

التمرينات الخاصة المقاربة لظروف المباراة الحقيقية وأثرها في تطوير بعض المهارات لدى تلاميذ صف الرابع الابتدائي في خماسي كرة القدم.

م.م دعاء احمد هادي

Doaa.ahmed.hadi.99@gmail.com

الكلمات المفتاحية: (خماسي الكرة , تمرينات خاصة)

تهدف دراسة البحث الى التعرف على تأثير تمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة من اجل تطوير بعض القدرات المهارية في لعبة خماسي كرة القدم لدى للاعبين الصف الرابع الابتدائي.

ان المدرب يحتاج لمعرفة كيفية إعطاء شدد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية على وفق اسس, علمية بما يتلاءم مع امكانيات عينة البحث التجريبية من اجل تطوير امكانياتهم بشكل مدروس وعلمي , وبلغت عينة البحث (12) لاعب وبأعمار من (10-11) سنة, وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين ضابطة و تجريبية اذ تكونت كل مجموعة من (6) للاعبين, وعليه تم تطبيق . البرنامج التدريبي, على المجموعة التجريبية بواقع (9) اسابيع وبكل اسبوع (3) وحدات تدريبية وبلغ مجموع ,الوحدات التدريبية في البرنامج. التدريبي (27) وحدة تدريبية, وكان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة, مع مراعاة تقنين المناسب لزمن العمل والراحة في مجموع التمارين المعدة من قبل الباحثة داخل الوحدة التدريبية, وفي نهاية تطبيق البرنامج, التدريبي على المجموعة التجريبية تم تطبيق الاختبارات البعدية على عينة, البحث التجريبية والضابطة. ثم استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة توصلت الباحثة من اجل التوصل الى العديد من الاستنتاجات التي منها أن التمرينات المعدة من قبل الباحثة والمستخدم على المجموعة البحث التجريبية أظهرت نتائج ايجابية ملحوظاً بجميع الاختبارات المهارية بالنسبة للاختبارات القبلية, بعديّة. أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد كانت المجموعة التجريبية متفوقة بشكل واضح على المجموعة الضابطة بجميع الاختبارات ما عدى اختبار الدرجة. كما توصي الباحثة على ضرورة اعتماد استخدام التمارين المعدة من قبل الباحثة, واجراء دراسات اخرى تكون مشابهة او مرتبطة وعلى فئات عمرية مختلفة و فعاليات والالعاب مختلفة.

Special exercises that approximate the conditions of the real match and its effect on developing some skills for fourth-grade primary pupils in five-a-side football

M. M. Doaa Ahmed Hadi

Keywords: (Futsal, special exercises)

The research study aims to identify the effect of special exercises prepared by the researcher in order, to develop some skill abilities in the game, of five-a-side football for the, players, of the fourth grade of primary school.

The, coach needs to know how to give the intensity of the exercises used in the training unit according to a scientific basis in line with the capabilities of the experimental research sample in order to develop their capabilities in a thoughtful , 1 and scientific manner. The research sample was divided into two groups, control and experimental, asm each group consisted of (6) players, and accordingly, it was applied The training program was for the experimental group for (9) weeks, and every week, (3) training units, and the total number of training units in the program.

The training unit was (27) training units, and, the time of the training unit was (90) minutes, taking into account the appropriate rationing of work and rest time in the total exercises prepared by the researcher inside the training unit.

Experimental and control. Then the researcher used the appropriate statistical methods, the researcher reached in order to reach. many conclusions, including that the exercises prepared by the researcher and used on the. experimental research group showed remarkable positive. results in all the skill tests in relation to the tribal and dimensional tests. As for the post-tests, the experimental group was clearly superior to the control group in all tests except for the rolling test. The researcher also recommends the necessity of adopting the exercises prepared by the researcher, and conducting other studies that are similar or related to ,different age groups, and different, activities and games.

1- التعرف, بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

الرياضة هي احب ما يستهوي نفوس التلاميذ ويوثق بينهم روابطهم الاجتماعية ويزيل الفوارق الفردية بينهم، وهي تعتبر احد أسمى الوسائل التي تربط بينهم وتمكنهم من بناء مستقبل للعراق بسوا اعدهم الفنية وأجسادهم السليمة.

وأن لعبة كرة القدم واحدة من ابرز الألعاب الفرقية التي لها شعبية كبيرة في معظم دول العالم وتعتبر اللعبة الشعبية الأولى في أكثر دول العالم ويرجع سبب ذلك إلى ما تحققه هذه لعبة من تشويق واثارة لأنها تتميز باللعب السريع سواء كان في الدفاع او الهجوم وتتمتع بلمسات فنية مشوقة وتمتاز بمهارات عديدة منها التمرير او المناولة ومنها التهديد ومنها المراوغة بتغير الاتجاه لخداخ المنافس وغيرها من المهارات حيث تحتاج هذا المهارات الى اتقنها بشكل جيد بما يتلاءم مع ظروف المباراة المختلفة وعدم ارتكاب الاخطاء عند تنفيذ هذا المهارات لأنه ارتكاب لأخطاء في المهارات قد يؤدي الى ضياع الكثير من الفرص أمام اللاعب وفريقه وبالتالي قد يؤدي ذلك الى تأثير سلبي على نتيجة الفريق . ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات تكون مقارنة لظروف المباراة الحقيقية من أجل محاولة تجنب الاخطاء المهارية اثناء المباراة.

2-1 مشكلة البحث :-

من خلال متابعة ومشاهدة الباحثة لمعظم مباريات البطولات المدرسية في لعبة خماسي كرة القدم تحت سن (الثاني عشر) وهي مرحلة عمرية مهمة جدا تحتاج الى صقلها فنياً ومهاري بشكل جيد وقد تنطلق من هذه الفئة العمرية العديد من المواهب التي قد تكون ذي شأن عالي في المستقبل, ولكون الباحثة معلمة لدرس التربية الرياضية, لاحظت ان معظم اللاعبين في هذه المراحل العمرية يرتكبون الكثير من الاخطاء في بعض من المهارات سواء كانت في مهارة التهديد او المناولة او مهارة الدحرجة بالكرة وترجح الباحثة أن سبب ارتكاب هذه الاخطاء هو اختلاف الظروف في اداء هذه المهارات في التدريب على اداء تلك المهارات في ظروف المباراة الحقيقية وهنا تكمن مشكلة البحث.

وعلى هذا الأساس عمدت الباحثة على دراسة هذه المشكلة من خلال وضع الحلول المناسبة لها المبنية على أسس علمية مدروسة عن طريق اعداد تمرينات تكون مقارنة او مشابهة لظروف المباراة الحقيقية.

3-1 هدف البحث:-

- 1- اعداد تمرينات خاصة مقارنة لظروف المباراة لتطوير بعض القدرات المهارية .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالمقارنة لظروف المباراة في تطوير بعض القدرات المهارية لدى للاعبين صف الرابع الابتدائي في خماسي كرة القدم.

4-1 فرضيتين البحث :-

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في تطوير بعض مهارات لاعبي الصف الرابع الابتدائي في كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في تطوير بعض مهارات لاعبي الصف الرابع الابتدائي في لعبة كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث :-

- 1 - 5 المجال البشري : تلاميذ صف الرابع الابتدائي.
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني :- 2021/11/8 لغاية 2022/1/13.
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني :-

- ملعب اكااديمية الشهيد رائد لخماسي كرة القدم.
- ملعب مدرسة فجر الخير الابتدائية.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول إلى النتائج . وتعتبر الطريقة المناسبة لحل أي مشكلة في البحث العلمي لذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته طبيعة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث

ان مجتمع البحث وعينته تمثل بتلاميذ صف الرابع الابتدائي لمدرسة فجر الخير الابتدائية (صف الرابع أ- وصف الرابع ب) والبالغ عدد مجتمع البحث (83) تلميذاً. وبذلك تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تمثلت بلاعبين من الصف الرابع (أ) وقد بلغ عدد افراد عينة البحث (12) لاعب, و(6) للاعبين من مدرسة سيف العرب مثلوا التجربة الاستطلاعية. و(5) للاعبين من صف الرابع (ب) أجري عليهم ثبات الاختبارات حيث بلغ المجموع الكلي لعدد العينة (23) لاعب مثلوا نسبة (27.71%) من المجتمع الأصلي. وعليه تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالتساوي واختيارها بطريقة القرعة وبذلك تكونت كل مجموعة من (6) للاعبين.

اذ عمدت الباحثة إلى اجراء التجانس بين افراد العينة وفق , متغيرات (العمر , الطول , وزن الجسم) كما استخرجت الباحثة الاوساط الحسابية, والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والوسيط لكل متغير, وكانت قيمة معامل الالتواء, محصورة بين $(3 \pm)$ وهي ضمن المنحني التوزيع الطبيعي و موضح ذلك في الجدول (1).

الجدول رقم (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر ، الطول , وزن الجسم)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	عمر اللاعب	سنة	12	10.23	0.378	10	-0.053
3	طول اللاعب	سم		144.04	7	145	1.507
4	وزن الجسم	كغم		32.58	8.176	34.50	-0.125

3-3 الادوات والاجهزة والوسائل المساعدة

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الأنترنت.
- مقابلات الشخصية.
- الملاحظة والتجريب.
- شواخص عدد (8).

- اشربة لاصق جلد , عدد (1).
- شريط شفاف لاصق.
- شريط قياس. جلدي (20 م).
- كرات قدم (8) ، وملعب كرة قدم.
- صافرات عدد (3).
- جهاز قياس الوزن (1).
- حاسوب لابتوب نوع (DELL) ياباني المنشأ.
- ساعة إيقاف الكترونية (2).
- حاسبه يدويه نوع (Casio).

3-4 اختبارات البحث

اولاً: اختبار الدرجة بين (10) شواخص ذهاباً وإياباً:

الهدف من الاختبار:

قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغير الاتجاه .

الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة قدم , شواخص عدد (10) , كرة قدم، ساعة توقيت، صافرة , شريط قياس معدني , لاصق ملون , علماً ان ارضية الملعب من العشب الطبيعي.

طريقة الأداء:

من اجل تأدية الاختبار يحدد فيه خط البداية يكون على بعد (2 م) من الشاخص الاول وتوضع (10) شواخص متتالية. وتكون المسافة بين كل شاخص وآخر هي (1.5 متر) بحيث تكون مسافة الاختبار (28 م) ذهاباً وإياباً , وعند سماع إشارة الانطلاق يقوم اللاعب بدرجة الكرة بسرعة وأجتيار الشواخص واحد تلو الآخر وصولاً للشاخص العاشر والعودة أيضاً بأجتيار الشواخص وصولاً إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت كما موضح بالشكل (1)

تعليمات الاختبار :

- يمكن للاعب أن يبدأ بأجتيار الشاخص الأول من جهة اليسار او اليمين.
- يجب عدم توقف حركة اللاعب أثناء الدرجة بين الشواخص .
- إذا خرجت سيطرة اللاعب على الكرة لا تحتسب له المحاولة .
- كل للاعب يعطى محاولتين ويحتسب له أفضل زمن يسجله .



الشكل رقم (1)

يوضح اختبار الدرجة بالكرة بين شواخص عدد (10) ذهاباً وإياباً

ثانياً: اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م)
الغرض من الاختبار : دقة المناولة.

❖ الادوات المستخدمة

1. كرة قدم .
2. شواخص .
3. شريط قياس .
4. هدف صغير ابعاده (75x100) سم.

❖ هدف الاداء

يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند سماع الاشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف.

❖ طريقة التسجيل

يعطى لكل مختبر (3) محاولات اذ يتم اعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العמוד او العارضة وتدخل، وصفر للمحاولة الفاشلة عندما تكون الكرة خارج الهدف.



الشكل (2)

يوضح اختبار دقة المناولة

ثالثاً : اختبار دقة التهديف نحو هدف مقسم .

الغرض من الاختبار :

❖ قياس دقة التهديف.

❖ الادوات المستخدمة :

- ❖ ملعب كرة قدم .
- ❖ هدف كرة قدم .
- ❖ كرات قدم عدد (6) كرات .
- ❖ شريط. لتعيين نقطة التهديف للاختبار

طريقه الاداء

- ❖ توضع ست كرات قدم على خط الجزاء الذي يبعد (18 ياردة) عن الهدف ويكون بين كرة واخرى (1) متر حيث يقف اللاعب خلف الكرة رقم (1) وعندما يسمع الاشارة البدء يقوم اللاعب بالتصويب على المناطق المؤشرة في الاختبار وعلى وفق أهميتها وبشكل متسلسل الواحد تلو الآخر حتى يصل للكرة السادسة ويكون التصويب الكرة بوجه القدم .
- ❖ يبدأ الاختبار من الكرة الاولى وينتهي بعد تنفيذ الكرة السادسة .

الجدول (2)

يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات

الأختبارات	الثبات	الصدق الذاتي
الدرجة	0.743	0.845
المنافسة	0.762	0.834
التدريب	0.856	0.876

3-6 التجربة الاستطلاعية :-

أن للتجربة الاستطلاعية أهمية كبيرة إذ يمكن من خلالها الوقوف على السلبيات والاطّاء التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء بحثه وتلافي هذه الاخطاء والسلبيات مع إمكانية تحديد صلاحية الاختبارات والادوات المستخدمة ووقتها والمدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الاختبارات، وتعد التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليبه وأدواته " لذا قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق 3 / 11 / 2021 في تمام الساعة التاسعة صباحاً في ملعب الشهيد رائد على مجموعة من اللاعبين مدرسة السيف العرب وبلغ عددهم (6) لاعبين وكانوا من غير عينة البحث.

وكان الهدف الرئيسي من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:-

- 1- تعرف على الاخطاء التي ستواجه الباحثة.
- 2- التعرف على مدى صلاحية الادوات والاجهزة سوف تستخدم بالتجربة الرئيسية.
- 3- معرفة الأدوات التي تنقص عند إجراء الاختبارات.
- 4- معرفة الوقت المستغرق لأداء كل اختبار.
- 5- التعرف على مدى استيعاب العينة للاختبارات.
- 6- التعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد.
- 7- معرفة الأخطاء التي قد تقع بها الباحثة ومحاولة تجنبها أو تصحيحها.

3-7 الاختبارات القبليّة:-

قامت الباحثة في إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث البالغ عددهم (12) لاعباً وبمعدل (6) لاعبين لكل مجموعة التجريبية والضابطة.

حيث تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة - التجريبية في يوم الاحد الموافق 8/11/2021 في الساعة التاسعة والنصف صباحاً الى الساعة الثاني عشر في ملعب مدرسة فجر الخير الابتدائية حيث تم تدوين أسماء اللاعبين وتسجيل أطوالهم اعمارهم واوزانهم وكذلك إجراء اختبارات البحث اختبار الدرجة بين (10) شواخص ذهاباً وإياباً واختبار المنافسة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م) واختبار دقة التهديف نحو هدف مقسم. وقد قامت الباحثة بتوضيح وشرح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث قبل إجراء الاختبارات .

جدول رقم (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في جميع الاختبارات

المعالجات الإحصائية أسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمته (T) المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
الدرجة	الثانية	11.19	0.365	11.28	0.541	0.22	0.923	غير دال
المنافسة	درجة	3.22	1.432	3	2	1.033	0.219	غير دال
التدريب	الدرجة	8.12	0.279	8.20	0.544	0.691	0.505	غير دال

*عند. درجة حرية (ن-2) = 10 ومستوى . دلالة (0.05)

بعد الاطلاع على الجدول اعلاه نجد ان درجة (sig) لجميع الاختبارات قيد البحث أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين اختبارات البحث وهذا يعني أن العينتين متكافئتين في متغيرات البحث.

3-8 التمرينات الخاصة

قامت الباحثة بأعداد وتصميم تمرينات خاصة مقارنة لظروف اجواء المباراة الحقيقية من أجل تطوير بعض المهارات في لعبة خماسي كرة القدم لدى لاعبين الصف الرابع الابتدائي من خلال استخدام مجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة وفيما يلي شرح مفصل لخطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:-

- 1- قامت الباحثة بتطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية البالغ عددهم (6) لاعبين في يوم الاحد الموافق 2021/11/14 لغاية يوم الثلاثاء الموافق 2022/1/9.
- 2- استمرت مدة تطبيق التمرينات الخاصة لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدة تدريبية في الاسبوع لأيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- 3- بلغ معدل الزمن المنفذ في التمارين ضمن الوحدة التدريبية ما بين (30- 45) دقيقة وبذلك بلغ مجموع الزمن الكلي المنفذ في الوحدات التدريبية جميعها (1080) دقيقة.
- 4- قسمت الوحدة التدريبية الى اقسامها الثلاثة (القسم التحضيري- والقسم الرئيسي – والقسم الختامي) وتم تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي.
- 5- استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفكري بنوعيه منخفض الشدة ومرتفع الشدة في تنفيذ التمارين الخاصة ضمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية.
- 6- استخدمت الباحثة مبدأ التدرج والتموج في مفردات البرنامج التدريبي من حيث شدة التمارين ويشير (محمد حسن علاوي) الى اهمية مبدأ التدرج والتموج في التدريب "اذ يساعد في كتساب الفرد القدرة على التكيف والملائمة للمتطلبات المختلفة والتطبيق العلمي والممارسة الفعلية".
- 7- استخدمت الباحثة عدد متنوع من الوسائل والادوات المساعدة في التمارين الخاصة لما لها من تأثير كبير في تطوير المهارات .
- 8- استمرت المجموعة الضابطة بتدريباتها حسب المنهج التدريبي المتبع.
- 9- تم زيادة الاحجام التدريبية بشكل تدريجي معتمداً على قابلية اللاعبين البدنية والمهارية.
- 10- الاعتماد على التمارين الحديثة في مجال كرة القدم التي تستخدمها معظم الدول المتقدمة بتدريبيها في مجال كرة القدم.

3-9 الاختبارات البعدية

بعد اكمال التجربة الرئيسية على عينة البحث قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في الساعة التاسعة صباحاً في يوم الاحد الموافق 11 / 1 / 2022, ولقد حرصت الباحثة على أن تتوافر الظروف نفسها وفي مكان نفسه الذي جرى فيه الاختبارات القبلية لتلافي تغير الظروف في الاختبارات البعدية على عينة البحث , ثم تم اجراء اختبار الدرجة بين (10) شواخص ذهابا وإيابا , واختبار دقة التهديف نحو هدف مقسم واختبار المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10متر) على عينة البحث.

3-10 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss.

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- قانون اختبار (t) للعينات المترابطة وغير المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

لكي تتمكن الباحثة من التحقق من أهداف بحثها واختبار فرضياتها في معرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة المقاربة لظروف المباراة الحقيقية، عرضت النتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث (، الضابطة ولتجريبية) وتحليلها ومناقشتها ، من خلال وضعها بجدول ، من أجل تسهيل إيجاد الفروق والمقارنة بينهما ، ومن ثم مناقشتها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

4-1-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البحث القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البحث للمجموعة التجريبية.

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع±	س	ع±
الدرجة	الثانية	11,3345	0,37490	10,6227	0,19422
المنافسة	الدرجة	3,17	1,142	5,31	2,176
الهدف	الدرجة	8,0462	0,28743	11,5450	0,38275

ن (6)

4-2-2 عرض وتحليل لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الأوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات البحث القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق الأوساط وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات البحث القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

الاختبار	وحدة القياس	ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدالة
الدرجة	ثانية	0,53241	0,33214	4,076	0,019	معنوي
المنافسة	الدرجة	2,476	3,142	2,478	0,0432	معنوي
الهدف	الدرجة	0,3567	0,32837	1,987	0,0491	معنوي

ن=12) درجة الحرية (ن-1) =11 مستوى الدلالة (0,05)

4-2-3 مناقشة النتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

من خلال الاطلاع , على نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البحث المهارية القبلية والبعدية ومن خلال ملاحظة الجداول (5,4) حيث تبين ان هناك وجود فروق معنوية واضحة بين الاختبارات القبلية والبعدية في جميع الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية.

وتعزو الباحثة أن سبب تطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية الى التمرينات الخاصة المعد من قبله حيث تم اختيار هذه التمرينات بحيث تكون مناسبة للمهارات المراد تطويرها عند اللاعبين حيث كانت هذه التمرينات تمتاز بمقاربتها الى ظروف المباراة الحقيقية من خلال التدريب على المهارات بوجود الزميل الذي يحاول منعه من تنفيذ هذه المهارات في التمرين بحرية فعلى سبيل المثال عند تنفيذ تمارين مهارة التهديف كان يوجد مدافعين يحاولون منعه من التصويب على المرمى بحرية وبذلك يحتم على اللاعب ان يتكيف على اداء هذه المهارات بنجاح اثناء وجود المنافسين كما يحدث في المباراة الحقيقية, كما ان استخدام الشدد التدريبي المناسبة والملائمة لها واستخدام الادوات المساعدة عملت على تطوير الامكانيات التي يحتاجها اللاعبون في هذه الفئة العمرية حيث ساعدت بطريقة ايجابية في زيادة تعقيد صعوبة التمارين داخل الوحدة التدريبية ومحاولة جعلها قدر الامكان متشبهة مع الظروف والاوزاع الذي

يكون فيها اللاعب في اثناء المباراة الحقيقية حيث يؤدي ذلك الى ترسيخ المهارات والتمرس عليها وتأديتها بشكل جيد جداً.

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:
1-4-4 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البحث القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات بحث للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع±	س	ع±
الدرجة	الثانية	12,3762	0,39480	11,4283	0,20628
المنافسة	الدرجة	3,04	1,153	4,071	2,126
التهديف	الدرجة	8,4579	0,28743	9,6789	0,35869

ن=6

4-4-2 عرض وتحليل لفرق الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية. لفرق الأوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات البحث القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (7)

يوضح الأوساط الحسابية لفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق الأوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات البحث القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
الدرجة	الثانية	0,16500	0,09607	4,207	0,008	معنوي
المنافسة	الدرجة	0,09785	0,408	0,441	0,821	غير معنوي
التهديف	الدرجة	0,06833	0,42202	0,397	0,708	غير معنوي

ن=12 درجة الحرية (ن-1) = 11 مستوى الدلالة (0,05)

4-4-3 مناقشة نتائج الاختبارات البحث للمجموعة الضابطة:

يتضح من خلال الاطلاع على نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة من خلال ملاحظة الجداول (6,7) حيث تبين وجود فروق معنوية واضحة بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة الدرجة ولصالح الاختبار البعدي. أما في اختبار المنافسة واختبار التهديف فلم تحقق المجموعة الضابطة فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية.

4-4-6 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية-الضابطة) في الاختبارات المهارية:

بعد أن قامت الباحثة بعرض ومناقشة الأختبارات القبلية والبعدية بين مجموعتين أ التجريبية والضابطة كان لا بد لنا من عرض ومناقشة الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث للتعرف على مدى اثر البرنامج المعد من قبل الباحثة على المجموعة التجريبية من خلال المقارنة مقارنة بالضابطة .

جدول (8)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية بعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البحث

الاختبار	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	ن	س	ع	ن	س	ع			
الدرجة	6	10,6227	0,19422	6	11,4238	0,20628	-2,067	0,062	غير معنوي
المنافسة	6	5,31	2,176	6	4,071	2,126	2,137	0,049	معنوي
التهديف	6	11,5450	0,38275	6	9,6789	0,35869	-2,089	0,05	معنوي

درجة الحرية، (ن-2)=10 مستوى. الدلالة، (0,05)

1-6-4 مناقشة النتائج

من خلال الاطلاع على نتائج الاختبارات البحث المهارية البعدية بعدية لمجموعتي البحث من خلال ملاحظته الجدول رقم (8) حيث، تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية في مجموعتي، البحث لجمع الاختبارات البحث ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة. ما عدى اختبار الدرجة بكرة القدم لم يظهر فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

وتعزو الباحثة ان سبب التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية كان سببه التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة والتي ساهمت في تحسين استخدام المهارات الخاصة في لعبة كرة القدم فضلاً عن استخدام مبدأ التدريب في صعوبة التمارين من حيث زيادة الشدة التدريبية بشكل تدريجي يتلاءم مع عينة البحث وهذا ما اكده (محمد رضا ابراهيم) " ان مبدأ التدرج في الحمل التدريبي يعتبر من المبادئ المهمة في التدريب الرياضي المعاصر بمعنى تكون الزيادة متدرجة في مكونات الحمل التدريبي، اي ان هذه الزيادة سوف تتطلب من الرياضيين ان يقوموا بتنفيذ المتطلبات التدريب ضمن حدود امكانياتهم وقابلياتهم، اذ يعتمد معدل تحسين الانجاز بصورة مباشرة على النسبة والطريقة التي يستخدمها المدرب لزيادة الحمل التدريبي للرياضيين فعند زيادة الحمل التدريبي بشكل تقليدي من دون زيادة متدرجة يؤدي ذلك الى ضعف وتقليل من درجة تأثير التدريب على الرياضيين "

فضلاً عن ذلك حرصت الباحثة على توفير بيئة مناسبة للتمارين من خلال توفير الادوات والأجهزة المساعدة حيث يكون لها اثر كبير في تطوير قدرات اللاعبين المهارية. كما وتعزو الباحثة الى ان سبب ظهور، فرق ذات دلالة معنوية في اختبار المناولة بنتائج الاختبارات البعدية بعدية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الى التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة التي كانت تتميز بمقاربتها لظروف المباراة الحقيقية حيث كانت تتم هذه التمرينات بأوضاع مختلفة وبوجود زميل يحاول اعقة اللاعب عند تنفيذها وبذلك يكون اللاعب اكثر دراية وخبرة في التعامل مع الكرة بأوضاعها المختلفة وبوجود المنافس، والى التمارين الجديدة المستخدمة على عينة البحث التجريبية وهذا ما اكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن، 1988) على انه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في اثناء استخدام تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات تدريبية خاصة "

اما في اختبار التهديف في كرة القدم فقد ظهرت نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث (والضابطة التجريبية) فروق ذات دلالات معنوية لصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة ان سبب في ظهور هذه الفروق المعنوية الى نوع التمرينات الخاصة المعد من قبل الباحثة وجديدة التطبيق على الرياضيين والى البرنامج التدريبي المستخدم من قبل الباحثة حيث راعت فيه فترات العمل والراحة واستخدام مبدأ التدرج والتموج في شدة التدريب كما ان تهيئة البيئة التدريبية السليمة من خلال توفير مستلزمات التدريب كالشواخص وكرات القدم وشريط لاصق واستخدام الزميل وغيرها ساهمت بطريقة فعالة في زيادة الصعوبة المهارات داخل الوحدة التدريبية وزيادة الدقة في الاداء.

اما في اختبار الدرجة، فعلى الرغم من تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية بعدية في اختبار المناولة واختبار التهديف على حساب المجموعة الضابطة ألا ان اختبار الدرجة بكرة القدم لم يظهر فروق معنوية واضحة في جدول المقارنة عند استخدام اختبار (T, test). وتعزو الباحثة ان السبب في عدم ظهور فروق معنوية واضحة في اختبار الدرجة بكرة القدم الى ان مهارة الدرجة هي من المهارات الاساسية سهلة الاداء ويستخدمها اللاعبون بشكل واسع داخل الملعب حيث لا يستطيع اللاعب ان ينتقل مع الكرة داخل الملعب من غير اداء مهارة الدرجة وهذا يعني ان معظم اللاعبين يكون متقن لمهارة الدرجة وكان هذا السبب الاساسي في عدم ظهور فروق معنوية واضحة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين البحث (التجريبية والضابطة) في اختبار الدرجة.

5- الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:-

1. حققت المجموعة التجريبية تفوقاً ملحوظاً في جمع الاختبارات البحث القبلية والبعدية على المجموعة الضابطة.
2. اثبتت التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة فعاليتها في تطوير القدرات المهارية المراد تطويرها لدى لاعبي المجموعة التجريبية .
3. ظهور تفوق ملحوظ في جميع الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ما عدى اختبار الدرجة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها، عمدت الباحثة على وضع مجموعة من التوصيات:-

1. اعتماد التمرينات الخاصة المقاربة للأداء المعدة من قبل الباحثة واستخدامها بشكل فعال في داخل الوحدات التدريبية.
2. ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في التدريب على المهارات لتأثيرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات وامكانيات اللاعبين على اداء هذه المهارات فضلاً عن زيادة عامل المنافسة والتشويق لديهم.
3. اجراء بحوث ودراسات اخرى على فئات عمرية اخرى ولكلا الجنسين .
4. اجراء بحوث ودراسات مرتبطة ومشابهة على فعاليات والعبأ أخرى .

المصادر

أسعد لازم : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15 - 16) سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعه بغداد 2004 .

❖ ثامر محسن : وسامي الصفار ، اصول التدريب في كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .

❖ ثامر محسن: موفق مجيد المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم. ط1، عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999.

❖ حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.

❖ حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مصر ، دار الفكر ، 1978 .

❖ زهير الخشاب : وآخران : كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

❖ صباح رضا جبر (وآخرون)؛ كرة القدم للصفوف الثالثة : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، والنشر ، جامعة بغداد ، 1991) .

❖ قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: مبادئ التدريب الرياضي. بغداد، نون للتحضير والطباعة، 1996.

- ❖ كالمن برايز : تحضير اللاعب الناشئ بكرة القدم ، (ترجمة) أمين عبد الوهاب ، بغداد، مطبعة دار السلام ، 1976.
- ❖ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط13، القاهرة، دار المعارف 1994.
- ❖ محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، المكتبة الوطنية، (2008).
- ❖ محمد عبد الله ومختار احمد: المهارات الاساسية لكرة القدم، الكويت مطابع صوت الخليج .
- ❖ مرتضى محسيبي؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم. (كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد)، 1997.
- ❖ مفتي ، ابراهيم ؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985).
- ❖ مفتي ابراهيم محمد: الحديد. فى الاعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم ، دار. الفكر العربى ، القاهرة، 1994.
- ❖ الن ماير : طرق تدريب كرة القدم ، (ترجمة) مختار بلو (ديترويت ، 1996).
- ❖ Wade and Younger, Soccer Coaching Toluin, A.S. Press and Co. Long, London, 1976.

نموذج من التمارين

ت	التمرين	الهدف	التكرار	الراحة بين التكرارات
1	الدرجة بالكرة بين الشواخص عدد(8) المسافة بين شاخص واخر 1متر ذهاباً وإياباً.	زيادة الرشاقة والسيطرة على الدرجة	4	60ثا
2	الدرجة بالكرة من بداية الملعب الى نهاية بوجود زميل يقوم بمكاته اللاعب الذي يقوم بالدرجة.	السيطرة على الدرجة بوجود المنافس.	4	60ثا
3	اداء المناولات بالكرة بين اللاعب وزميله بين الشواخص عدد(8).	المناولات بوجود المنافس	4	60ثا
4	اداء مناولات عدد 15 مناولة على هدف صغير بأبعاد واحد متر وعلى بعد 20 متر.	زيادة دقة المناولات	4	60ثا
5	اداء التهديف عدد (12) تصويبه على هدف مقسم الى 4 اقسام.	زيادة دقة التهديف	4	60ثا
6	اداء الدرجة بين شواخص عدد(6) ثم المناولة للزميل ثم التصويب على الهدف بوجود حارس المرمى.	التمرس على اداء المهارات بشكل متتالي ومحاولة النجاح فيها	4	60ثا
7	اداء المناولات بين اللاعب وزميله ومحاولة التهديف بوجود مدافع وحارس مرمى.	التهديف والمناولة بوجود المنافس	4	60ثا
8	اداء المناولات بين اللاعب وزميله ومحاولة التهديف بوجود مدافعين يحاولان منع للاعب من التهديف على المرمى.	التهديف والمناولة بوجود المنافس	4	6ثا
9	ركض 50 م بداية من الهرولة .	السرعة القصوى	4	150 ثا

بين كل تمرين وآخر راحة 120 ثانية