

منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات العقلية لناشئي كرة القدم

م.م نوار عبد الله اللامي

أ.م.د. سلام جبار صاحب

كلية التربية الرياضية جامعة القادسية كلية التربية الرياضية جامعة القادسية

استلام البحث : ٢٠١٢/٩/١٦

قبول النشر : ٢٠١٢/١١/٥

ملخص البحث

اشتملت البحث على خمسة فصول هي :-

الفصل الأول : التعريف بالبحث وأهميته :

تضمن هذا الباب التعريف بالبحث وأهميته في تطوير بعض المهارات الأساسية والعقلية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الناشئين لما لهذه الصفات من أهمية كبيرة في الألعاب الرياضية وبالأخص في كرة القدم وذلك عن طريق الجهود المستمرة والتميزة في تطوير لعبة كرة القدم نحو مزيد من التطور لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية لكرة القدم وللوصول الى المستويات العليا ولعبة كرة القدم لها باع طويل. اذ لم يعد كافياً للمسؤولين عن هذه اللعبة بالاعتماد على الخبرة الشخصية والملاحظة السطحية والصدفة لتحقيق لاعبة متكاملة بل يجب ومن الضروري الأخذ بأسباب العلم وخطواته والاعتماد على الملاحظة المقننة والتجريب الميداني والاختبارات والمقياس المناسب. ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على وضع منهج تدريبي مقترح مبني على أسس علمية مدروسة لتطوير بعض المهارات الأساسية والعقلية لدى لاعبي ناشئين نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم بما يخدم تطور هذه اللعبة. وتضمن أيضاً التطرق الى مشكلة البحث حول تكامل مميزات هذه المكونات لتطوير المستويات للاعبين والارتقاء للمهارات الأساسية والعقلية سيما للاعبين الناشئين الذي يعتبرون الحجر الأساس للصرح الرياضي .

كما هدف البحث الى :

١- أعداد منهج تدريبي يساهم في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات العقلية.

فروض البحث:

١- ان المنهج التدريبي المقترح سيساهم في تطوير الجوانب المهارية والعقلية لدى عينة البحث (للمجموعة التجريبية).

مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : ناشئي نادي الاتفاق بكرة القدم البالغ (٢٩) لاعباً .

٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠١١/٥/٣١ ولغاية ٢٠١٢/٨/١

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي الاتفاق الرياضي في الديوانية.

الفصل الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة :

تضمن هذا الباب شرحاً لما هيه المنهج التدريبي وأقسامه ومفهومه من قواعد وخطوات بكرة القدم وكيفية التدريب عليها من خلال خصائص واتجاهات حديثة في مجال الإعداد الرياضي وكذلك معرفة مدى تقبل اللاعبين للتدريب وتأثير التدريبات فيهم والاستفادة وكذلك أقسام المنهج التدريبي من المهارات الأساسية والعقلية المستخدمة فيه .

كذلك معرفة تدريب الناشئين وما يحتاجون من تقسيمات المنهج ومتغيرات البحث المدروسة من المهارات الأساسية والقدرات العقلية وأهميتها وكيفية التدريب عليها فضلاً عن الدراسات السابقة .

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدام الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، وحددت عينة البحث بلاعبي نادي الاتفاق بكرة القدم للناشئين إذ تم توزيع العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة تأخذ المجموعة الضابطة المنهج

التقليدي المعد من قبل المدرب فيما تأخذ المجموعة التجريبية المنهج التدريبي الذي أعده الباحثان ، ويعد تجانس العينة وتكافئها وتحديد الصفات البدنية والحركية والمهارات الأساسية والخطية والعقلية واختباراتها تم إجراء التجربة الاستطلاعية بغية التعرف على صلاحية الإجراءات التنظيمية والإدارية فضلاً عن تحقيق الشروط العلمية (الصدق- الثبات- الموضوعية) وأيضاً إجراء الاختبار القبلي ومن ثم إعطاء المنهج المقترح بعد وضعه وعرضه على مجموعة من المختصين والخبراء وإعادة الاختبارات في الاختبار البعدي ليظهر التطور الحاصل في العينة .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها عن طريق استخدام الوسائل الإحصائية لاختبارات الصفات البدنية والحركية المهارية والخطية والعقلية لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وأظهرت النتائج فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة لتطبيق المنهج المقترح الذي أظهرته الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي ، فضلاً عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدي لنتائج اختبارات الصفات البدنية والحركية والمهارية والخطية والعقلية المبحوثة .

الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

بناء على ما توصلت إليه نتائج البحث ، وما رافقها من معالجات إحصائية ومناقشات واستقرارات ضمن حدود عينة البحث وطبيعتها ، تمكن الباحثان من الوصول الى الاستنتاجات الآتية :

- المنهج المعد من قبل الباحثان ساهم في تطوير المتغيرات المبحوثة (المهارية والعقلية).

٥-٢ التوصيات :

استنادا الى البيانات الواردة في هذا البحث ، ومجمل ما جاء فيه من عرض ومناقشة وتحليل للنتائج ، وما طرح في ضوء ذلك من استنتاجات ، توصل الباحثان الى التوصيات الآتية :

- ضرورة استخدام الاختبارات المقننة (المهاري والعقلي) كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى وتكرار إجراء الاختبارات بين فترة وأخرى للوقوف على مستويات اللاعبين الناشئين في كرة القدم.
- ضرورة ان يتولى العمل (التدريب) للفئات العمرية مدربين مؤهلين علمياً كون تلك المراحل السنوية تشكل القاعدة الأساسية في الوصول الى المستوى العالي مستقبلاً .

Abstract

Training curriculum proposal to develop some basic skills and mental capacity of the youth team football

Ass. Professor Dr .Salam Jabbar

Ass. Lecturer. Nawar A Hussein Al- Lami

Find comprised of five chapters are:

Chapter I - Introduction of research and its importance

This section included the definition of research and its importance in the development of some of the footwork and basic mentality among football players for junior class to these qualities of great importance in sports, especially in football, through continuous and outstanding efforts in the development of football game towards the further development of what contained in the principles and rules The concept of sports training in order to raise the level of training status for football and get to the upper levels and the game of football has a long history. As it is no longer enough for those responsible for this game based on personal experience and observation of surface and chance to achieve an integrated player but must It is necessary to take the causes of science and steps and rely on observation and experimentation inhalers and field tests and appropriate measure. Hence the importance of research work to develop a training curriculum is based on the scientific basis for the development of the proposal and some basic skills and mentality among players Juniors Sports Club agreement football to serve the development of this game. He also touched on the problem included research on the integration of interweaving these

components to develop levels of players and improve basic mental skills, particularly young players who are considered the foundation stone of the edifice sports.

The research aims to:

1- Prepare a training curriculum contributes to the development of some of the basic skills and mental capacity.

Research hypotheses :

1- The training curriculum proposal will contribute to the development of skills and mental aspects to the research sample (experimental group).

Areas of research:

1-5-1 the human sphere: Club youth team football of the agreement (29) player.

1-5-2 temporal area: Search for: - 31/5/2011 until 1/8/2012

1-5-3 spatial area: Stadium Sports Club agreement in Diwaniya.

Chapter II - theory and similar studies:

This section included an explanation of what heh training curriculum and its divisions concept of rules and steps of football and how to train them through the characteristics of modern trends in the field of preparation sports, as well as know how to accept the players for training and the impact of training them and benefit, as well as sections of the training curriculum of basic mental skills used in it.

Youth training as well as knowledge and what they need from the divisions of the curriculum and the research variables studied the basic skills and mental capacity and its importance and how to train them as well as previous studies.

Chapter III - Field research methodology and procedures:

Use researcher experimental method due to its relevance to the nature of the research problem, and identified research sample with famous Club agreement football junior as the sample was distributed to the two officer and pilot of (10) players for each group takes control group of traditional prepared by the trainer approach in the experimental group take the training curriculum prepared by the researcher, after homogenization of the sample and reward them determine the physical and kinetic characteristics and basic tactical and mental skills and tests were conducted exploratory experiment in order to recognize the validity of the regulatory and administrative proceedings as well as the achievement of scientific terms (Alsedk- objectivity Althbat-) and also the pre-test procedure and then give the proposed approach after being placed and presented to a group of specialists and experts and re-testing in the post-test to show the evolution in the sample.

Chapter IV - Results analyzed and discussed:

Results are presented and analyzed and discussed by the use of statistical methods for testing the physical and kinetic characteristics of skill and tactical and mental research sample for the two experimental and control group, and the results showed significant differences in favor of the experimental group as a result of the application of the proposed approach, which showed differences between tribal tests and post, as well as the existence of significant differences in the post tests of the results physical and motor skills and tactical and mental qualities of the surveyed tests.

Chapter V - Conclusions and recommendations :

Conclusions:

Based on the findings of the search results, and the concomitant treatments and statistical extrapolations and discussions within the research sample and the nature of the limits, the researcher was able to reach the following conclusions :

- curriculum prepared by the researcher has contributed to the development of the researched variables (skill and mental)

5-2 Recommendations

Based on the data contained in this research, and what the total came from the presentation and discussion and analysis of results, and put it in the light of the findings, the researcher to the following recommendations- :

- the need to use standardized tests (the skill and mental) as an objective to determine the level and frequency of testing from time to time to determine the levels of junior players in football.
- The need to take up work (training) age groups qualified instructors scientific fact that the Sunni stages constitute a basic rule in access to higher level in the future.

"عملية تربية مبنية مخططة على الأسس العلمية هدفها تطوير أداء اللاعب من جميع النواحي والوصول به الى التكامل في الأداء المطلوب"^(١) ، لذا يتطلب من المدربين وضع مناهج متكاملة لتطوير قابليات اللاعب ، إذ لا يمكن ان تطور قدرة على حساب القدرات الأخرى .

ومن خلال الخبرة والمتابعة الميدانية في مجالات اللعبة والتدريب لاحظنا عدم وجود تكامل وممازجة وموائمة للعناصر التي تركز عليها اللعبة في المناهج التدريبية المعدة من قبل اغلب المدربين في تطوير الناشئين بأعمار (١٤-١٦) مما أدى الى ضعف واضح في النواحي المهارات الأساسية والعقلية في المستويات المتقدمة كنتيجة لهذا الخلل في إعداد الفئات العمرية من هنا تكمن مشكلة البحث حول تكامل ممازجة هذه المكونات لتطوير المستويات للاعبين والارتقاء للمهارات الأساسية والعقلية سيما للاعبين الناشئين الذي يعتبرون الحجر الأساس للصرح الرياضي .

١-٣ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

١- إعداد منهج تدريبي يساهم في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات العقلية.

١-٤ فروض البحث :

٢- ان المنهج التدريبي المقترح سيساهم في تطوير الجوانب المهارية والعقلية لدى عينة البحث (للمجموعة التجريبية).

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-٢ المجال البشري : ناشئو نادي الاتفاق بكرة القدم البالغ (٢٩) لاعباً .

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠١١/٥/٣١ ولغاية ٢٠١٢/٨/١

١-٥-٤ المجال المكاني : ملعب نادي الاتفاق الرياضي في

الديوانية.

١-١ التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تأثرت بالتطور ودأب المختصون والخبراء والمدربون في هذا المجال إلى تطوير اللعبة من خلال تطوير مستوى أداء اللاعبين وقابليتهم من خلال تطوير التدريب وطرائقه وأساليبه وخططه والقوانين التي ساعدت في ذلك .

ان الأهمية المتزايدة التي تتلقاها كرة القدم في البلدان المتقدمة والنامية على سواء ، جعلت أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في رحاب اللعبة يفكرون في طرائق للارتقاء بالعامل الفردي والجماعي للفريق لان للوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم بناء اللاعب منذ الصغر على وفق مناهج تدريبية مقننة بدنيا ومهارياً وخططياً وعقلياً ، فضلا عن محتوى أكثر تطوراً يتلائم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم التي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من الناشئ بما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

إن الإعداد المهاري والعقلي تُعد الركائز الأساسية في العملية التدريبية التي لها تأثير فعّال في تطوير أداء اللاعبين واللعبة. وان مرحلة الناشئين إحدى المراحل لتطوير العناصر البدنية بجانب مرحلة أعداد اللاعب الخاص والتي يأخذ فيها تطوير جسم اللاعب وجهازه العصبي والعمليات العقلية .

تكمن أهمية البحث في وضع منهج تدريبي لبعض المهارات الأساسية والعقلية للناشئين من اجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين لغرض الارتقاء بمستوى اللاعبين خدمة للعبة كرة القدم .

١-٢ مشكلة البحث:

ان من المتعارف عليه ان العملية التدريبية هي عملية شاملة واسعة ومن الطبيعي ان تكون مخططة بشكل سليم ومبنية على أساس علمي يشمل كافة النواحي ، وان عملية التدريب هي

(١) عبد الله حسين اللامي: التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الأشرف . ٢٠١٠. ص ٢٠

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :**٢-١ الدراسات النظرية :****٢-٢ الدراسات المشابهة :****٢-٢-١ دراسة حسام سعيد المؤمن ٢٠٠١ (١) :****عنوان الدراسة :**

(منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم)

- أهداف الدراسة :

• وضع منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم بأعمار دون سن ١٩ سنة .
• التعرف على تأثير معنوي في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء المهارات الأساسية المبحوثة للاعبين خماسي كرة القدم دون سن ١٩ سنة .

- عينة البحث :

أجريت الدراسة على عينة تكونت من (٣١) لاعباً من لاعبي منتخب الشباب بخماسي كرة القدم بأعمار دون سن ١٩ سنة حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية .

الاستنتاجات :

• امتازت المجموعة التجريبية بنسبة تطور أفضل من الضابطة في اختبارات القدرات البدنية .
• امتازت المجموعة التجريبية بنسبة تطور أفضل من الضابطة في اختبارات المهارات الأساسية .

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة وضعهما كدراسات مشابهة والتي لها علاقة بتدريب المهارات الأساسية في مجال تدريب كرة القدم وأهميتها وأهدافها إذ خرج الباحثان بالملاحظات الآتية عن مجمل تلك الدراسات في تطبيق منهجية البحث .

أكدت الدراسات السابقة على تطوير الجانب المهاري في قسم منها من دون تطوير الجانب العقلي ، لذلك ارتأى الباحثان إجراء هذه الدراسة بأخذ كافة المتغيرات المطلوبة ودمجها بالمنهج التدريبي لمعرفة أهميتها وفعاليتها في التطوير .

ولقد استخدمت الدراسة المشابهة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ، والباحثان استخدمتا الطريقة نفسها للعمل ، من خلال اطلاع الباحثان على الدراسة المشابهة إن هذه البحوث لم تقم بدراسة الجانب العقلي وإنما البدني والمهاري فقط للاعبين ، واستفادة الباحثان من إحدى هذه الدراسات بأنها استخدمت الجانب البدني والمهاري فقط من دون العقلي ، ولذلك عمل الباحثان على إعداد منهج تدريبي مهاري وعقلي للاعبين كرة القدم ، كما استفاد الباحثان من المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحوث السابقة واختيار أسهل وأحدث المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**٣-١ منهج البحث :**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة) لملائمته المشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث وفروضه .

٣-٢ عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث وهم لاعبو ناشئي نادي الاتفاق الرياضي المشارك بدوري أندية الفرات الأوسط بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة وللموسم الرياضي ٢٠١١-٢٠١٢ والبالغ عددهم (٢٩) لاعباً وتم استبعاد (٩) لاعبين ، (٣) حراس مرمى ولاعب لم يشارك في الاختبارات و (٥) لاعبين شاركوا بالتجربة الاستطلاعية ليكون العدد (٢٠) لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبالطريقة العشوائية بحيث تتكون المجموعة الضابطة من (١٠) لاعبين والمجموعة التجريبية من (١٠).

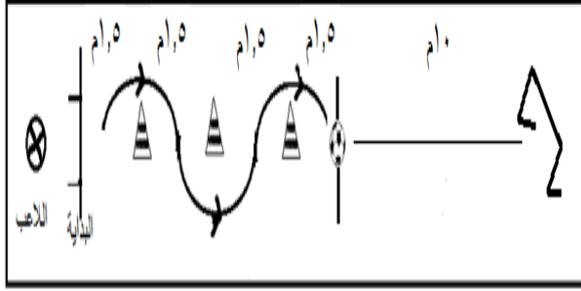
٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

استخدم الباحثان أكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق والتوصل إليها إذ اعتمد التالي :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياس وأدواتها .

(١) حسام سعيد المؤمن ؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .

* **التسجيل** : تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة وصفرًا للمحاولة الفاشلة .



الشكل (١) يوضح اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (١٠م).

٢- اختبار الإخماد:

- **اسم الاختبار** : اختبار الإخماد في مسافة محددة (٣).
- **هدف الاختبار** : قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق امتصاصها أو التحكم بأعضاء الجسم جميعها عدا اليدين .
- **الأدوات المستعملة** : كرة قدم ،مساحة من الملعب ترسم فيها دائرتين متحدتين المركز ، نصف قطر الصغرى (١)م ونصف قطر الكبرى (٢)م ، يرسم خط طوله (٢)م وهو خط رمي الكرة .

* **طريقة الأداء** : يقف اللاعب في منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمي الكرة . عند إعطاء إشارة البدء يقوم المحكم برمي الكرة في مسار على شكل قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول أن يخمدها والسيطرة عليها بأي جزء من الجسم ما عدا اليدين ينظر الشكل (٢).

* **التسجيل** : إذا نجح اللاعب في إخماد الكرة والسيطرة عليها داخل الدائرة الصغرى ينال (٣٠) درجة وإذا نجح في السيطرة على الكرة في حدود الدائرة الكبرى ينال (٢٠) درجة . وإذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء إخمادها والسيطرة عليها ينال صفرا ويعطى اللاعب ثلاث محاولات وتكون الدرجة النهائية للاعب هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث .

٣-٤ إجراءات البحث :

٣-٤-١ تحديد المهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بها :

قام الباحثان بالاعتماد على المصادر والمراجع الخاصة في كرة القدم لتحديد أهم المهارات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم الناشئ ولكون الاختبارات من أهم وسائل تقويم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم (البدنية ، والحركية ، والنفسية ، والذهنية) ومستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها^(١) إذ تم تحديد المتغيرات واختبارها .

١- المناولة الاختبار (المناولة نحو هدف صغير يبعد ١٠م) .

٢- الدرجة الاختبار (الدرجة بين الشواخص) .

٣- الإخماد الاختبار (الإخماد في مسافة محددة) .

٤- التهديد الاختبار (التهديد نحو هدف مقسم الى مربعات)

٣-٤-٢ تحديد أهم القدرات العقلية والاختبارات

قام الباحثان بالاعتماد على المصادر والمراجع الخاصة في كرة القدم لتحديد أهم القدرات العقلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم الناشئ إذ تم تحديد المتغيرات واختبارها .

١- حدة الانتباه الاختبار (اختبار بوردن انفيومون) .

٣-٤-٣ توصيف اختبارات المهارات الأساسية :

١- اختبارات دقة المناولة :

• **اسم الاختبار** : المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (١٠م)^(٢) .

• **هدف الاختبار** : قياس دقة المناولة .

• **الأدوات المستعملة** : شواخص عدد (٣)، كرة قدم ، شريط قياس ، هدف صغير العرض (١٢٠سم) الارتفاع (٦٨سم) .

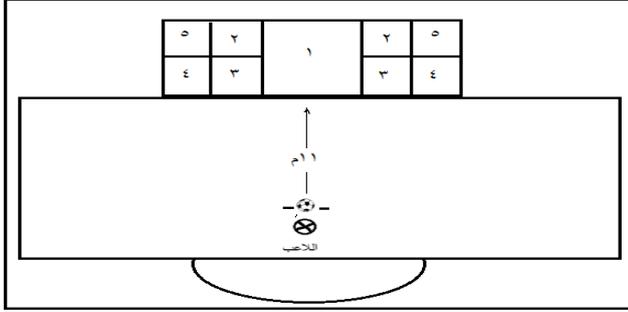
* **طريقة الأداء** : يقف المختبر على بعد (١٦) م من الهدف الصغير وتوضع الكرة على بعد (١٠) م من الهدف ويوضع الشاخص الأول على بعد (١.٥)م من الكرة وتكون المسافة بين كل شاخص و شاخص (١.٥)م ويبعد الشاخص الأخير عن خط البداية (١.٥) م .

(١) بسطويسي احمد : أسس نظريات الحركة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٢٨٨ .

(٢) أبو علي غالب : مصدر سبق ذكره

(٣) محمد عبده صالح و محمد مفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم، ط ١، القاهرة، دار عالم المعرفة . ١٩٩٤ ص ٢٦٢ .

- الأدوات المستعملة : شريط قياس ، كرة قدم ، هدف مقسم بواسطة حبال على تسع أقسام، بورك لرسم نقطة الجزء
- طريقة الأداء : يقف المختبر على بعد (١١) م من الهدف وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالتهديف ينظر الشكل (٤).
- التسجيل : تعطى للمختبر (٣) محاولات إذ يتم تسجيل النقاط بحسب الموقع .



الشكل (٤) يوضح اختبار التهديف على هدف مقسم على مربعات على بعد (١١) م

٣-٤-٤ توصيف الاختبارات العقلية :

١- اختبار حدة الانتباه :

- اسم الاختبار : بوردن انفيوموف^(٣)
- هدف الاختبار : قياس حدة الانتباه .
- الأدوات المستعملة : استمارة* ، أقلام ، ساعة إيقاف.
- طريقة الأداء : عند سماع كلمة ابدأ يقوم المختبر بقلب النموذج في لحظة تشغيل ساعة التوقيت ويبدأ بالبحث والشطب للرقم (٩٧) من الأسطر واحداً تلو الآخر ومن اليسار الى اليمين ، زمن الاختبار دقيقة واحدة.

يوضح اختبار بوردن انفيوموف لحدة الانتباه

- التسجيل : حدة الانتباه = E × A

$$(S-B) \times 100$$

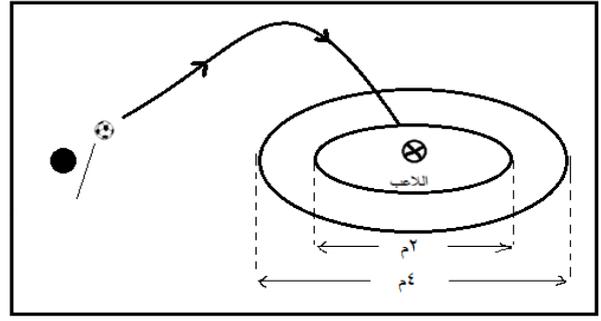
$$E = \frac{\quad}{S}$$

A=كمية الأرقام التي نظرت من البداية حتى كلمة قف

S= عدد الأرقام المفروض شطبها في الجزء المنظور

B= عدد الأرقام الساقطة من التشطيب + عدد الأرقام التي شطبها بالخطأ.

E= معامل صحة العمل بالمعادلة



الشكل (٢) يوضح اختبار الإخماد في مسافة محددة

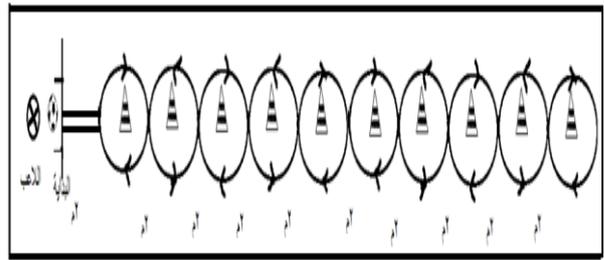
٣- اختيار الدرجة :

- اسم الاختبار : درجة الكرة في خط متعرج (زكزاك)^(١).
- هدف الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين الشواخص.
- الأدوات المستعملة : (١٠) شواخص، كرة قدم ، ساعة توقيت .

توصيف الاختبار : توضع (١٠) شواخص في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخص وآخر (٢) م والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (٢) م، وينظر الشكل (٨) .

• طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة على خط البداية عند إشارة البدء يجري اللاعب بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها .

التسجيل : بحسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته إلى خط النهاية .



الشكل (٣) يوضح اختبار درجة الكرة في خط متعرج (زكزاك)

٤- اختبار التهديف بالقدمين :

- اسم الاختبار : التهديف على هدف مقسم على مربعات على بعد (١١) م^(٢).
- هدف الاختبار : قياس دقة التهديف .

(٣) فرات جبار، هه فال خورشيد. التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم. ط١. بغداد. مطبعة دار دجلة. ٢٠١١، ص٣٠٢ .
* ملحق (١١) .

(١) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم: المصدر السابق ، ص٢٦٢ .
(٢) عماد كاظم . اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم . (رسالة ماجستير) كلية التربية الرياضية جامعة بغداد : ١٩٩٩ .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

من اجل الحصول على النتائج الضرورية ولغرض إتباع المنهج العلمي الصحيح قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية والتي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحث على عينة صغيرة مكونة من (٥) لاعبين من نادي الاتفاق من فئة الناشئين من اجل اختيار أساليب البحث وأدواته الأكثر أمان لهذه التجربة ومن اجل معرفة:

- مدى صلاحية الاختبارات .
- مدى صلاحية الأدوات التي سوف يستخدمها الباحث بالاختبارات .
- معرفة الوقت الذي سوف تستغرقه الاختبارات .
- مدى استعداد فريق العمل المساعد .
- استخراج الأسس العلمية (الثبات والموضوعية) .

٣-٦ الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بعد استكمال الأسس العلمية للاختبارات وإجراء التجربة الاستطلاعية وتم توزيع الاختبارات على عدد من الأيام وبما يتناسب مع قدرة المختبرين بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية لعينة البحث على ملعب نادي الاتفاق وقد أجريت الاختبارات يومي الاحد-٤-٢٠١١/٩/٥ في الساعة الرابعة عصرا .حيث تم إجراء الاختبارات المهارية في اليوم الأول. فيما تم إجراء اختبارات القدرات العقلية في اليوم التالي. وقد عمل الباحث على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان قدر الإمكان من اجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث .

٣-٧ المنهج التدريبي :

لقد قام الباحثان بالعمل بالمنهج التدريبي يوم السبت ٢٠١١/٩/١٠ بعملية التخطيط التدريبي المقترح لفترتي الأعداد العام والخاص وذلك من خلال منهج تدريبي يهدف الى عملية تنمية بعض من العناصر والصفات البدنية والحركية والمهارية والخطوية والعقلية لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدا في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم ومساعدة السيد المشرف واستشارته وكذلك بتحليل ومراجعة عدد كبير من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعيها في عملية أعداده وتخطيطه

للمنهج التدريبي المقترح الأسس والمبادئ العلمية جميعها ، اذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدأ مدة الأعداد. لقد تم عرض التخطيط التدريبي المقترح على مجموعة من المختصين والخبراء بمجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة ، وقد راعى الباحثان في المنهج المرحلة العمرية والقابليات البدنية والحركية والمهارية والخطوية والعقلية لعينة البحث.

شمل المنهج التدريبي فترتي الأعداد العام والخاص استغرق تطبيق التخطيط المقترح للمنهج (١٢ أسبوعاً) " إجماع العلماء والخبراء على ان مدة الإعداد المؤثر هي ثلاث شهور " (١) ثمانية أسابيع منها للأعداد العام ، وأربعة أسابيع أخرى للأعداد الخاص ، بمعدل أربع وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، الخميس) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية (٤٨) وحدة تدريبية للمنهج التدريبي المقترح كله وكما مبين في جدول (٩-٣) .

راعى الباحث ان تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية التخطيط كون "ان الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر اليها أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي " (٢). وراعى الباحث أسس الإعداد تسلسل تدريب العناصر البدنية خلال مدة الإعداد وعدد مرات التدريب الأسبوعية لكل عنصر ، وأولوية ترتيب تلك العناصر في الوحدة التدريبية. اذ " يراعى عند ترتيب أهداف جرعات التدريب اليومية ان تكون تدريبات القوة العظمى ، والقدرة عندما يكون الجسم في حالة جيدة وليست عقب أيام التدريب المرتفعة الشدة والأنسب في بداية الأسبوع وكذلك الحال بالنسبة الى السرعة " (٣). وقام الباحث بمراجعة العديد من المصادر بمجال علم التدريب الرياضي للتأكد من تسلسل العناصر البدنية والحركية والمهارية والخطوية والعقلية المقترح وترتيبها .

لقد استخدم الباحثان مبدأ التمرج في تخطيط حمل التدريب خلال أسابيع مدة الأعداد (دورة الحمل الفترية) بنسبة (٣-١) فقد " اتضح انه يؤدي الى نتائج أفضل ، ويقصد بالتمرج تبادل

(١)حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص٢٩٩ .

(٢) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٢، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٢، ص٣٤٧ .

(٣) أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ٣٨٥ .

التدريبية تم بناء على التقسيم المبين في جدول (١) ، إذ كانت نسبة القسم الإحصائي ٢٠% من زمن الوحدة التدريبية ، والقسم الرئيسي كانت نسبته ٧٠% من القسم الرئيسي ، أما القسم الختامي فكانت نسبته ١٠% من الزمن المخصص للوحدة التدريبية .

كما راعا الباحثان الأسس العلمية في التدريب الرياضي من حيث أسبقية الصفة او السمة التي تحتاج الى جهد عصبي عضلي على غيرها من الصفات ، خاصة وان المنهج المقترح سيكون شاملا لجميع الجوانب (البدينية والحركية والمهارية والعقلية والخطوية) .

وقد راعى الباحث في المنهج المقترح الفئة العمرية والقابليات البدينية والمهارية والعقلية والخطوية والتي تم التعرف عليها بواسطة الاختبارات القبلية (لعينة البحث ، المجموعة التجريبية) لتحديد الزمن الذي يحتاجه كل جانب من هذه الجوانب لتطويره

جدول (١)

يبين فترات الأعداد وعدد الوحدات التدريبية

| ت | التقسيم | نسبة الزمن من الوحدة التدريبية |
|---|----------------|--------------------------------|
| ١ | القسم الإحصائي | ٢٠% |
| ٢ | القسم الرئيسي | ٧٠% |
| ٣ | القسم الختامي | ١٠% |

جدول (٢)

يبين أقسام الوحدة التدريبية

| الفترة التدريبية | | | | |
|------------------|-----------------|---------------|------------------|-------------------|
| الإعداد العام | عدد الوحدات | الإعداد الخاص | عدد الوحدات | عدد الوحدات الكلي |
| (٨) أسابيع | ٣٢ وحدة تدريبية | (٤) أسبوع | ١٦ وحدات تدريبية | ٤٨ وحدة تدريبية |

وعلى هذا الأساس توقف بناء المنهج المقترح :

١- بلغ عدد الوحدات ٤٨ وحدة تدريبية .

٢- مدة الزمن الكلي للوحدات التدريبية الكلي (٤٨٠٠) دقيقة

٣- القسم الاعداد (٩٦٠) دقيقة .

٤- القسم الرئيسي (٣٣٦٠) دقيقة .

٥- القسم الختامي (٤٨٠) دقيقة .

اذ نرى ان المنهج قد حدد ب(٤٨) وحدة تدريبية ومعدل الزمن للوحدات التدريبية يقدر (٤٨٠٠) دقيقة موزعة على

الارتفاع والانخفاض بحمل التدريب ، وعدم السير على وتيرة واحدة او مستوى واحد " (١) . كما استخدم الباحثان الشكل التموجي لدرجات الحمل (اذ أثبتت الأبحاث العملية ان الأسلوب الأمثل لتشكيل الحمل ودرجات الحمل المتتالية يجب ان يتبع الشكل التموجي اذ ان هذا يعني ان درجات أحمال التدريبي المتتالية لا بد ان ترتفع وتتناقص ولا تسير على وتيرة واحدة اذ ان الرياضي لا يستطيع ان يتدرب بأقصى حمل بصورة متتالية من اجل رفع مستواه اذ ان ذلك لا يمكن للجسم ان يتكيف على مثل هذه الأحمال اذ يسبب غالبا الحمل الزائد وان التدريب بدرجة الحمل المتوسط لا يؤدي الى الارتقاء بمستوى الرياضي بالصورة المناسبة وذلك لعدم تأثير هذه الدرجة من الحمل في حالته والارتقاء بمستواه ان الأسلوب الأمثل لتشكيل دورة الحمل خلال الوحدات التدريبية هي الطريقة المتموجة والتي تتأرجح فيها درجات الحمل ارتفاعا وانخفاضا من خلال تجربة الباحث ورأي الخبراء والمختصين ان أفضل تشكيل لدورة الحمل التدريبية للناشئين هي نموذج (٣-١) وهذا يعني تقديم حمل متوسط ثم دون القصوي ثم قصوي ثم حمل خفيف (٢) .

وكما اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي (المنخفض- المرتفع) الشدة في تنفيذ التخطيط المقترح للمنهج التدريبي لتطوير الصفات البدينية والمهارية موضوع البحث اذ يعد التدريب الفترتي " أسلوباً يستخدم في جميع حالات التدريب ، وجميع مراحل التدريب والتكوين وقد نجح أسلوب التدريب الفترتي بشكل خاص في المراحل التحضيرية " (٣) .

ويرمي " التدريب الفترتي المنخفض الشدة الى تنمية التحمل العام ، اما المرتفع الشدة فانه يهدف الى تنمية التحمل الخاص ، وتنمية السرعة ، وتنمية القوة المميزة بالسرعة" (٤) . كما خضعت عينة البحث (المجموعة التجريبية) الى التخطيط المقترح للمنهج التدريبي لتطوير بعض الصفات البدينية والحركية والمهارية والخطوية والعقلية ، اما المجموعة الضابطة فقد خضعت الى المنهج المعتمد من قبل المدرب ، واتباع الباحث أسلوب التموج في الوحدات التدريبية، اما تقسيم زمن الوحدة

(١) أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص ١٧ .

(٢) مهدي حسين البشتاوي و ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ط٢ دار وائل للنشر . الاردن . ٢٠١٠ . ص ٨٩-٩٠ .

(٣) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ص ٤٣٦ .

(٤) مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي التربوي ، ط١ ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٠٠ .

التدريبية في فترة الإعداد الخاص بسبب كون الحجم كبير والشدة قليلة عكس فترة الإعداد الخاص بالإحجام قليلة والشدة كبيرة.

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحث الحزمة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث من خلال تطبيق الاختبارات على عينة بحثه ومن هذه الحقيبة أستخدم الوسائل الإحصائية الآتية:

- ١-الوسط الحسابي .
- ٢-الانحراف المعياري .
- ٣-معامل الاختلاف .
- ٤-قانون (ت) للعينات المتناظرة .
- ٥-قانون (ت) للعينات غير المتناظرة .
- ٦-معامل الارتباط البسيط .
- ٧-الأهمية النسبية .
- ٨-النسبة المئوية .

ال(٤٨) وحدة حسب زمنها وان هذه الوحدات مقسمة على ثلاث أقسام القسم الإعدادي والقسم الرئيسي والقسم الختامي كل حسب الزمن المعطى له في الوحدة التدريبية وان الوحدات التدريبية في فترة الإعداد العام تأخذ وقتاً اكبر من الوحدات

٣-٧ الاختبارات البعدية

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال المنهج التدريبي المقترح وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية والخططية الذي وصلت اليه عينة البحث وذلك في نادي الاتفاق وقد أجريت الاختبارات المهارية في

اليوم الأول. فيما تم إجراء اختبارات القدرات العقلية في اليوم التالي. وقد عمل الباحث على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان قدر الإمكان من اجل تحقيق الظروف نفسها أو أقل من ذلك بقليل عند إجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث للحفاظ على الظروف المؤثرة على النتائج ومحاولة للحصول على أفضل ظروف ممكنة.

٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات الأساسية والقدرات العقلية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى للمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية:

الجدول (٣) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلي والبعدية الخاصة للمهارات الأساسية لعينة البحث (المجموعة التجريبية).

| المتغيرات المبحوثة | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدى | | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | الدلالة |
|-----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|--------------------|--------------------|---------|
| | س | ع ± | س | ع ± | | | |
| ١ المناولة | ١.٩ | ٠.٣١٦ | ٥.٤ | ٠.٦٩٩ | ١٣.٠٢٣ | ٢.٢٦٢ | معنوي |
| ٢ دحرجة | ٢٥.١٦٦ | ٠.٩٠٧ | ٢٢.٢٤٥ | ١.٠١٤ | ١٠.٤٧٤ | | معنوي |
| ٣ الإخماد | ٤٨ | ٩.١٨٩ | ٨٦ | ٥.١٦٣ | ١٠.٥٨٤ | | معنوي |
| ٤ التهديد | ٤.٧ | ٠.٩٤٨ | ٩.١ | ١.٩٦٩ | ٧.٣٣٣ | | معنوي |

تحت درجة حرية (٩) بمستوى (٠,٠٥)

للعينات المترابطة ويتضح ان قيمتها الجدولية لاختبار المناولة بلغت (١٣.٠٢٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى .

اما فيما يخص مهارة الدحرجة (اختبار الدحرجة بين الشواخص) فقد دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدى المبينة في الجدول (٤-١) على القيم التالية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٥.١٦٦) ثانية بانحراف معياري (٠.٩٠٧)

من خلال ملاحظة الجدول (٣) والذي يبين المعالم الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية قبل المنهج وبعده يتضح ان نتائج الاختبارين القبلي والبعدى المبينة في الجدول (٤-٣) في ما يخص مهارة المناولة (اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (١٠م) على القيم التالية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١.٩) درجة بانحراف معياري (٠.٣١٦) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدى (٥.٤) درجة بانحراف معياري (٠.٦٩٩) ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى استخدم الباحث اختبار (T)

بلغت (١٠.٥٨٤) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

وأيضاً ما يخص مهارة التهديف (اختبار التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات فقد دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي المبينة في الجدول (١-٤) على القيم التالية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤.٧) درجة بانحراف معياري (٠.٩٤٨) ووسطها الحسابي في الاختبار البعد (٩.٠١) درجة بانحراف معياري (١.٩٦٩) ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المترابطة ويتضح ان قيمتها الجدولية لاختبار التهديف بلغت (٧.٣٣٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (٢٢.٢٤٥) ثانية بانحراف معياري (١.٠١٤) ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المترابطة ويتضح ان قيمتها الجدولية لاختبار الدرجة بلغت (١٠.٤٧٤) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

اما يخص مهارة الإخماد (اختبار الإخماد في مسافة محددة) فقد دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي المبينة في الجدول (١-٤) على القيم التالية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤٨) درجة بانحراف معياري (٩.١٨٩) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (٨٦) درجة بانحراف معياري (٥.١٦٣) ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المترابطة ويتضح ان قيمتها الجدولية لاختبار الإخماد

٤-١-٢ عرض نتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للقدرات العقلية للمجموعة التجريبية :

الجدول (٤) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي الخاصة بالقدرات العقلية لعينة البحث (المجموعة التجريبية).

| ت | المتغيرات المبحوثة | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | الدلالة |
|---|--------------------|-----------------|--------|-----------------|---------|-----------------|-----------------|---------|
| | | س | ± ع | س | ± ع | | | |
| ١ | حدة الانتباه | ١٩٥.٥ | ٤٢.٣٧٤ | ٤٣١.٣٥٧ | ١٤٣.٧٢٣ | ٥.٣٧٥ | ٢.٢٦٢ | معنوي |

تحت درجة حرية (٩) بمستوى (٠,٠٥)

٤-١-٣ مناقشة النتائج وتحليلها :

من خلال عرض وتحليل الجداول أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في المهارات الأساسية (المنافسة والدرجة والإخماد والتهديف) والعقلية (حدة الانتباه) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير المنهج التدريبي الذي نفذ على لاعبي هذه المجموعة، فقد اشتملت على التمرينات المختلفة مثل تمرينات الركض بالكرة والقفز... وغيرها، وقد تدرب اللاعبون عليها في ظروف مقارنة لما يحدث في أثناء اللعب بزمين وتكرارات مناسبة مع إعطاء أوقات راحة تناسب مع أوقات العمل.

اعتمد البرنامج التدريبي الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية المتعلقة بالمهارات الأساسية والخطية والعقلية مما لذلك من تأثير كبير في تطوير مستوى أداء هذه المهارات

اذ فيما يخص القدرات العقلية الانتباه (اختبار بوردين انفيومون لحدة الانتباه) فقد دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي المبينة في الجدول (٤) على القيم التالية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٩٥.٥) درجة بانحراف معياري (٤٢.٣٧٤) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (٤٣١.٣٥٧) درجة بانحراف معياري (١٤٣.٧٢٣) ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المترابطة ويتضح ان قيمتها الجدولية لاختبار حدة الانتباه بلغت (٥.٣٧٥) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه " (١).

والخطط عن طريق اختيار التدريب على تمارين خاصة تتناسب وطبيعة العينة إذ إن " اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات " (١) فضلاً عن أن لاعب كرة القدم لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية ومن ناحية أخرى أن الطابع المميز للمهارات الأساسية بكرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها " (٢).

كما أن المنهج التدريبي كان له تأثير فاعل في التوصل إلى هذه النتائج وهذا ما أكده " أن المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد في النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي طبق " (٣).

وأيضاً نرى ذلك " فإن إتقان المهارات الخاصة في كرة القدم يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء ، وهذا يعني أن هناك ارتباط وثيق بين قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفسية وأداء المهارات في كرة القدم " (٤) وترابط جانب القدرات العقلية مع باقي العناصر البدنية والحركية والمهارات مع العقلي من خلال احتياج إلى حدة الانتباه للأداء بصورة عالية دون تأخير أو أخطاء " حاجة اللاعب إلى ثبات الانتباه وتركيزه وحدته بدرجات كبيرة تكون أثناء تعلم المهارة الحركية وتطوير أدائها لفهم أجزاء هذه المهارة المطلوب تعلمها " (٥) . ولنجاح لاعب كرة القدم في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا حسب ما اشير إليه " يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج

(١) حنفي محمود مختار : مصدر سبق ذكره ، ص ٤٦ .

(٢) هشام محمد إبراهيم : طرق استخدام تمارين الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٥ ، ص ٣٥ .

(٣) محمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٢ .

(٤) قاسم لزام (وآخرون) : المصدر السابق ، ص ٩٥ .

(٥) قسور عبد الحميد ، بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى أداء اللاعب المعد بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة : كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ٨٧ .

(٦) حنفي محمود مختار ؛ مصدر سبق ذكره (١٩٩٤) ص ٦٠ .

٤-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية والقدرات العقلية للمجموعة الضابطة :

٤-٢-١ عرض النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة :

الجدول (٥) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلي والبعدي الخاصة بالمهارات الأساسية لعينة البحث (المجموعة الضابطة).

| المتغيرات المبحوثة | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | الدلالة |
|-----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|--------------------|--------------------|---------|
| | س | ع ± | س | ع ± | | | |
| ١ المناولة | ٢ | ٠.٤٧١ | ٤.٤ | ١.١٧٣ | ٦.٤٦٥ | ٢.٢٦٢ | معنوي |
| ٢ درجة | ٢٥.١٦٧ | ١.٤٥٥ | ٢٣.٢٥٢ | ١.٠٢٧ | ٤.٥٣٣ | | معنوي |
| ٣ الإخماد | ٤٩ | ٩.٩٤٤ | ٧٨ | ٩.١٨٩ | ٦.٦٩٢ | | معنوي |
| ٤ التهديف | ٤.٩ | ١.١٠٠ | ٧.٥ | ١.٠٨٠ | ٦.٥ | | معنوي |

تحت درجة حرية (٩) بمستوى (٠,٠٥)

درجة بانحراف معياري (٩.١٨٩) ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المترابطة ويتضح ان قيمتها الجدولية لاختبار الإخماد بلغت (٦.٦٩٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

وأيضاً ما يخص مهارة التهديف (اختبار التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات) فقد دلت النتائج كما مبين في الجدول (٣-٤) القيم التالية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤.٩) درجة بانحراف معياري (١.١٠٠) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (٧.٥) درجة بانحراف معياري (١.٠٨٠) ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المترابطة ويتضح ان قيمتها الجدولية لاختبار التهديف بلغت (٦.٥) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في ما يخص مهارة المناولة (اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (١٠م)) فقد دلت النتائج كما مبين في الجدول (٥) القيم التالية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢) درجة بانحراف معياري (٠.٤٧١) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (٤.٤) درجة بانحراف معياري (١.١٧٣) ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المترابطة ويتضح ان قيمتها الجدولية لاختبار المناولة بلغت (٦.٤٦٥) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما فيما يخص مهارة الدرجة (اختبار الدرجة بين الشواخص) فقد دلت النتائج كما مبين في الجدول (٣-٤) القيم التالية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٥.١٦٧) ثانية بانحراف معياري (١.٤٥٥) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (٢٣.٢٥٢) ثانية بانحراف معياري (١.٠٢٧) ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المترابطة ويتضح ان قيمتها الجدولية لاختبار الدرجة بلغت (٤.٥٣٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما يخص مهارة الإخماد (اختبار الإخماد في مسافة محددة) فقد دلت النتائج كما مبين في الجدول (٣-٤) القيم التالية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤٩) درجة بانحراف معياري (٩.٩٤٤) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (٧٨)

٤-٢-٢ عرض النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للقدرات العقلية للمجموعة الضابطة :

الجدول (٦) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبالية والبعدي الخاصة بالقدرات العقلية لعينة البحث (المجموعة الضابطة).

| ت | المتغيرات المبحوثة | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | الدلالة |
|---|--------------------|-----------------|--------|-----------------|---------|-----------------|-----------------|---------|
| | | ع ± | س | ع ± | س | | | |
| ١ | الانتباه | ٣٨.٤٢٩ | ١٩١.٤٥ | ٣٠٠.٤٧٤ | ١١٩.١١٥ | ٢.٩٩٩ | ٢.٢٦٢ | معنوي |

تحت درجة حرية (٩) بمستوى (٠,٠٥)

وأيضاً في ما يخص القدرات العقلية الانتباه (اختبار بوردين انفيومون لحدة الانتباه) فقد دلت النتائج كما مبين في الجدول (٦) القيم التالية إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٩١.٤٥) درجة بانحراف معياري (٣٨.٤٢٩) ووسطها الحسابي في الاختبار البعدي (٣٠٠.٤٧٤) درجة بانحراف معياري (١١٩.١١٥) ولغرض التعرف على فرق الأوساط البعدي .

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدي للمهارات الأساسية والقدرات العقلية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

٤-٣-١ عرض نتائج الاختبارات البعدي للمهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

لغرض التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة استخدم الباحث الاختبار (T) للعينات المستقلة وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (٧)

| ت | المتغيرات المبحوثة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | الدلالة |
|---|--------------------|------------------|--------|--------------------|--------|-----------------|-----------------|---------|
| | | ع ± | س | ع ± | س | | | |
| ١ | المناولة | ١.١٧٣ | ٤.٤ | ٠.٦٩٩ | ٥.٤ | ٢.٣١٤ | ٢.٠١٠ | معنوي |
| ٢ | درجة | ١.٠٢٧ | ٢٣.٢٥٢ | ١.٠١٤ | ٢٢.٢٤٥ | ٢.٢٠٤ | | معنوي |
| ٣ | الإخماد | ٩.١٨٩ | ٧٨ | ٥.١٦٣ | ٨٦ | ٢.٤ | | معنوي |
| ٤ | التهديف | ١.٠٨٠ | ٧.٥ | ١.٩٦٩ | ٩.١ | ٢.٢٥٢ | | معنوي |

تحت درجة حرية (١٨) بمستوى (٠,٠٥)

دلت نتائج الاختبارات البعدي في ما يخص مهارة المناولة (اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (١٠م)) المبينة في جدول (٤-٥) على القيم التالية إذ بلغت قيمت الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٤.٤) والتجريبية (٥.٤) على التوالي، والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة (١.١٧٣) وللتجريبية (٠.٦٩٩) على التوالي، ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المستقلة وتبين ان قيمة (T) المحسوبة (٢.٣١٤) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢.٠١٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق ولصالح المجموعة التجريبية. دلت نتائج الاختبارات البعدي في ما يخص مهارة الإخماد (اختبار الإخماد في مسافة محددة) المبينة في جدول (٤-٥) على القيم التالية إذ بلغت قيمت الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٧٨) والتجريبية (٨٦) على التوالي، والانحرافات

المعيارية للمجموعة الضابطة (٩.١٨٩) وللتجريبية (٥.١٦٣) على التوالي، ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المستقلة وتبين ان قيمة (T) المحسوبة (٢.٤) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢.٠١٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق ولصالح المجموعة التجريبية. .

دلت نتائج الاختبارات البعدية في ما يخص مهارة التهديف (اختبار التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات) الميينة في جدول (٧) على القيم التالية اذ بلغت قيمت الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٧.٥) والتجريبية (٩.١) على التوالي،

٤-٣-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية للجانب الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول (٨)

| ت | المتغيرات المبحوثة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | الدلالة |
|---|--------------------|------------------|---------|--------------------|---------|-----------------|-----------------|---------|
| | | س | ع ± | س | ع ± | | | |
| ١ | الانتباه | ٣٠٠.٤٧٤ | ١١٩.١١٥ | ٤٣١.٣٥٧ | ١٤٣.٧٢٣ | ٢.٢١٧ | ٢.٠١٠ | معنوي |

تحت درجة حرية (١٨) بمستوى (٠.٠٥)

والحركية والنفسية وأداء المهارات في كرة القدم".^(١) قيد البحث كان مقروناً بتطور الصفات البدنية إذ إن تطور الصفات البدنية يساعد وبشكل كبير على نجاح المهارات الحركية وتطويرها وكما يؤكد" إلى إن أداء المهارات الحركية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات البدنية كالسرعة والقوة والرشاقة والمطاولة وأن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له النجاح إذا لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البنوية المطلوبة".^(٢) إن هناك علاقة بين تطوير اللياقة البدنية وتطوير المهارات وهذا " إن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية على إنها جزءان لعملية واحدة".^(٣) وان أفراد المجموعة التجريبية قد تدربوا ضمن مستوى تدريبي جيداً من حيث الشدة والحجم وكل تدريب لابد إن يحدث نوعاً من التغيير في المستوى لكن هذا التغيير يختلف من فرد إلى آخر من مجموعة إلى أخرى لاعتبارات عديدة منها الفروق الفردية ونوع التدريب وما

دلت نتائج الاختبارات البعدية في ما يخص القدرات العقلية الانتباه (اختبار بوردين انفيمون لحدة الانتباه) الميينة في جدول (٨) على القيم التالية اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٣٠٠.٤٧٤) والتجريبية (٤٣١.٣٥٧) على التوالي، والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة (١١٩.١١٥) وللتجريبية (١٤٣.٣٥٧) على التوالي، ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المستقلة وتبين ان قيمة (T) المحسوبة (٢.٢١٧) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢.٠١٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق ولصالح المجموعة

٤-٣-٣ مناقشة النتائج وتحليلها :

٤-٣-٣-١ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية :

أظهرت النتائج التي توصل إليها الباحث للإنجازات الحقيقية في معظم المهارات الأساسية أن هناك تطوراً ملموساً قد حدث من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

" فإن إتقان المهارات الخاصة في كرة القدم يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء ، وهذا يعني أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والوظيفية والذهنية

(١) قاسم لزام و(آخرون): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم القاهرة. دار القاهرة للنشر والطباعة ٢٠٠٥ ص ٩٥

(٢) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٩ .

(٣) منى عبد الستار : علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ ، ص ٩٩ .

لن تلك الصفات البدنية أو افتقارها لها يعكس بوضوح ضعف المستوى المهاري له^(٣). وان المناولة وسيلة انتقال مهمة إذ يذكر " أثر المدرب المهم في توجيه لاعبيه لإتقان مهارة المناولة بأنواعها بوصفها وسيلة للانتقال إلى ساحة الخصم وتنفيذ الخطط المطلوبة لأن المناولة أسرع من اللاعب وأكثر استخداماً في المباراة".^(٤).

٢- مهارة الدحرجة :

من خلال ما تم عرضه من نتائج تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة في متغير الدحرجة ويرى الباحث إن تطور مهارة الدحرجة التي تعد من المهارات المهمة ذلك إلى إن المنهج التدريبي وما احتواه من تمارين ارتكز على أسلوب علمي في تقنين الأعمال التدريبية التي تتناسب مع مستوى أفراد عينة البحث كذلك استخدام الجانبين المهاري والبدني والعقلي في التطوير وإن مهارة الدحرجة تعتمد بالأساس على الناحيتين البدنية والمهارية والعقلية إذ لا تتم الدحرجة بدون ان تجمع الصفات معاً وكذلك نرى ان مهارة الدحرجة مرتبطة بعدة مهارات أخرى مثل المراوغة وبدنيا مثل السرعة والرشاقة وعقليا مثل التركيز " الدحرجة بالكرة تعبر عن التوافق العصبي والعضلي بين جميع أجزاء الجسم بحيث تؤدي بانسجام وسيطرة دون توتر بحيث تستعمل في الظروف المناسبة والمكان المناسب حتى لا تكون سبباً في هزيمة الفريق وضياح مجهوداته".^(٥) ، فضلا عن استعمال الأدوات المساعدة وكذلك تطور عنصر الرشاقة نتيجة الإعداد البدني من خلال التدريب على المهارات الأساسية وما يصاحبها من تغيير في الاتجاهات . ويرى الباحث ان التخطيط قد راعى إعداد التمرينات المهارية ولا سيما في مدة الإعداد الخاص على شكل مواقف خطية خلال الوحدات التدريبية حتى يتناسب ذلك مع المتطلبات الحديثة للعب من قيادة الكرة والتوافق بها ، ثم الانطلاق والاستدارة ، وتغير الاتجاه ، وكذلك حركات التمويه والخداع . وكما يذكر ان الفئات العمرية تحب مهارة الدحرجة كما ذكر " إن من الخصائص

يتضمنه المنهج التدريبي من التمارين التي تتناسب مع الهدف الموضوع لها . وهذا ما ذكر " من أن أهمية تقنين الحمل التدريبي المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى الرياضي أولاً والهدف من التدريب ثانياً".^(١) . والغاية من تدريب المهارات الأساسية للناشئين تعزيزها لديهم وهم بهذا العمر وجعل هذه المهارات تتطور لديهم بصورة واضحة خلال مسيرتهم الرياضية فهذه المهارات تعتبر العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة^٢ إن تعلم المهارات وإتقانها يبدأ بالعمر المبكر للاعب ومن هنا يصبح هذا اللاعب ماهراً وله الباع الأكبر في تأدية المهارات".^(٢) وفيما يأتي تفصيل لكل مهارة :

١. مهارة المناولة :

من خلال ما تم عرضه من نتائج تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة في متغير المناولة ويرى الباحث إن تطور مهارة المناولة التي تعد من أكثر المهارات استعمالاً في لعبة كرة القدم كونها وسيلة مهمة لتنفيذ خطط اللعب والانتقال إلى هدف المنافس بأقل زمن ممكن ويعزو الباحث تطور عينة البحث في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي لمهارة المناولة الى التمرينات المهارية التي اشتمل عليها التخطيط المقترح للمنهج التدريبي سواء من حيث الزمن المخصص لها من خلال استمرارية أدائها في الوحدات التدريبية كلها حتى نهاية المنهج ولعدد كبير من التكرارات كونها مهارة منفردة اما من حيث ربطها مع المهارات الأخرى وكذلك يرجع سبب تطور هذه المهارة الى استخدام الأدوات المساعدة وكذلك التمرير المستمر المباشر مع الزميل . وكما يرى الباحث ان من الأمور التي ساعدت على تطوير مهارة المناولة هو تطوير بعض الصفات البدنية والحركية من خلال تمرينات الاعداد البدني كالقوة الانفجارية والرشاقة التي تجعل اللاعب يودي المهارة بالطريقة المثالية وكما يذكر "يتطلب انجاز لاعب كرة القدم للاداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة ضرورة توافر بعض الصفات البدنية والعقلية الحاسمة ، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها ، وتوقيت إخراجها تبعاً لنوعية كل مهارة ، وان القصور في امتلاك اللاعب (ناشئ-متقدم)

(٣) أمر الله البساطي ، محمد كشك : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار) ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦٦ .
(٤) مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، ص ١١٠ .
(٥) حسن عبد الجواد : كرة القدم ، ط٥ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٠ ، ص ٥٦ .

(١) حمدي عبد المنعم ، محمد عبد الغني : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٧ .
(٢) حنفي محمود مختار : مصدر سبق ذكره ، ص ١٢٧ .

اللاعب والكرة قوية مما يجعلها طوعه وتحت سيطرته " (٥).

٤. مهارة التهديف :

من خلال ما تم عرضه من نتائج تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة في متغير التهديف ويرى الباحث إن تطور مهارة التهديف التي تعد من المهارات المهمة ذلك إلى إن فاعلية التخطيط للمنهج التدريبي المقترح اذ تركزت التمرينات فيه على تطوير التهديف ، لذلك يجب أن يكون هناك اهتماماً لتطوير هذه المهارة وتأكيد الزيادة بالتكرارات في التدرينات لأن التكرار يزيد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في إصابة الهدف وهذا ما تضمنه المنهج المستخدم .

اعتمد البرنامج التدريبي الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية المتعلقة بمهارة التهديف مما لذلك من تأثير كبير في تطوير مستوى أداء هذه المهارة عن طريق اختيار التدريب على تمرينات خاصة تتناسب وطبيعة العينة إذ إن " اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات " (٦). وكما نرى ان المنهج قد طور الصفات البدنية والحركية والعقلية التي تعتمد مهارة التهديف على البعض منها كما نرى في القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والرشاقة والتركيز العقلي فضلاً عن أن لاعب كرة قدم لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية ومن ناحية أخرى أن الطابع المميز للمهارات الأساسية بكرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تميمتها وتطويرها " (٧).

٤-٣-٢ مناقشة نتائج الاختبارات العقلية :

من خلال ما تم عرضه من نتائج والتي يبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة في متغير حدة الانتباه ويرى الباحث إن تطور حدة الانتباه لدى اللاعبين والذي يعد من القدرات العقلية المهمة ذلك إلى إن فاعلية التخطيط للمنهج التدريبي المقترح اذ تركزت التمرينات التي احتوت على ألعاب تخص القدرات العقلية

المميزة للأعمار الصغيرة هي حب الدرجة بالكرة والتي يجب الاستفادة منها في عملية التدريب " (١).

٣. مهارة الإخماد :

من خلال ما تم عرضه من نتائج تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة في متغير الإخماد ويرى الباحث إن تطور مهارة الإخماد التي تعد من المهارات المهمة ذلك إلى إن المنهج التدريبي المقترح قد اخذ بعين الاعتبار الوقت الكافي لتطوير هذه المهارة والتي لا تؤدي الا بوجود كرة كما تعتمد ايضا على بعض الصفات البدنية والحركية والعقلية لإتمامها بصورة صحيحة كما يعزو الباحث أن النمو الحاصل في إحساس اللاعب بالكرة نتيجة التمرين والتكرار من جهة وإلى نمو التوافق العصبي العضلي من جهة أخرى . إذ أن الإحساس بالكرة ينمو عند اللاعب مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله قادراً على التعامل مع الكرة بخبرته " (٢) إذ إن هذه المهارة تحتاج إلى استخدام الكرة بشكل رئيسي لأن الاعتماد على الجانب البدني بكل صفاته يكون قليل والتدريب بدون الكرة لا يتفق مع ما تحتاج إليه مهارة الإخماد مع انسجام الكرة أو الإحساس بحوزتها والسيطرة عليها واستخدام أجزاء الجسم بإخمادها بل اعتمد على خبرة اللاعب وتقديره للمواقف كما " تتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا الأداء وإن إي خلل في هذا التوقيت يؤدي إلى فقدان الكرة وعدم التحكم فيها بالشكل المطلوب " (٣).

كما إن اللاعب الذي يتقن هذه المهارة يكون أكثر إمكانية في التوقف والتحكم بها وخصوصاً في حالة الحركة ، فهي لا تجعله يعطي فرصة للمنافس لقطع الكرة إضافة إلى كسبه للوقت فاللاعب يهيئ الكرة بالسرعة الممكنة من أجل المناولة أو التهديف أو القيام بحركة أخرى (٤) ، ولهذا يجب على لاعب كرة القدم التدريب المستمر على مهارة الإخماد لأن إتقان هذه المهارة تزيد الثقة عند اللاعب . وكما يؤكد " أن تمرينات السيطرة على الكرة تخلق الإحساس وتجعل الصداقة بين

(١) سامي الصفار (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٧ .

(٢) هشام حمدان عباس : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لخماسي كرة القدم لذوي العوق الخاص ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ ، ص ١٠٥ .

(٣) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص ١٥٩ .

(٤) قاسم لزام (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص ١٥٧ .

(٥) حنفي محمود مختار : مصدر سبق ذكره ، ص ١٣ .

(٦) حنفي محمود مختار : المصدر السابق ، ص ٤٦ .

(٧) هشام محمد إبراهيم : طرق استخدام تمرينات الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٥ ، ص ٣٥ .

بين فترة وأخرى للوقوف على مستويات اللاعبين الناشئين في كرة القدم .

• ضرورة ان يتولى العمل (التدريب) للفئات العمرية مدربين مؤهلين علميا كون تلك المراحل السنوية تشكل القاعدة الأساسية في الوصول الى المستوى العالي مستقبلا

وخاص حدة الانتباه على تطوير قدرات اللاعبين ، لذلك يجب أن يكون هناك اهتماماً لتطوير هذه القدرات وتأكيد الزيادة بالتكرارات في التدريبات لأن التكرار يزيد من عامل الخبرة وهذا ما تضمنه المنهج المستخدم وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة من المباراة حين يصبح هناك شد وتعب وفقدان التركيز نتيجة الضغط على اللاعبين لذلك يجب وضع مناهج تهتم بهذه القدرات وأعطائها أهمية كما "أن التنوع في إعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما يكتسب الخبرة في تنوع الأداء يؤدي إلى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضاً" (١).

وكذلك اعتمد البرنامج التدريبي الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين الخاصة والمتعلقة بالقدرات العقلية تركيز الانتباه مما لذلك من تأثير كبير في تطوير مستوى أداء اللاعبين عن طريق اختيار التدريب على تمارين خاصة تتناسب وطبيعة العينة إذ إن " وكذلك فإن التدريب على المهارات الحركية المختلفة باستخدام الطرق التدريبية المتنوعة يعمل على رفع مستوى القدرات لدى اللاعب " (٢) وكما نرى ان المنهج قد طور الصفات البدنية والحركية والمهارات الأساسية والخطية التي بنكاملها مع الجانب العقلي يصل اللاعب الى المستويات العليا .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

بناء على ما توصلت إليه نتائج البحث ، وما رافقها من معالجات إحصائية ومناقشات واستقرارات ضمن حدود عينة البحث وطبيعتها ، تمكن الباحث من الوصول الى الاستنتاجات الآتية :-

• المنهج المعد من قبل الباحث ساهم في تطوير المتغيرات المبحوثة (المهارية والعقلية)

٥-٢ التوصيات :

استناداً الى البيانات الواردة في هذا البحث ، ومجمل ما جاء فيه من عرض ومناقشة وتحليل للنتائج ، وما طرح في ضوء ذلك من استنتاجات ، توصل الباحث الى التوصيات الآتية :-

• ضرورة استخدام الاختبارات المقننة (المهاري والعقلي) كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى وتكرار إجراء الاختبارات

(١) كمال جميل الربضي : مصدر سبق ذكره ، ص ١٢٧ .

(٢) قاسم لزام (وأخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص ٧٩ .

المصادر

- ❖ عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مصر: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٦.
- ❖ سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم، ج١، ط٢: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- ❖ قاسم لزام و(آخرون): اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته فى كرة القدم. القاهرة. دار القاهرة للنشر والطباعة، ٢٠٠٦.
- ❖ قسور عبد الحميد ، بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى أداء اللاعب المعد بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة : كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- ❖ كمال جميل الرضي : التدريب الرياضى للقرن الحادى والعشرين ، عمان ، دار المطبوعات للنشر ، ٢٠٠١.
- ❖ محمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضى ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.
- ❖ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضى ، ط٢، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢ .
- ❖ منى عبد الستار : علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ .
- ❖ مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضى الحديث تخطيط تطبيق قيادة. القاهرة. دار الفكر العربي ط١ . ١٩٩٨.
- ❖ هشام حمدان عباس : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة والوظيفية لخماسي كرة القدم لذوي العوق الخاص ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦.
- ❖ هشام محمد إبراهيم : طرق استخدام تمرينات الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضى الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٥ .
- ❖ الفريد كونزة : كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي و سلمان علي حسين ، الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١.
- ❖ أمر الله البساطي ، محمد كشك : اسس الاعداد المهاري والخططي فى كرة القدم (ناشئين - كبار)، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠.
- ❖ بسطويسى احمد ؛ أسس نظريات الحركة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .
- ❖ حسام سعيد المؤمن ؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- ❖ حسن عبد الجواد : كرة القدم ، ط٥، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٠.
- ❖ حمدي عبد المنعم و محمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب الرياضى لطلبة الصف الثانى ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩.
- ❖ حنفي محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ❖ زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩.
- ❖ عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- ❖ عبد الله حسين اللامي : التدريب الرياضى لطلبة كليات التربية الرياضية . دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الأشرف ، ٢٠١٠.

