

اثر تمارين ارتدادية باستخدام الوسط الرملي والمائي في عدد من المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم

أ.م.د. عثمان عدنان البياتي

السيد عصام حسن المعاضيدي

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٠٢٠/١٠/٢ ، قبل للنشر في ٢٠٢٠/١١/٢٠)

ملخص البحث:

يهدف البحث الكشف عما يأتي :

- اثار تمارين ارتدادية باستخدام الوسط الرملي في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم .
- اثار تمارين ارتدادية باستخدام الوسط المائي في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم .
- دلالة الفروق الإحصائية في الوسطين الرملي والمائي بين مجموعتي البحث التجريبية في الاختبارات البعدية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب منتدى المثني الرياضي بكرة القدم الذين يبلغ عددهم (٢٤) لاعباً بأعمار (١٧-١٩) سنة، اختبروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (٨) لاعب لكل مجموعة، واستنتج الباحثان ما يأتي:
- احدث المنهاج التدريبي الذي استخدم التمارين الارتدادية التي نفذته المجموعتين التجريبتين اثار إيجابي في تطوير المتغيرات المهارية كافة بكرة القدم قيد البحث .
- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى(الوسط المائي) التي استخدمت التمارين الارتدادية على المجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) التي استخدمت التمارين الارتدادية نفسها في المتغيرات قيد البحث لمصلحة الاختبار البعدي.



The Effect of Egression Exercises Using the Sandy and Aqueous Based medium in a number of Physical and variables for soccer players

Essam Hassan Al-Maadhedy

Asst. Ph. D.Othman Adnan Al-Bayati

University of Mosul / College of Physical Education and Sport Sciences

Abstract:

The research aims to investigate the following:

- The effect of rebound exercises using the sand medium on a number of skill variables for football players.
- The effect of rebound exercises using the water medium on a number of skill variables for football players.
- The significance of the statistical differences in the sand and water media between the two experimental research groups in the post tests

The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The experiment was carried out on a sample of (24) players of the Muthanna Sports Forum in Football, who were (17- 19) years old. The latest training curriculum that used rebound exercises that was implemented by the two experimental groups had a positive effect on developing all the football skill variables under consideration.

-The first experimental group (the water medium), which used rebound exercises, outperformed the second experimental group (the sandy medium), which used the same rebound exercises in the variables under investigation and for the benefit of the post test.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

أصبح التدريب الرياضي الذي يقوم على الأسس العلمية واستخدام الطرائق المختلفة والمناسبة لمستوى اللاعبين الشغل الشاغل لتفكير كثير من المدربين، ومما زاد في ذلك التنافس المشروع للحصول على النتائج الجيدة لتحقيق أعلى المستويات التي يطمحون لها باستخدام أفضل الوسائل والأساليب التدريبية ، وقد تطور علم التدريب الرياضي بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحنيات جديدة أثرت بشكل كبير على مجالات التربية الرياضية كافة .

تعد رياضة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تأثرت ايجابياً وبشكل واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرائق التدريب وأساليبه وإعداد اللاعبين لتنمية وتطوير مستواهم المهاري للوصول بهم لأعلى مستوى، إذ أن جميع النظريات في مجال التدريب الرياضي جعلت من التمرين الطريقة الأساسية للتوصل ما بين العلوم النظرية التي يمكن أن تكون تنظرية لولا وجود التمرين الذي يعطي الصبغة العلمية والاختبارية لهذه النظريات التي تكتب على الورق ثم تطبق في الميدان . (عبدالله ، جاسم ، ٢٠٠٥ ، ٦٨) .

لذا تظهر أهمية هذا البحث في كونها محاولة علمية يأمل فيها الباحث الوصول إلى نتائج تكشف للمدربين والباحثين أهمية هذا النوع من التمرينات الارتدادية بالوسطين الرملي والمائي ومعرفة أثرها في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم ، ومن خلال اطلاع الباحثان تظهر أهمية وعلاقة هذه التمرينات في كثير من المواقف التي يحتاجها اللاعب في حالة ضرب الكرة بالرأس وحركات القفز والهبوط من أجل استلام الكرات العالية وغيرها من الأمور التي يحتاجها في عملية التهديف.

١-٢ مشكلة البحث:

إن الأساليب التدريبية المستخدمة في تدريب وتطوير اللاعبين التي تعني بتدريبات الفئات العمرية في العراق التي تتطلب أسس علمية صحيحة يستطيع المدرب فيها تطوير أداء اللاعبين والسيطرة والضبط والتحكم في عملية التدريب للارتقاء بمستوى اللاعبين الشباب في الجانب البدني والمهاري والخططي والذهني والنفسي ، لذا وجد الباحثان انه من الضروري بمتابعته لمباريات كرة القدم أن هناك تدريبات وأساليب حديثة يجب من أن توثق ببحث علمي لإعطاء نتائج علمية تكون مرجع للمدربين والمختصين في مجال التدريب الرياضي و لاسيما كرة القدم لذا يتبادر إلى الذهن السؤال التالي: هل

أن التمارين الارتدادية التي تم استخدامها بالوسطين الرملي والمائي تعمل على تطوير المتغيرات مهارية للاعبين كرة القدم ؟ وأيها أفضل ؟
وكما هو معروف أن الوسط المائي وممارسة هذه التدريبات التي تتمثل بالتمارين الارتدادية تضيف نوعاً من المقاومة والراحة الجسدية في أثناء تنفيذ التدريبات فيها فضلاً عن أهميتها في زيادة قدرات اللاعب بأداء الحركات المتنوعة وحركات القفز .

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث الكشف عما يأتي :

- ١-٣-١ اثر تمارين ارتدادية باستخدام الوسط الرملي في عدد من المتغيرات مهارية للاعبين كرة القدم .
- ٢-٣-١ اثر تمارين ارتدادية باستخدام الوسط المائي في عدد من المتغيرات مهارية للاعبين كرة القدم .
- ٣-٣-١ دلالة الفروق الإحصائية في الوسطين الرملي والمائي بين مجموعتي البحث التجريبية في الاختبارات البعدية .

٤-١ فروض البحث :

- ١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات مهارية للاعبين المجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي) للمصلحة الاختبار البعدي .
- ٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات مهارية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) للمصلحة الاختبار البعدي .
- ٣-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية بالاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات مهارية للاعبين كرة القدم .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو شباب منتدى المثلى الرياضي بكرة القدم من دون سن (١٩) سنة .*
- ٢-٥-١ المجال المكاني : ملعب رملي ومسبح منتدى المثلى الرياضي / الموصل .
- ٣-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٩ / ٩ / ٢٠١٩ لغاية ٢١ / ١١ / ٢٠١٩ .

٦-١ تحديد المصطلحات :

٦-١-١ التمرينات الارتدادية : هي تلك الحركات التي تتألف من انقباضات عضلية لا مركزية تتبعها انقباضات عضلة مركزية سريعة ومباشرة لتطوير القدرات المهارية المختلفة للعضلات العاملة في النشاط الرياضي التخصصي . (منصور ، ٢٠١٣ ، ٣٢١) .

(*) بحسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) من (١٧-١٩) سنة .

٢-٢ إجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث ، وهو يعد من أدق أنواع البحوث العلمية التي تؤثر على علاقة المتغيرين المستقل والتابع في التجربة ، إذ أن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث فيه اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة . (عبدا لحفيظ وباهي ، ٢٠٠٢ ، ١٠٧) .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

حدد عينة البحث بالطريقة العمدية بلاعبين شباب منتدى المثني الرياضي بكرة القدم في محافظة نينوى البالغ عددهم (٢٤) لاعباً وتم اختيار أفضل (١٦) لاعباً كعينة للبحث بطريقة عمدية بعد أن تم استبعاد (٨) لاعبين ، (٦) لاعبين للتجارب الاستطلاعية و (٢) حراس للمرمى وبذلك أصبحت النسبة المئوية لعينة البحث من المجتمع الأصلي (٦٦.٦٦) و يبين الجدول (١) ذلك بعد ذلك قسمت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبيتين ، وتكونت كل مجموعة من (٨) لاعبين .

الجدول رقم (١) يبين عدد مجتمع البحث وعينته من اللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد والنسبة المئوية	النسبة المئوية %
عينة البحث	٢٤	١٠٠ %
عينة البحث الفعلية	١٦	٦٦.٦٦ %
عينة التجربة الاستطلاعية	٦	٢٥ %
حراس المرمى	٢	٨.٣٣ %

٢-٣ تحديد المتغيرات المهارية واختباراتها في كرة القدم

٢-٣-١ تحديد المتغيرات المهارية واختباراتها:

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المتغيرات المهارية المهمة في كرة القدم ، و تم بعد ذلك إعداد استمارة استبيان ، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم ولأجل تحديد المتغيرات المهارية المهمة للاعبين كرة القدم التي تخدم أهداف البحث

فقد تم اعتماد المتغيرات المهارية التي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥% فما فوق ، إذ يشير (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣) إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من أراء المحكمين . (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) .

٢-٤ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما :

٢-٤-١ تجانس مجموعتي البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، و الطول ،و الكتلة) و يبين الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للتجانس بين مجموعتي البحث التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث		قيمة معامل الاختلاف
		ع \pm	س -	
العمر	سنة	٠,٤٦٩	١٧,٦٨٦	%٢,٧١
الطول	سم	٠,٢٣٢	١,٥٨١	% ١٤,٦٢
الكتلة	كغم	١,٤٦١	٦١,٥٠٠	%٢.٣٨

و يتبين بعد ملاحظتنا للجدول (٢) أن قيم معامل الاختلاف كانت على التوالي (%٢,٧١ ، %١٤,٦٢ ، %٢,٣٨) و هذه القيم جميعها اصغر من (%٣٠) مما يدل على أن العينة متجانسة في متغيرات (العمر، و الطول ، و الكتلة)

(التكريتي والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ١٦١)

٢-٤-٢ تكافؤ مجموعتي البحث :

٣-٤-٢-١ التكافؤ في المتغيرات المهنية :

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية في المتغيرات المهنية التي تم اعتمادها في البحث

التي ذكرت آنفا وكما هو مبين في الجدول (٣) .

الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للتكافؤ في المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث التجريبية

نسبة الخطأ*	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي)		المجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي)		وحدة القياس	المهارات الأساسية
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٥٦٢	٠.١٤٦	٠.٦٩١	١١.٣٤٤	٠.٨٤٧	١١.٤٠٠	ثانية	الدرجة بالكرة
٠.٣٠٦	٠.٢١٠	٣.٢٢١	٣٦.٢٠٨	٢.٤٤٩	٣٦.٥٠٠	متر	المناوله الطويلة
٠.٠٧٠	٠.٩٦٤	٠.٧٠٧	٧.٧٥٠	١.٤٥٨	٨.٨٧٥	درجة	التهديف البعيد
٠.٦٤٠	٠.١٢٦	٠.٥٤٥	٧.٧٣١	٠.٤٤٤	٧.٧٦٣	متر	ضرب الكرة بالرأس

* غير معنوي عند نسبة خطأ $\leq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) وقيمة (ت) الجدولية تساوي ٢.١٤٥

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتبين بأن هناك فروقا غير معنوية في المهارات الأساسية جميعها (الدرجة بالكرة ، المناولة الطويلة ، التهديف البعيد ، ضرب الكرة بالرأس) بين المجموعتين التجريبيتين الأولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي) ، إذا كانت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٠,١٢٦) و(٠,٩٦٤) وبملاحظة نسبة الخطأ المحصورة ما بين (٠,٠٧٠) و(٠,٦٤٠) .

٢-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

ميزان طبي عدد (١) ، شريط قياس عدد (١) بطول ٥٠ متر ، شواخص قصيرة عدد (١٠) ، كرات قدم عدد (٨) ، صافرات عدد (٢) ، ساعة توقيت عدد (٤) ، بورك ابيض ، طباشير ، ملعب رملي بأبعاد ٤ × ١٠ م ، مسبح بأبعاد ٤ × ١٠ م

٢-٦ وسائل جمع البيانات :

تحليل المحتوى ، المقابلة الشخصية ، استمارة الاستبيان ، المقاييس والاختبارات .

٧-٢ : المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث

١-٧-٢ القياسات الجسمية:

الاختبارات المهارية: ٢-٧-٢

قام الباحثان باعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتقاق (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين
- اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (١٠) شواخص المسافة بينهما (٢) متر ذهاباً وإياباً ، لقياس القدرة على التحكم بدرجة الكرة.
(الخشاب وآخرون ، ١٩٩٠ ، ٢٧٨)
اختبار دقة التهديد البعيد على هدف كرة يد (٥ كرات) من مسافة (٢٠) متراً - (الراوي ، ٢٠٠١ ، ٦٩ ،
اختبار ضرب الكرة بالرأس إلى ابعده مسافة لقياس القدرة على ضرب الكرة بدقة وبقوة إلى ابعده مسافة
(اللاعب نفسه يرمي الكرة) (الدليمي وعبد الحق ، ١٩٩٧ ، ١٤٤ ، ١٤٧)
اختبار المناولة الطويلة بضرب الكرة بالقدم إلى ابعده مسافة بين خطين متوازيين المسافة بينهما (٢٠
متر لقياس دقة ضرب الكرة وقوته (الخشاب وآخرون ، ١٩٩٩ ، ٢١٦)

٨-٢ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

١-٨-٢ التمارين الارتدادية المستخدمة :

وضعت مجموعة من التمارين الارتدادية بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات (الانترنت) وتم اعتمادها للمجموعتين التجريبيتين الأولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي) فضلاً عن إجراء بعض التعديلات اللازمة عليها.

٢-٨-٢ التجارب الاستطلاعية

أجرى الباحث عدد من التجارب الاستطلاعية بالاستعانة بفريق العمل المساعد و لكل تجربة هدف لتجاوز العقبات والمشكلات التي تصادف الباحث في تنفيذ التمارين والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها

٩-٢ الإجراءات النهائية للبحث .

١-٩-٢ الاختبارات المهارية القبلية

تم إجراء الاختبارات المهارية القبلية للفترة من ٢٥ / ٩ / ٢٠١٩ ولغاية ٢٧ / ٩ / ٢٠١٩ .

٢-٩-٢ تنفيذ التمارين الارتدادية سريعة الانقباض

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم إعداد التمارين الارتدادية الخاصة بالبحث وقد تم وضع هذه التمارين في استمارة الاستبيان وتم توزيعها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم



التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة وبعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات القبلية المهارية كافة تم تنفيذ التمارين على المجموعتين التجريبية بتاريخ ٢٩ / ٩ / ٢٠١٩ ولغاية ٢١ / ١١ / ٢٠١٩ وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين الارتدادية في المنهاج التدريبي وهي :

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم جميعها ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في أداء كل تمرين في الوحدات التدريبية .
- تم تنفيذ التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وتحديدًا في بداية الجزء الرئيس للوحدة التدريبية .
- تكون المنهاج التدريبي من (٨) أسابيع (دورات صغرى)
- تكونت التمارين الارتدادية في المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين وتحتوي كل دورة متوسطة على (٤) دورات صغرى (أسبوعية) ويكون تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (٣-١)
- تكونت كل دورة صغرى من (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أي تنفذ كل مجموعة (٢٤) وحدة تدريبية .
- التحكم بحمل التدريب في المنهاج إذ يكون بالاعتماد على الحجم في زيادة عدد التكرارات لكل تمرين .
- الشدة المستخدمة في التمارين الارتدادية عالية عالية بالانقباضات العضلية .
- حدد الباحث فترات الراحة بين التكرارات بالتجارب الاستطلاعية ومراقبة عودة النبض .
- حدد الباحث فترة الراحة بين المجاميع بالتجارب الاستطلاعية وذلك بالاعتماد على عودة النبض إلى (٩٠-١٠٠) ن.د

- قسمت عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية (المجموعة التجريبية الأولى الوسط المائي) (المجموعة التجريبية الثانية الوسط الرملي) وطبقت التمارين الارتدادية على المجموعتين كليهما .
- تم إجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في أيام (الأحد ، والثلاثاء ، والخميس) .
- يعتمد تموج حركة الحمل التمارين الارتدادية سريعة الانقباض على زمن الحمل التدريبي لكل دورة صغرى وكما موضح بالشكل .

- إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات .
 - تم تحديد ارتفاع الماء في حوض السباحة بحدود (٣٥-٤٠) سم تحت مفصل الركبة.
- ٢-٩-٣ الاختبارات المهارية والمهارات البعيدة

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعتين التجريبتين قام الباحث بإجراء الاختبارات المهارية البعيدة على لاعبي عينة البحث في الفترة من ٢٣/١١/٢٠١٩ لغاية ٢٥/١١/٢٠١٩ بطريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية المهارية نفسها .

٢-١٠ الوسائل الإحصائية: تم استخراج البيانات من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية

(ومعالجتها على وفق ما يأتي Sps)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (ألنعمي والبياتي ، ٢٠٠٦ ، ٢٥-٣١١)
- النسبة المئوية
- (عمر وآخران ، ٢٠٠١ ، ٨٩-٩٠) .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد أن تم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحث بجمع البيانات التي تتعلق بمتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبتين الأولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي)، ومعالجتها إحصائياً لتحقيق أهداف البحث وفروضة.

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبتين الأولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي) :

٣-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي) :

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي)

الدالة	نسبة الخطأ (*)	قيمة (ت) المحسوبة	الإخبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٠,٠٠٢	٩.٩٨٧	٠,٧٠٤	١٠,٠٧٨	٠,٨٤٧	١١,٤٠٠	ثانية	الدرجة بالكرة
معنوي	٠,٠١٢	١٢,٤٤١	٠,٦٧١	٩,٥١٣	٠,٤٤٤	٧,٧٦٣	متر	ضرب الكرة بالرأس

التهدف البعيد	درجة	٨,٨٧٥	١,٤٥٨	١١,١٢٥	١,٦٤٢	٩,٠٠١	٠,٠٠٢	معنوي
المناوله الطويله	متر	٣٦,٥٠٠	٢,٤٤٩	٤٢,٧٥٣	٢,٤٤٧	١١,٨٦٩	٠,٠١٤	معنوي

٢.٣٦٥ معنوي عند نسبة خطأ $\leq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٧) وقيمة (ت) الجدولية تساوي* من خلال ملاحظة الجدول (٤) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى

(الوسط المائي) لصالح الاختبار البعدي في المهارات الأساسية جميعها قيد البحث (الدرجة بالكرة

، ضرب الكرة بالرأس ، التهدف البعيد ، المناولة الطويلة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي

(٩,٩٨٧) ، (١٢,٤٤١) ، (٩,٠٠١) ، (١١,٨٦٩) وبملاحظة نسبة الخطأ التي تبلغ على

التوالي (٠,٠٠٢) ، (٠,٠١٢) ، (٠,٠٠٢) ، (٠,٠١٤) .

٣-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) :

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي)

الدلالة	نسبة الخطأ (*)	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٠,٠٠٨	٢,٧٣٨	٠,٦١٢	١٠,٩٨٤	٠,٦٩١	١١,٣٤٤	ثانية	الدرجة بالكرة
معنوي	٠,٠٠٢	٨,١٥٤	٠,٦٥٨	٨,٥٧٨	٠,٥٤٥	٧,٧٣١	متر	ضرب الكرة بالرأس
معنوي	٠.٠٠٠٠	٧,٥١٤	١,١٢٦	٩,١٢٥	٠,٧٠٧	٧,٧٥٠	درجة	التهدف البعيد

معنوي	٠.٠٠٠٠	٧,٦٩١	٢,٥٩١	٣٨,٨٤٤	٣,٢٢١	٣٦,٢٠٠	متر	المناوله الطويله
-------	--------	-------	-------	--------	-------	--------	-----	------------------

٢.٣٦٥ معنوي عند نسبة خطأ $\leq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٧) وقيمة (ت) الجدولية تساوي يتبين بعد ملاحظة الجدول (٥) ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) لصالح الاختبار البعدي في المهارات الأساسية جميعا قيد البحث (الدرجة بالكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، التهديف البعيد ، المناوله الطويله) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٧٣٨) ، (٨,١٥٤) ، (٧,٥١٤) ، (٧,٦٩١) ، وبملاحظة نسبة الخطأ التي تبلغ على التوالي (٠,٠٠٠٨) ، (٠,٠٠٠٢) ، (٠,٠٠٠٠) ، (٠,٠٠٠٠) .

٤-١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدي للمجموعتين التجريبية الاولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي)

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية البعدي للمجموعتين التجريبيتين الأولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي)

الدالة	نسبة الخطأ (*)	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي الوسط الرملي		الاختبار البعدي الوسط المائي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٠,٠٠٨	٢,٧٣٨	٠,٦١٢	١٠,٩٨٤	٠,٧٠٤	١٠,٠٧٨	ثانية	الدرجة بالكرة
معنوي	٠,٧٣٩	٢,٨١٤	٠,٦٥٨	٨,٥٧٨	٠,٦٧١	٩,٥١٣	متر	ضرب الكرة بالرأس
معنوي	٠,٥١٤	٢,٨٤١	١,١٢٦	٩,١٢٥	١,٦٤٢	١١,١٢٥	درجة	التهديف البعيد



معنوي	٠,٨٩٩	٣,٣٠١	٢,٥٩١	٣٨,٨٤٤	٢,٤٤٧	٤٢,٧٥٣	متر	المطاوله الطويله
-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-----	------------------

٢.١٤٥ معنوي عند نسبة خطأ $\leq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) وقيمة (ت) الجدولية تساوي

يتبين بعد ملاحظة الجدول (٦) ما يأتي

وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي) في المهارات الأساسية جميعها قيد البحث (الدرجة بالكرة ، ضرب الكرة بالرأس، التهديف البعيد ، المناولة الطويلة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٧٣٨) ، (٢,٨١٤) ، (٢,٨٤١) ، (٣,٣٠١) وبملاحظة نسبة الخطأ التي تبلغ على التوالي (٠,٠٠٨) ، (٠,٧٣٩) ، (٠,٥١٤) ، (٠,٨٩٩).

٣-١-٤ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية الأولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي):

ويعزو الباحثان التطور الحاصل للمجموعتين التجريبية إلى فاعلية التمرينات الارتدادية والتي تضمنها المنهاج التدريبي ووحداته التدريبية والبيئة التي استخدمت وفق سمات دقيقة ومتنوعة ومتدرجة بحيث أسهمت هذه التمارين في تطور المهارات الأساسية لدى اللاعبين من خلال تطوير الصفات البدنية ، فضلاً عن استخدام تمارين وحركات الأداء والتي أسهمت بدورها في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وهذا يتفق مع ما أكده (علاوي، ١٩٩٤) وان كل أداء ناجح في أي نشاط رياضي يسبقه قدرات بدنية ووجود استعدادات الفرد للأداء وتؤدي هذه القدرات وظائفها بشكل مترابط على وفق نسق متتابع يسهم في النهاية إلى تحقيق أداء المهارات بشكل أفضل (علاوي، ١٩٩٤، ٤٢٣)

ويعزو الباحث التطور في المهارات الأساسية لأي فعالية رياضية يجب أن يسبقه تطور عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية لأي فعالية على أنهما وجهان لعملة واحدة مما يتفق ورأي (عبد الستار ، ٢٠٠٥) وهذا متفق ورأي (عبد علي نصيف وقاسم حسن ، ١٩٩٨) "على أن التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر الفعالية في اللعبة تكون وسيلة فعالة مهمة وتؤثر بشكل فعال وارتباطها بتمرينات السباق (عبد علي نصيف وقاسم حسن ، ١٩٩٨ ، ٣٣) إذ يؤكد مكي وآخران (٢٠٠١) في دراسة أجريت على لاعبي كرة القدم إذ أشارت أن نتيجة القدرات البدنية قد أثرت على مستوى الأداء المهاري للاعبين وسرعة الأداء الحركي للاعبين كرة القدم.

(مكي وأخران ، ٢٠٠١ ، ٢٢)

و يعزو الباحثان التطور الحاصل بالجانب المهاري إلى التمرينات الارتدادية البدنية التي تضمنها المنهاج وتتوعها ما بين الحركات في الوثب والقفز التي تعد من الأساسيات التي يحتاجها لاعب كرة القدم ولها الأثر في تطوير المهارات الأساسية لعينة البحث ، ولتمرينات القوة التي نفذت في المنهاج التدريبي للاعبين كرة القدم دور بارز في تطوير المهارات الأساسية لأن مهارات هذه اللعبة تتطلب القوة والسرعة والتحمل وفي كثير من الحالات اللعب في أرجاء الملعب كله بتطوير القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ومطاولة القوة للرجلين التي كان لها أهمية في تطوير سرعة الأداء المهاري الصحيح ومن ثم تطوير الجانب البدني له ارتباط بتطوير الجانب المهاري في تطور للمناولات وسرعة الحركة وعملية التهديف فضلاً عن القفز لضرب الكرة بالرأس ومن ثم يؤدي اللاعب التمرينات مهارية بأسلوب جيد ومتقن وبالشكل المطلوب وباسترخاء عالي يسهم في إتقان اللاعب للمهارات

إن التطور الحاصل للمجموعتين بالجانب المهاري على الرغم من تفوق المجموعة التدريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية إلى نوعية التمرينات والبيئة التدريبية المختلفة التي لم تكن موجودة في تدريبات عينة البحث ولاعبين كرة القدم في المحافظة مما أضافت إلى الوحدات التدريبية أجواء من التشويق والحماس وبث الروح العالية فضلاً عما تقدمه فأن الارتفاع الذي استخدم في تدريبات الوسطين المائي والرملي قد أسهم أيضاً في تطوير الجانب البدني ويسهم في تطوير الجانب المهاري لان هذا الارتفاع يمثل عائقاً كبيراً (مقاومة) عند إجراء هذه التدريبات لأفراد عينة البحث ، يعمل على استغلال الحركة الارتدادية للانقباض العضلي ويعتمد هذا الأسلوب على إطالة العضلات قبل انقباضها إذ ينتج الحمل الواقع على العضلة انقباض لا مركزي (تطول فيه العضلة) ويكون مباشرة في اللحظة نفسها

العمل الارتدادي للحركة بالانقباض المركزي السريع (تقصير العضلة) لإطلاق الكرة

(Behrens , 2016 , 170-176)

تكمن أهمية هذه التمرينات والأسلوب في القدرة على تحريك مركز ثقل لأكبر مسافة أفقية أو رأسية أو جانبية بأقل زمن ممكن في هذه التمرينات ومن ثم تحقيق مقدار من القوة يخرجها اللاعب ضد هذا الدفع ، فضلاً عما تقدم تسمح التدريبات في هذين الوسطين بزيادة المدى الحركة للمفصل عند زيادة سرعة حركتها تزداد المقاومة لهما ويتميز التدريب فيهما بالصعوبة ويعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً مما يتفق ورأي (عبد الفتاح ، ٢٠٠٣) الذي يؤكد أهمية هذه التدريبات وتأثيراتها على مستوى اللاعبين سواء بالجانب البدني أو المهاري (عبد الفتاح ، ٢٠٠٣ ، ٢٩) .

يقوم لاعب كرة القدم يقوم بعدد من التدريب والممارسة يحسن من مستوى الصفات البدنية مما ينعكس أثره على التعلم وإتقان الأداء المهاري للاعبين مما ما يشير اليه (Gurneen , 2015 , 75) (Erlangen , 2003 , 15) (Preosson , 2003 , 23) .

الاستنتاجات: 1-4

١. أحدث المنهج التدريبي الذي استخدم التمرينات الارتدادية الذي نفذته المجموعتان التجريبتان أثرا إيجابيا في تطوير المتغيرات مهارية كافة بكرة القدم قيد البحث.
٢. تفوقت المجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي) التي استخدمت التمرينات الارتدادية على المجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) التي استخدمت التمرينات الارتدادية نفسها في المتغيرات مهارية.
٣. تفوقت المجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي) التي استخدمت التمرينات الارتدادية على المجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) التي استخدمت التمرينات الارتدادية نفسها في المتغيرات مهارية.

: ٢ -٤ التوصيات

١. ضرورة توفير الساحات الرملية والمسبح في الأندية الرياضية بوصفها جزءا أساسيا في تدريبات الفريق حالها حال باقي المعدات والأجهزة المستخدمة في التدريب
٢. ضرورة استخدام التمرينات الارتدادية على الأراضي الرملية والمائية بوصفها أسلوبا من أساليب التدريب المؤثرة على القدرات مهارية للاعبين كرة القدم الشباب
٣. إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة أخرى .

المصادر

العربية والأجنبية

١. بلوم، بنيامين وآخرون(١٩٨٣) : "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي"، (ترجمة) محمد امين المفتي وآخرون ، دار ماكر وهيل ، القاهرة ، مصر
٢. التكريتي، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد(١٩٩٩): "التطبيقات الإحصائية واستخدام ال

٣. عمر ، محمد صبري وآخران (٢٠٠١): "الإحصاء التطبيقي في التربية المهارية والرياضية" ، ط٢ ، مصر
٤. أبو العلا ، عبد الفتاح (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. ص ٢٩
٥. الخشاب ، زهير قاسم وآخرا (١٩٩٩) : "كرة القدم" ، الطبعة الثانية محدثة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
٦. الخشاب، زهير قاسم وآخرا (١٩٩٠) : "تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم" ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية .
٧. الدليمي ، فيصل عياش وعبد الحق ، احمر (١٩٩٧) : "كرة القدم" ، مستغانم ، الجزائر .
٨. الراوي ، مكي محمود حسين (٢٠٠١) : "بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة علمية)" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل .
٩. الربيعي ، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد (١٩٨٨): "الإعداد البدني لكرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
١٠. عبد الفتاح، أبو العلا (٢٠٠٣): "فسيولوجيا التدريب والرياضة" ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة
١١. عبدالله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح (٢٠٠٥) : "تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة القدم" ، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
١٢. علاوي، محمد حسن (١٩٧٩): "علم التدريب الرياضي" ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة، مصر .
١٣. نصيف، عبد علي وحسين، قاسم حسن (١٩٨٨): مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد .



عبد الستار، حكمت ، "تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض المكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم"، ٢٠٠٥.

١٥.حاتم حسين ، كريم مراد ، عادل مكي: تأثير استخدام بعض تدريبات الوسط المائي لتطوير القدرات الحركية لمهارة التصويب في كرة اليد ، بحث علمي ، المؤتمر العلمي ، استراتيجيات انتقاء واعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي والثورة المعلوماتية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢.

١٦.Erlangen, J. W. (2003). *Optimales Training, Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Beruecksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Nuernberg: 13. Auflage. Spitta Verlag

17. Gurneen, G. (2015). *The Modern Soccer Coach: Position-Specific Training*. California, USA.: Bennion Kearny Limited.

18. Pereira LA, LoturcoI, Kobal R, Zanetti V, Kitamura K, Abad CC, Etal. (2015). Transference effect of vertical and horizontal plyometrics on sprint performance of high-levelU20 soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine.*, 33:2182–2191.

19. Gurneen., G. (2016). *The Modern Soccer Coach: Pre-Season Training*. California, USA. : Bennion Kearny Limited.

20. Behrens M, Mau-Moeller A, Mueller K, Heise S, Gube M, Beuster N, Herlyn PK, Fischer DC and Bruhn S. (2016). Plyometric training improves voluntary activation and strength during isometric, concentric and eccentric contractions. . *The Journal of Science and Medicine in Sport.*, 19: 170-176.

التمرين الاول

القفز مع تبادل القدمين للأمام والخلف مع ملامسة الركبة الخلفية للأرض.

التمرين الثاني

الوقوف - طعن القفز بالقدمين كليهما للأعلى مع انثناء الركبتين وعدم ملامسة الركبة الخلفية للأرض

التمرين الثالث

(الوقوف) قفزات ارتدادية على البقعة (ثلاث اتجاهات)

التمرين الرابع

(الوقوف) القفز الجانبي بالقدمين كليهما من فوق مانع بارتفاع (٤٠) سم (يمين - يسار)

التمرين الخامس

الوثب الارتدادي لمسافة (٢٠) م بالرجلين كليهما .

التمرين السادس

الحجل بالتناوب بالرجلين لمسافة (٢٠) م.

التمرين السابع

الحجل الزكزاك الارتدادي لمسافة (١٠) م مع القفز من فوق حاجز ٤٠ سم.

التمرين الثامن

القفز برجل واحدة بالتناوب من فوق حاجز (٤٠) سم.

التمرين التاسع

القفز بالرجلين كليهما من فوق أربع موانع بارتفاع (٤٠) سم موضوعة بشكل مربع (١×١) م.



الدورة المتوسطة الأولى (الأسبوع الأول)

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	زمن الأداء	التكرار	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات (دقيقة)	زمن الراحة بين التمرين وآخر (دقيقة)	زمن أداء التمرين الكلي (دقيقة)	زمن التمارين في الوحدة التدريبية
الأحد	التمرين (١)	% ٩٠	١٠ ثا	٤	٢	٤٠ ثا	٣ د	١٢,٣٣	٣٤,٨٣ د
	التمرين (٤)	% ٩٠	١٠ ثا	٤	٢	٤٠ ثا	٣ د	١٢,٣٣	
	التمرين (٥)	% ٩٠	٨.٨ ثا	٤	٢	٣٥ ثا	٢.٥ د	١٠,١٧	
الثلاثاء	التمرين (٢)	% ٩٠	١٠ ثا	٤	٢	٤٠ ثا	٣ د	١٢,٣٣	٣٦,٩٩ د
	التمرين (٧)	% ٩٠	١٠ ثا	٤	٢	٤٠ ثا	٣ د	١٢,٣٣	
	التمرين (٨)	% ٩٠	١٠ ثا	٤	٢	٤٠ ثا	٣ د	١٢,٣٣	
الخميس	التمرين (٣)	% ٩٠	١٠ ثا	٤	٢	٤٠ ثا	٣ د	١٢,٣٣	٣٤,١٦ د
	التمرين (٩)	% ٩٠	١٠ ثا	٤	٢	٤٠ ثا	٣ د	١٢,٣٣	
	التمرين (٦)	% ٩٠	٧.٧ ثا	٤	٢	٣٠ ثا	٢.٥ د	٩,٥	