

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

عثمان عدنان البياتي

عصام حسن المعاضيدي

مديرية تربية نينوى

(قدم للنشر في 1-10-2020 قبل للنشر في 1-3-2020)

ملخص :

يهدف البحث الكشاف عما يأتي :

- اثر ترمينات ارتدادية باستخدام الوسط الرملي في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم .
- اثر ترمينات 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 البعيدة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب منتدى المنتهى الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (24) لاعباً وبأعمار (17-19) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبيتين وواقع (8) لاعب لكل مجموعة، واستنتج الباحثان ما يأتي:
- احدث المنهاج التدريبي الذي استخدم الترمينات الارتدادية والتي نفذته المجموعتين التجريبيتين اثر إيجابي في تطوير كافة المتغيرات المهارية بكرة القدم قيد البحث .
- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى(الوسط المائي) والتي استخدمت الترمينات الارتدادية على المجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) والتي استخدمت نفس الترمينات الارتدادية في المتغيرات قيد البحث ولمصلحة الاختبار البعدي.

The effect of regression exercises using the sandy and aqueous based in a number of physical and for soccer players

Essam Hassan Al-Maadheddy

Ass.Prof. Dr.Othman Adnan Al-Bayati

Abstract:

The research aims to reveal 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 the (24) players of the Muthanna Sports Forum in Football, who were (17- 19) years old.

A group, The latest training curriculum that used rebound exercises that was implemented by the two experimental groups had a positive effect in 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.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

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

تعد رياضة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تأثرت ايجابياً وبشكل واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرائق التدريب وأساليبه واعداد اللاعبين لتنمية وتطوير مستواهم المهاري للوصول بهم لأعلى مستوى، اذ ان جميع النظريات في مجال التدريب الرياضي جعلت من التمرين الطريقة الأساسية للتوصيل ما بين العلوم النظرية التي من الممكن ان تكون تنظرية لولا وجود التمرين الذي يعطي الصبغة العلمية والاختبارية لهذه النظريات والتي تكتب على الورق ثم تطبق في الميدان . (عبدالله ، جاسم ، 2005 ، 68) .

ومن هنا تظهر أهمية هذا البحث في كونها محاولة علمية يأمل من خلالها الباحث التوصل الى نتائج تكشف للمدربين والباحثين أهمية هذا النوع من التمرينات الارتدادية بالوسطين الرملي والمائي ومعرفة اثرها في عدد من المتغيرات المهارية للاعب 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 اجل استلام الكرات العالية وغيرها من الأمور التي يحتاجها في عملية التهديف.

1-2 مشكلة البحث:

ان الأساليب التدريبية المستخدمة في تدريب وتطوير اللاعبين والتي تعني بتدريبات الفئات العمرية في العراق والتي تتطلب اسس علمية صحيحة يستطيع المدرب من خلالها تطوير أداء اللاعبين والسيطرة والضبط والتحكم في عملية التدريب من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين الشباب في الجانب البدني والمهاري والخططي والذهني والنفسي ، لذلك وجد الباحثان انه من الضروري ومن خلال متابعته لمباريات كرة القدم ان هناك تدريبات وأساليب حديثة يجب ان توثق ببحث علمي من اجل اعطاء نتائج علمية تكون مرجع للمدربين والمختصين في مجال التدريب الرياضي بصورة عامة وكرة القدم بصورة خاصة ومن هنا يتبادر الى الذهن السؤال التالي: هل ان التمارين الارتدادية التي تم استخدامها بالوسطين الرملي والمائي تعمل على تطوير المتغيرات مهارية للاعبي كرة القدم ؟ وايهما افضل ؟

وكما هو معروف ان الوسط المائي وممارسة هذه التدريبات المتمثلة بالتمارين الارتدادية تضيف نوع من المقاومة والراحة الجسدية اثناء تنفيذ التدريبات فيها فضلا عن اهميتها في زيادة قدرات اللاعب باداء الحركات المتنوعة وحركات القفز .

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الكشف عما يأتي :

- 1-3-1 اثر تمارين ارتدادية باستخدام الوسط الرملي في عدد من المتغيرات مهارية للاعبي كرة القدم .
- 1-3-2 اثر تمارين ارتدادية باستخدام الوسط المائي في عدد من المتغيرات مهارية للاعبي كرة القدم .
- 1-3-3 دلالة الفروق الإحصائية في الوسطين الرملي والمائي بين مجموعتي البحث التجريبية في الاختبارات البعدية .

1-4 فروض البحث :

- 1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات مهارية للاعبي المجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي) ولمصلحة الاختبار البعدي .
- 1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات مهارية للاعبي المجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) ولمصلحة الاختبار البعدي .
- 1-4-3 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية بالاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات مهارية للاعبي كرة القدم .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب منتدى المثنى الرياضي بكرة القدم دون سن (19) سنة . *
- 1-5-2 المجال المكاني : ملعب رملي ومسبح منتدى المثنى الرياضي / الموصل .
- 1-5-3 المجال الزمني: للفترة من 2019/ 9 /29 ولغاية 2019/ 11 /21 .

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 التمرينات الارتدادية : هي تلك الحركات التي تتألف من انقباضات عضلية لا مركزية تتبعها انقباضات عضلة مركزية سريعة ومباشرة لأجل تطوير القدرات المهارية المختلفة للعضلات العاملة في النشاط الرياضي التخصصي . (منصور ، 2013، 321) .

(*) حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) من (17-19) سنة .

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث ، وهو يعد من ادق أنواع البحوث العلمية التي تؤثر على علاقة المتغيرين المستقل والتابع في التجربة ، اذ ان المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث من خلاله اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة . (عبدالحفيظ وباهي ، 2002 ، 107) .

2-2 مجتمع وعينة البحث

حدد عينة البحث بالطريقة العمدية بلاعبي شباب منتدى المثنى الرياضي بكرة القدم في محافظة نينوى البالغ عددهم (24) لاعباً وتم اختيار افضل (16) لاعباً كعينة للبحث بطريقة عمدية بعد ان تم استبعاد (8) لاعبين ، (6) لاعبين للتجارب الاستطلاعية و (2) حراس للمرمى وبذلك أصبحت النسبة المئوية لعينة البحث من المجتمع الأصلي (66.66) والجدول (1) يبين ذلك بعد ذلك قسمت العينة بطريقة عشوائية الى مجموعتين تجريبيتين ، وتكونت كل مجموعة من (8) لاعبين .

الجدول رقم (1)

يبين عدد مجتمع البحث وعينته من اللاعبين

المستبعدين ونسبهم المئوية

النسبة المئوية %	العدد	العدد والنسبة المئوية المتغيرات
100 %	24	عينة البحث
66.66 %	16	عينة البحث الفعلية
25 %	6	عينة التجربة الاستطلاعية
8.33 %	2	حراس المرمى

2-3 تحديد المتغيرات المهارية واختباراتها في كرة القدم**2-3-1 تحديد المتغيرات المهارية واختباراتها:**

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المتغيرات المهارية المهمة في كرة القدم ، وبعد ذلك تم اعداد 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 والتي تخدم اهداف البحث

فقد تم اعتماد المتغيرات المهارية والتي حصلت على نسبة اتفاق 75% فما فوق ، اذ يشير (بلوم واخرون ، 1983) الى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فاكثر من اراء المحكمين . (بلوم واخرون ، 1983 ، 126) .

2-4 تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما :**2-4-1 تجانس مجموعتي البحث :**

تم اجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف
للتجانس بين مجموعتي البحث التجريبية

قيمة معامل الاختلاف	عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات
	±ع	س-		
%2,71	0,469	17,686	سنة	العمر
% 14,62	0232	1,581	سم	الطول
%2.38	1,461	61,500	كغم	الكتلة

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتبين ان قيم معامل الاختلاف كانت على التوالي (2,71% ، 14,62% ، 2,38%) وجميع هذه القيم اصغر من (30%) وهذا يدل على ان العينة متجانسة في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة)

(التكريتي والعيبي ، 1999 ، 161)

2-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

1-2-4-3 التكافؤ في المتغيرات المهارية :

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية في المتغيرات المهارية التي تم اعتمادها في البحث والتي ذكرت انفا وكما هو مبين في الجدول (3) .

الجدول (3)

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		
0.562	0.146	0.691	11.344	0.847	11.4000	ثانية	الدرجة بالكرة
0.306	0.210	3.221	36.208	2.449	36.5000	متر	المنافسة الطويلة
0.070	0.964	0.707	7.750	1.458	8.875	درجة	التهديف البعيد
0.640	0.126	0.545	7.731	0.444	7.763	متر	ضرب الكرة بالرأس

* غير معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) وقيمة (ت) الجدولية تساوي 2.145 ومن خلال ملاحظتنا للجدول (3) يتبين بأن هناك فروقا غير معنوية في جميع المهارات الأساسية (الدرجة بالكرة ، المنافسة الطويلة ، التهديف البعيد ، ضرب الكرة بالرأس) بين المجموعتين التجريبتين الأولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي) ، إذا كانت قيم (ت) المحسوبة ما بين (0,126) و (0,964) وبملاحظة نسبة الخطأ والمحسوبة ما بين (0,070) و (0,640) .

2-5 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

ميزان طبي عدد (1)، شريط قياس عدد (1) بطول 50 متر ، شواخص قصيرة عدد (10)، كرات قدم عدد (8) ، صافرات عدد (2)، ساعة توقيت عدد (4) ، بورك ابيض ، طباشير ، ملعب رملي بأبعاد 4 × 10 م ، مسبح بأبعاد 4 × 10 م

2-6 وسائل جمع البيانات :

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

2-7 المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث :

2-7-1 القياسات الجسمية:**2-7-2 الاختبارات المهارية:**

قام الباحثان باعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من اراء المحكمين - اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (10) شواخص المسافة بينهما (2) متر ذهاباً وإياباً ، لقياس القدرة على التحكم بدرجة الكرة. (الخشاب واخرون ، 1990، 278،

- اختبار دقة التهديد البعيد على هدف كرة يد (5 كرات) من مسافة (20) مترا (الراوي ، 2001، 69)

اختبار ضرب الكرة بالرأس الى ابعد مسافة لقياس القدرة على ضرب الكرة بدقة وبقوة الى ابعد مسافة (اللاعب نفسه يرمي الكرة) (الدليمي وعبدالحق ، 1997 ، 144 -147)

اختبار المناولة الطويلة من خلال ضرب الكرة بالقدم الى ابعد مسافة بين خطين متوازيين المسافة بينهما (20) متر لقياس دقة وقوة ضرب الكرة . (الخشاب واخرون ، 1999 ، 216)

2-8-1 الاجراءات الميدانية المستخدمة في البحث**2-8-1 التمارين الارتدادية المستخدمة :**

وضعت مجموعة من التمارين الارتدادية وذلك 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 اجراء بعض التعديلات اللازمة عليها.

2-8-2 التجارب الاستطلاعية

اجرى الباحث عدد من التجارب الاستطلاعية بالاستعانة بفريق العمل المساعد وكان لكل تجربة هدف لتجاوز العقبات والمشاكل التي تصادف الباحث خلال تنفيذ التمارين والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها .
2-9-1 الاجراءات النهائية للبحث .

2-9-1 الاختبارات المهارية القبليّة

تم اجراء الاختبارات المهارية القبليّة للفترة من 25 / 9 / 2019 ولغاية 27 / 9 / 2019 .

2-9-2 تنفيذ التمارين الارتدادية سريعة الانقباض

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم اعداد التمارين الارتدادية الخاصة بالبحث وقد تم وضع هذه التمارين في استمارة الاستبيان وتم توزيعها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبليّة المهارية تم تنفيذ التمارين على المجموعتين التجريبيتين بتاريخ 29 / 9 / 2019 ولغاية 21 /

11/ 2019 وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين الارتدادية في المنهاج

التدريبي وهي :

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالأحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ثم القيام بأجراء الاحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء كل تمرين في الوحدات التدريبية .
 - تم تنفيذ التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وتحديدًا في بداية الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية .
 - تكون المنهاج التدريبي من (8) أسابيع (دورات صغرى)
 - تكونت التمارين الارتدادية في المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين وكل دورة متوسطة تحتوي على (4) دورات صغرى (أسبوعية) ويكون تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (3-1)
 - تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أي تنفذ كل مجموعة (24) وحدة تدريبية خلال المنهاج التدريبي .
 - تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ التمارين المستخدمة .
 - التحكم بحمل التدريب في المنهاج يكون بالاعتماد على الحجم من خلال زيادة عدد التكرارات لكل تمرين .
 - الشدة المستخدمة في التمارين الارتدادية عالية وبسرعة عالية بالانقباضات العضلية .
 - حدد الباحث فترات الراحة بين التكرارات عن طريق التجارب الاستطلاعية ومراقبة عودة النبض .
 - حدد الباحث فترة الراحة بين المجاميع عن طريق التجارب الاستطلاعية وذلك بالاعتماد على عودة النبض الى (90-100) ن.د.
 - قسمت عينة البحث الى مجموعتين تجريبية (المجموعة التجريبية الأولى الوسط المائي) (المجموعة التجريبية الثانية الوسط الرملي) وطبقت التمارين الارتدادية على كلتا المجموعتين .
 - تم اجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في أيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .
 - ان تموج حركة الحمل التمارين الارتدادية سريعة الانقباض كان معتمداً على زمن الحمل التدريبي لكل دورة صغرى وكما موضح بالشكل .
 - انتهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات .
 - تم تحديد ارتفاع الماء في حوض السباحة بحدود (35-40) سم اي تحت مفصل الركبة.
- 2-9-3 الاختبارات المهارية والمهارات البعيدة**
- بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعتين التجريبتين قام الباحث بأجراء الاختبارات المهارية البعيدة على لاعبي عينة البحث في الفترة من 2019/11/23 ولغاية 2019/11/25 وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية المهارية.
- 2-10 الوسائل الإحصائية: تم استخراج البيانات من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية**

3- (Spss) ومعالجتها وكما يلي :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (النعيمي والبياتي ، 2006 ، 25-311)
- النسبة المئوية
- (عمر واخران ، 2001، 89-90) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد ان تم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحث بجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبتين الأولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي)، ومعالجتها احصائياً لغرض تحقيق اهداف وفروض البحث .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبتين الاولى (الوسط المائي) والثانية (أوسط الرملي) :

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى (الوسط المائي) :

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى (الوسط المائي)

الدالة	نسبة الخطأ (*)	قيمة (ت) المحسوبة	الاخبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية / المهارات الاساسية
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	0,002	9.987	0,704	10,078	0,847	11,400	ثانية	الدرجة بالكرة
معنوي	0,012	12,441	0,671	9,513	0,444	7,763	متر	ضرب الكرة بالرأس

التهدف البعيد	درجة	8,875	1,458	11,125	1,642	9,001	0,002	معنوي
المناوله الطويله	متر	36,500	2,449	42,753	2,447	11,869	0,014	معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ وأمام درجة حرية (7) وقيمة (ت) الجدولية تساوي 2.365 من خلال ملاحظة الجدول (4) يتبين لنا ما يأتي :

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

(الوسط المائي) ولصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات الاساسية قيد البحث (الدرجة بالكرة

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

(9,987) ، (12,441) ، (9,001) ، (11,869) وبملاحظة نسبة الخطأ وبالبالغة على

التوالي (0,002) ، (0,012) ، (0,002) ، (0,014) .

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) :

الجدول (5) يبين

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي)

المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ (*)	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
المهارات الاساسية								
الدرجة بالكرة	ثانية	11,344	0,691	10,984	0,612	2,738	0,008	معنوي
ضرب الكرة بالرأس	متر	7,731	0,545	8,578	0,658	8,154	0,002	معنوي

التهدف البعيد	درجة	7,750	0,707	9,125	1,126	7,514	0.000	معنوي
المناوله الطويله	متر	36,200	3,221	38,844	2,591	7,691	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ وأمام درجة حرية (7) وقيمة (ت) الجدولية تساوي 2.365 من خلال ملاحظة الجدول (5) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) ولصالح الاختبار البعدى في جميع المهارات الاساسية قيد البحث (الدرجة بالكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، التهدف البعيد ، المناولة الطويلة) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (2,738) ، (8,154) ، (7,514) ، (7,691) ، وبملاحظة نسبة الخطأ البالغة على التوالي (0,008) ، (0.002) ، (0.000) ، (0.000) .

3-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية الاولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي)

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبتين الاولى (الوسط المائي) والثانية (الوسط الرملي)

الدلالة	نسبة الخطأ (*)	قيمة (ت) المحسوبة	الاخبار البعدى		الاختبار البعدى		وحدة القياس	المعالم الاحصائية / المهارات الأساسية
			± ع	-س	± ع	-س		
معنوي	0,008	2,738	0,612	10,984	0,704	10.078	ثانية	الدرجة بالكرة
معنوي	0,739	2,814	0,658	8,578	0,671	9,513	متر	ضرب الكرة بالرأس

التهدف البعيد	درجة	11,125	1,642	9,125	1,126	2,841	0,514	معنوي
المطاولة الطويلة	متر	42,753	2,447	38,844	2,591	3,301	0,899	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) وقيمة (ت) الجدولية تساوي 2.145

من خلال ملاحظة الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (الوسط المائي) في جميع المهارات الاساسية قيد البحث (الدرجة بالكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، التهدف البعيد ، المناولة الطويلة) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (2,738) ، (2,814) ، (2,841) ، (3,301) وبملاحظة نسبة الخطأ وبالباغلة على التوالي (0,008) ، (0,739) ، (0,514) ، (0,899) .

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية الأولى (الوسط المائي)

والثانية (الوسط الرملي):

يعزو الباحثان التطور الحاصل للمجموعتين التجريبية الى فاعلية التمرينات الارتدادية والتي تضمنها المنهاج التدريبي ووحداته التدريبية والبيئة التي استخدمت وفق سمات دقيقة ومتنوعة ومتدرجة بحيث أسهمت هذه التمارين في تطور المهارات الاساسية 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 اكده (علاوي، 1994) وان كل أداء ناجح في أي نشاط رياضي يسبقه قدرات بدنية ووجود استعدادات الفرد للأداء وان هذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مترابط وفق نسق متتابع يسهم في النهاية الى تحقيق أداء المهارات بشكل افضل (علاوي، 1994، 423) كما يعزو الباحث التطور في المهارات الأساسية لأي فعالية رياضية يجب ان يسبقه تطور عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية لأي فعالية على انهما وجهان لعملة واحدة وهذا يتفق ورأي (عبدالستار ، 2005) وهذا متفق ورأي (عبد علي نصيف وقاسم حسن ، 1998) "على ان التمرينات المستخدمة اذا احتوت على عنصر الفعالية في اللعبة تكون وسيلة فعالة مهمة وتؤثر بشكل فعال وارتباطها بتمرينات السباق (عبد علي نصيف وقاسم حسن ، 1998 ، 33) حيث يؤكد كل من مكي وآخرا (2001) في دراسة أجريت على لاعبي كرة القدم ان نتيجة القدرات البدنية قد اثرت على مستوى الأداء المهاري للاعبين وسرعة . الأداء الحركي للاعبين كرة القدم

(مكي واخزان، 2001 ، 22)

كما يعزو الباحثان التطور الحاصل بالجانب المهاري الى التمرينات الارتدادية البدنية التي تضمنها المنهاج وتتوعها ما بين الحركات في الوثب والقفز والتي تعتبر من الاساسيات التي يحتاجها لاعب كرة القدم ولها الأثر في تطوير المهارات الأساسية لعينة البحث، كما ان تمرينات القوة التي نفذت في المنهاج التدريبي للاعب كرة القدم دوراً بارزاً في تطوير المهارات الأساسية كون مهارات هذه اللعبة تتطلب القوة والسرعة والتحمل وفي كثير من الحالات اللعب في جميع ارجاء الملعب من خلال تطوير القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ومطاولة القوة للرجلين والتي كان لها أهمية في تطوير سرعة الأداء المهاري الصحيح وبالتالي تطوير الجانب البدني له ارتباط بتطوير الجانب المهاري من خلال تطور للمناولات وسرعة الحركة وعملية التهديد فضلاً عن القفز لا جل ضرب الكرة بالرأس وبالتالي يؤدي اللاعب التمرينات المهارية بأسلوب جيد ومتمن وبالشكل المطلوب وباسترخاء عالي يسهم في اتقان اللاعب للمهارات ان التطور الحاصل للمجموعتين بالجانب المهاري بالرغم من تفوق المجموعة التدريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية الى نوعية التمرينات والبيئة التدريبية المختلفة التي لم تكن موجودة في تدريبات عينة البحث ولاعب كرة القدم في المحافظة مما اضافت الى الوحدات التدريبية أجواء من التشويق والحماس وبث الروح العالية فضلاً عما تقدم فإن الارتفاع الذي استخدم في تدريبات الوسطين المائي والرملي قد اسهم ايضاً في تطوير الجانب البدني وبالتالي ساهم في تطوير الجانب المهاري كون هذا الارتفاع يمثل عائناً كبير (مقاومة) عند اجراء هذه التدريبات لأفراد عينة البحث , كما ان التمرينات الارتدادية تعمل على استغلال الحركة الارتدادية للانقباض العضلي ويعتمد هذا الأسلوب على إطالة العضلات قبل انقباضها ،حيث ان الحمل الواقع على العضلة ينتج عنه انقباض لا مركزي (تطول فيه العضلة) ومباشرة في نفس اللحظة يكون العمل الارتدادي للحركة بالانقباض المركزي السريع (تقصير العضلة) لا طلاق الكرة (Behrens , 2016 , 170-176)

ان أهمية هذه التمرينات والأسلوب تكمن في القدرة على تحريك مركز ثقل لأكبر مسافة افقية اوراسية او جانبية بأقل زمن ممكن من خلال هذه التمرينات وبالتالي تحقيق مقدار من القوة يخرجها اللاعب ضد هذه التحركات اثناء الدفع ، بالإضافة الى ما تقدم ان التدريبات في هذين الوسطين يسمح بزيادة المدى الحركي للمفصل عند زيادة سرعة حركتها تزداد المقاومة لهما ويتميز التدريب فيهما بالصعوبة ويعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً وهذا يتفق ورأي (عبدالفتاح ،2003) الذي يؤكد أهمية هذه التدريبات . (وتأثيراتها على مستوى اللاعبين سواء بالجانب البدني او المهاري (عبدالفتاح، 2003 ، 29)

إذا نجد ان لاعب كرة القدم يقوم بالعديد من المهارات والتي تتطلب أكثر من الحركات المختلفة خلال أداء مهارات كرة القدم الأساسية فاستمرارية التدريب والممارسة يحسن من مستوى الصفات البدنية وهذا ينعكس اثره على التعلم واتقان الأداء المهاري للاعبين وهذا ما يشير اليه كل من (Erlangen , 2003 , 15) (Preosson , 2003 , 23) (Gurneen , 2015 , 75) .

4-1 الاستنتاجات :

1. أحدث المنهاج التدريبي الذي استخدم التمرينات الارتدادية والتي نفذته المجموعتين التجريبتين اثر إيجابي في تطوير كافة المتغيرات مهارية بكرة القدم قيد البحث
2. تفوقت المجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي) والتي استخدمت التمرينات الارتدادية على المجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) والتي استخدمت نفس التمرينات الارتدادية في المتغيرات مهارية.
3. تفوقت المجموعة التجريبية الأولى (الوسط المائي) والتي استخدمت التمرينات الارتدادية على المجموعة التجريبية الثانية (الوسط الرملي) والتي استخدمت نفس التمرينات الارتدادية في المتغيرات مهارية.

4-2 التوصيات :

1. ضرورة توفير الساحات الرملية والمسبح في الأندية الرياضية كجزء أساسي في تدريبات الفريق حالها حال باقي المعدات والأجهزة المستخدمة في التدريب
2. ضرورة استخدام التمرينات الارتدادية على الأراضي الرملية والمائية كأسلوب من أساليب التدريب المؤثرة على القدرات مهارية للاعبين كرة القدم الشباب
3. إمكانية اجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة أخرى

المصادر

العربية والاجنبية

1. بلوم، بنيامين واخرون(1983) : "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي " ، (ترجمة) محمد امين المفتي واخرون ، دار ماكر وهيل ، القاهرة ، مصر
2. التكريتي، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد(1999):"التطبيقات الإحصائية واستخدام ال

3. عمر ، محمد صبري واخران(2001):"الإحصاء التطبيقي في التربية المهارية والرياضية" ، ط2 ، مصر
4. ابو العلا ، عبد الفتاح (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. ص 29
5. الخشاب ، زهير قاسم واخران(1999) : "كرة القدم" ، الطبعة الثانية محدثة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
6. الخشاب، زهير قاسم واخران(1990) : "تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم" ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي السادس لكليات واقسام التربية الرياضية .
7. الدليمي ، فيصل عياش وعبدالحق ، احمر(1997) : "كرة القدم" ، مستغانم ، الجزائر .
8. الراوي ، مكي محمود حسين(2001) : "بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة علمية)" ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل .
9. الربيعي ، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد (1988): "الاعداد البدني لكرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
10. عبدالفتاح، أبو العلا(2003): "فسيولوجيا التدريب والرياضة" ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
11. عبدالله، خالد نجم وجاسم، سلوان صالح(2005) : "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 .
12. علاوي، محمد حسن(1979): "علم التدريب الرياضي" ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة، مصر.
13. نصيف، عبد علي وحسين، قاسم حسن (1988): 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" ، 2005.
- 15.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 ، 2002.
- 16.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, Loturcol, 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 بكلتا القدمين للأعلى مع انثناء الركبتين وعدم ملامسة الركبة الخلفية للأرض.

التمرين الثالث

(الوقوف) قفزات ارتدادية على البقعة (ثلاث اتجاهات).

التمرين الرابع

(الوقوف) القفز الجانبي بكلتا القدمين من فوق مانع بارتفاع (40)سم (يمين – يسار).

التمرين الخامس

الوثب الارتدادي لمسافة (20) م بكلتا الرجلين.

التمرين السادس

الحجل بالتناوب بالرجلين لمسافة (20) م.

التمرين السابع

الحجل الزكزاك الارتدادي لمسافة (10)م مع القفز من فوق حاجز 40سم.

التمرين الثامن

القفز برجل واحدة بالتناوب من فوق حاجز (40)سم.

التمرين التاسع

القفز بكلتا الرجلين من فوق اربع موانع بارتفاع (40)سم موضوعة بشكل مربع (1×1)م.



اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	زمن الاداء	التكرار	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات (دقيقة)	زمن الراحة بين المجاميع (دقيقة)	زمن الراحة بين تمارين واخر	زمن اداء التمرين الكلي (دقيقة)	زمن التمارين في الوحدة التدريبية
-------	--------------------	-------	------------	---------	--------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	----------------------------------	----------------------------------

الدورة المتوسطة الاولى (الاسبوع الاول)



34,83 د	12,33	د 4	د 3	40 ثا	2	4	10 ثا	% 90	التمرين (1)	الاحد
	12,33	د 4	د 3	40 ثا	2	4	10 ثا	% 90	التمرين (4)	
	10,17	د 3	د 2.5	35 ثا	2	4	8.8 ثا	%90	التمرين (5)	
36,99 د	12,33	د 4	د 3	40 ثا	2	4	10 ثا	% 90	التمرين (2)	الثلاثاء
	12,33	د 4	د 3	40 ثا	2	4	10 ثا	% 90	التمرين (7)	
	12,33	د 4	د 3	40 ثا	2	4	10 ثا	%90	التمرين (8)	
34,16 د	12,33	د 4	د 3	40 ثا	2	4	10 ثا	% 90	التمرين (3)	الخميس
	12,33	د 4	د 3	40 ثا	2	4	10 ثا	% 90	التمرين (9)	
	9,5	د 3	د 2.5	30 ثا	2	4	7.7 ثا	%90	التمرين (6)	