوساط	قيمة (t)	مستوى الدلالة
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
التمرير	درجة	6.75	0.52	8.15	0.34	1.40	18.63	0.00
رشاقة الدرجة	ثانية	40.01	1.50	38.79	0.88	1.22	2.41	0.04

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

أظهرت نتائج اختبار (t) للأزواج في الجدول (2) ان التمرينات المقترحة اشتملت على تمرينات نوعية ومكتسبة من التمرينات التوافقية قد ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وطور من الترابط بين الاعصاب الحسية والحركية وبالتالي فان محتوى التمرينات المقترحة أدت الى تحسن مستمر في أداء المهارتين التمرير ورشاقة الدرجة قيد الدراسة (4:133) ، بالإضافة الى الانتظام في التدريب لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية، ويرى الباحث ان السبب في ذلك يرجع الى ان مهارة التمرير تعد من المهارات الأساسية السهلة والتي يسهل على الناشئ اتقانها ولا تتطلب الكثير من القدرات البدنية، "وكرة القدم من الألعاب التي تتصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والأداء الحركي، كما تعتبر من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة" (1:33)، والتي تتطلب قدرات توافقية حتى يستطيع ممارستها من أداء مهاراتهم المختلفة ، وكونها لعبة تتميز بمهارات متغيرة فإنها تتطلب الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعبين الناشئين. والقدرات التوافقية حيث ركز الباحث القدرة على تغيير الاتجاه وكذلك القدرة على التوازن هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهاري والإنجاز الرياضي، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب، لإنجاز المهارات الحركية المختلفة.

جدول (3) نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في متغيري الدراسة لدى افراد

المجموعة الضابطة (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	قياس القبلي		قياس البعدى		الفرق في الاوساط	قيمة (t)	مستوى الدلالة
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
التمرير	درجة	6.63	0.37	6.75	0.38	0.12	2.47	0.03
رشاقة الدرجة	ثانية	40.71	1.49	39.80	0.96	0.91	2.51	0.02

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

تبين من جدول (3) والتي أظهرت نتائجها وجود إثر ايجابي دال للبرنامج التقليدي المتبع على المتغيرات التي تم دراستها، ويرى الباحث ان السبب في هذا التطور يعود الى طبيعة ومحتويات البرنامج التقليدي الذي خضعت له المجموعة الضابطة المتبع من قبل مدربي مؤسسة خطوات وكذلك الانتظام في التدريب الذي يكسب اللاعب قدر معين من المهارات الاساسية.

جدول (4) نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين البعدي البعدي في متغيري الدراسة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 10		المجموعة الضابطة ن = 10		قيمة (t)	مستوى الدلالة
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
التمرير	درجة	8.15	0.34	6.75	0.38	24.29	0.00
رشاقة الدرجة	ثانية	38.79	0.88	39.80	0.96	2.98	0.02

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

((هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارتي التمرير وأداء مهارة رشاقة الدرجة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي)).

أظهرت نتائج اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين في الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

يرى الباحث ان هذا التحسن في متغيرات الدراسة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة، يرجع الى تنفيذ المجموعة التجريبية التمرينات المقترحة والمخطط والقائم على أسس علمية متبعاً مبادئ التدريب الرياضي العلمية الحديثة في تنمية المهارات الأساسية ، بالإضافة الى "زيادة دافعية الناشئ حيث لا توجد خبرة سابقة لديهم في مثل هذه التمرينات إضافة الى المستوى

الذي بدأ منه افراد المجموعة الى إمكانية التحسن الذي يبدأ منه الشخص وتكون هذه الزيادة عند المبتدئين وغير الممارسين اعلى منها عند لاعبي المستويات العالية ومراعاة الباحث لقدرات الناشئ" (10:112) ، "ان ممارسة كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عال من المهارات الأساسية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة اليه بكفاءة عالية" (5:101).

كما يرى الباحث ان القدرة التوافقية تعني القدرة على ادماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء في نموذج حركي واحد وتزداد الحاجة الى توافق الحركي كلما كانت الحركات أكثر تعقيداً، كما يرى الباحث في ان التحسن في السرعة ودقة الأداء يرجع الى استخدام الأدوات والأجهزة وما يبني عليها من "التدريبات تتطلب تغييراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة لأدائه خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحديد الغرض المطلوب" (9:64).

"ان التمرينات المتنوعة والحديثة تكسب اللاعبين العامل التوافقي وزيادة القدرة على دمج القدرات والأداء المهاري في إطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية وحسن أداء الاداءات المهارية بما يتناسب ومواقف اللعب" (2:130).

ومما سبق يتضح ان التمرينات المقترحة للقدرات التوافقية لثراً تأثيراً ايجابياً على مستوى بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم.

4- الاستنتاجات

في ضوء اهداف الدراسة وفروضها واستناداً الى ما اظهرته نتائج الدراسة يمكن الوصول الى الاستنتاجات التالية:

1. ان التمرينات المقترحة له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المهارات الأساسية (التمرير، رشاقة الدرجة).
2. ان كلا من التمرينات المقترحة والبرنامج التقليدي المقنن أدى الى تطوير المهارات الأساسية قيد الدراسة ولكن تفوق التمرينات المقترحة بنسبة كبيرة على البرنامج التقليدي.

4-1 التوصيات

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:-

1. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة القدم للناشئين في العراق في الأندية والمدارس الكروية للاستفادة منها في أعداد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية القياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية والتطور لدى الناشئين.
2. استخدام التمرينات المقترحة في تنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم.
3. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى لدراسة التمرينات المقترحة في تنمية المهارات الأساسية لدى الناشئين.
4. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين.
5. ضرورة بناء معايير عراقية للخصائص المهارية لناشئي كرة القدم، للاستناد عليها في الانتقاء الرياضي للموهوبين وبناء وتقويم البرامج التدريبية.
6. البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر اللاعب

المصادر

1. الآن وايت :طرق تدريب كرة القدم (ترجمة)ممتاز توماس (ب.م،1976)، ص 133
2. سبهان محمود احمد:بناء مقياس التصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس الارضي في اللعب الفردي وعلاقتها بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه(اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية،2002).
3. رياض مزهر خريبط؛ تصميم وتقتين اختبارات بدنية _ مهارية لتقويم حالة التدريب بكرة القدم للاعبي الدرجة الأولى، أطروحة غير منشورة، جامعة ديالى، لسنة 2016.
4. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين :مبادئ علم التدريب الرياضي،(بغداد،دار المعرفة،1980)،ص133.
5. عبد الهادي محمد موسى ؛تأثير تمرينات خاصة لتطوير التصرف الخططي وبعض المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة ديالى ، لسنة 2013.
6. كاظم كريم الجابري وماهر محمد العامري:التفكير دراسة نفسية تفسيرية،(عمان،دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2012)
7. لياسوفسكي: اعداد لاعبي ناشئي كرة القدم (ترجمة)امين عبد الوهاب (بغداد،مطبعة دار السلام،1976.

8. موفق اسعد محمود؛ اساسيات تدريب كرة القدم، ط1، دار العراب ودار نور، دمشق، سوريا، 2011.
9. Guilford , j.p.(1967). Thnature of human intelligence. New York; mcgraw-hill company .
- 10.Gagajewa:takkisches Derken in sport,tpkk,Berlin,GM1981..