

تأثير تمرينات بكرات صغيرة في تطوير بعض القابليات البيوحركية ومهارتي الدرجة والإخماد للاعبي كرة القدم الشباب

م.م علي صبحي عاصي / جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة Alisubhi205@gmail.com

م.م محمد بجاي عطية/ جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة mohammedbjay87@gmail.com

م.م زمن عبد السلام محمد / جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة spo21.post18@qu.edu.iq

المستخلص:-

للهيوس بلعبة كرة القدم يتوجب الاهتمام بالفئات العمرية واعدادهم اعداد صحيح وتتطلب هذه لعبة توفير مواصفات وقدرات عالية من الكفاءات البدنية فقد أكدت البحوث والمصادر العلمية الحديثة ان للياقة البدنية دور فعال في اداء التمرينات البدنية والنواحي الخطئية اثناء المباراة لذلك يجب تطويرها لتحسين النتائج فمن غير الممكن اللعب بمستوى عالي بدون مكونات هذه اللياقة البدنية و استخدام الباحثون تمرينات بكرات صغيرة التي تساعد اللاعبين في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية من خلال الإحساس بالكرة والسيطرة عليها وكذلك التحرك ودوران بالكرة المستمر بين لاعبي الفريق في الملعب تتطلب تركيز ومجهود بدني ومهاري كبير بصورة إيجابية على مهارتي الإخماد والدرجة و حدد الباحثون مجتمع البحث وهم شباب اندية محافظة الديوانية بكرة القدم والبالغ عددها (٥) اندية ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائيا بطريقة العمدية وهم شباب نادي الديوانية والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين (التجريبية – الضابطة) وتتضمن كل مجموعة (٧) لاعب وتم الاستبعاد (٦) لاعبين اجراء تجربة الاستطلاعية وتم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين. وكان الهدف من البحث التعرف على تأثير تمرينات بكرات صغيرة في تطوير بعض القابليات البيوحركية ومهارتي الدرجة والإخماد للاعبي كرة القدم الشباب. وكان الغرض من البحث التعرف على تأثير تمرينات بكرات صغيرة في تطوير بعض القابليات البيوحركية ومهارتي الدرجة والإخماد للاعبي كرة القدم الشباب. واستنتج الباحثون ان التمارين باستخدام الكرات الصغيرة تساعد على تحسين القابليات البيوحركية الحركية لتحمل الأداء والرشاقة والتوافق. وكانت التوصيات ضرورة استخدام تمرينات بكرات صغيرة لفئات عمرية أخرى .

المجلد (١) العدد (٢)

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة واهمية البحث

تعتبر لعبة كرة القدم رياضة في متناول الجميع ويمكن ممارستها في اماكن مختلفة كصالات الرياضة والملاعب الرسمية او حتى الشوارع والحدائق وغيرها من الاماكن المختلفة, مما جعل العاملين في هذا المجال البحث لإيجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل التدريبية الحديثة التي من خلالها يمكن الوصول للنتائج الرياضية.

وللنهوض بلعبة كرة القدم يتوجب الاهتمام بالفئات العمرية واعدادهم اعداد صحيح وتتطلب هذه لعبة توفير مواصفات وقدرات عالية من الكفاءات البدنية فقد أكدت البحوث والمصادر العلمية الحديثة وان للياقة البدنية دور فعال في اداء التمرينات البدنية والنواحي الخطئية أثناء المباراة لذلك يجب تطويرها لتحسين النتائج فمن غير الممكن اللعب بمستوى عالي بدون مكونات هذه اللياقة البدنية.

أن تطوير القابليات البيو حركية والمهارات الأساسية لدى لاعبي الشباب بكرة القدم يعتبر امراً مهما لتحسين ادائهم وتطوير مستواهم في اللعبة، ويمكن ان تعمل التمرينات بكرات صغيرة على تطوير الجانب المهاري والقابليات البيو حركية من خلال استخدام كرات منوعة صغيرة التي تساعد على تحسين الجانب البدني وكذلك مهارتي الاخمد والدرجة والتي تسمح هذا التمرينات للاعبين بمحاكاة واجباتهم داخل الملعب، فضلا عن ضمان خلق تكيفات وظيفية في اجهزة واعضاء الجسم المختلفة، وكذلك تعمل على تطوير متغيرات البحث مهارية ومن هنا تجلت أهمية البحث في إعداد تمرينات بكرات صغيرة في تطوير القابليات البيو حركية ومهارتي الدرجة والإخمد للاعبين الكرة القدم لفئة الشباب

٢-١ مشكلة البحث

بعد اطلاع الباحثون على الكثير من المصادر العلمية وإجراء للعديد من المقابلات مع السادة الخبراء من ذوي الاختصاص والمدرين كرة القدم في بعض الأندية الرياضية اتفق الجميع على ان من الأوليات التي يجب مراعاتها والاهتمام بها هي الجوانب البدنية التي تعكس بشكل إيجابيا على المهارات الأساسية للوصول باللاعب والفريق الى مستوى جيد من الأداء يؤهله للاشتراك في المنافسات الرياضية وتحقيق الانجاز المطلوب.

استخدام الباحثون تمرينات بكرات صغيرة التي تساعد اللاعبين في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية من خلال الإحساس بالكرة والسيطرة عليها وكذلك التحرك ودوران بالكرة المستمر بين لاعبي الفريق في الملعب تتطلب تركيز ومجهود بدني ومهاري كبير مما تنعكس على هذه المهارات بشكل إيجابي على مهارتي الإخمد والدرجة .

وهذا السبب دفع الباحثون إلى إعداد تمرينات بكرات صغيرة التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين أثناء التدريب وكذلك في المنافسات والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بمستوى المهارات مما يزيد من أداء اللاعبين وتصرفهم أثناء المباريات التي تعتمد على اتقان المهارات الأساسية لتطبيق الخطة الموضوعية على أتم وجه من قبل المدرب. وكلما زادت قيمة تلك التمرينات واقتربت من واقع ومستوى المنافسة كانت ذات تأثير فعال وحيويا.

المجلد (١) العدد (٢)

٣-١ هدف البحث

- ١- اعداد تمرينات بكرات صغيره للاعبي كرة القدم الشباب.
- ٢- التعرف على تأثير تمرينات بكرات صغيره في تطوير بعض القابليات البيوحرورية ومهارتي الدرجة والإخماد للاعبي كرة القدم الشباب.
- ٣- التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القابليات البيوحرورية ومهارتي الدرجة والإخماد للاعبي كرة القدم الشباب.

٤-١ فرضا البحث:

- ١- ومهارتي الدرجة والإخماد للاعبي كرة القدم الشباب.
- ٢- ان لتمرينات بكرات صغيرة افضلية في تطوير بعض القابليات البيوحرورية ومهارتي الدرجة والإخماد للاعبي كرة القدم الشباب.

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو شباب نادي الديوانية الرياضي لكرة القدم للأعمار (١٧-١٨) سنة
- ٢-٥-١ المجال الزمني : للمدة من ١٢ / ١٢ / ٢٠٢٢ ولغاية ١٠ / ٣ / ٢٠٢٣ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي الديوانية الرياضي لكرة القدم .

٦-١ تحديد المصطلحات

القابليات البيوحرورية:

تعرف القابليات البيوحرورية هي بأنها " القابليات ذات الخلفية البيولوجية وتظهر في الاداء الحركي لذلك احتوت تسميتها على المقطع Bio وكذلك مقطع motor وهي قدرات مهمة للأداء الحركي الناجح والقدرة السائدة منها هي التي يتطلبها اداء اللعبة أو الفعالية الرياضية^(١)."

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته طبيعة البحث، كما مبين استخدام التصميم التجريبي الذي اعتمده الباحثون في البحث .

(2) complete speed training – Bompa O.T) :Strength ،Muscular Endurance and Power in sports ،2004 ،p23

Email : jspe@utq.edu.iq

Website : <https://utjspe.utq.edu.iq>

جدول (١)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	المعالجة التجريبية	الاختبارات القبليّة	المجموعة
تحمل الاداء	تمرينات بكرات صغيرة	تحمل الاداء	التجريبية
الرشاقة		الرشاقة	
التوافق	أسلوب المدرب المتبع	التوافق	الضابطة
الاخمداد		الاخمداد	
الدرجة		الدرجة	

٢-٢ مجتمع وعينة :

حدد الباحثون مجتمع البحث وهم شباب اندية محافظة الديوانية بكرة القدم والبالغ عددها (٥) اندية ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائيا بطريقة العمدية وهم شباب نادي الديوانية والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين (التجريبية - الضابطة) وتتضمن كل مجموعة (٧) لاعب وتم الاستبعاد (٦) لاعبين ثلاثة منهم حراس و ثلاثة لاعبين مصابين وتم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين.

١-٢-٢ اجراء التجانس

قام الباحثون بأجراء عملية التجانس بالمتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على متغيرات البحث والتوصل الى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وكانت المتغيرات (الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني) باستخدام Leven test وكما مبين بالجدول(2).

جدول (2) يبين التجانس لعينة البحث

نوع الدلالة	اختبار ليفين		وحدة القياس	المتغير	ت
	Sig	القيمة المحسوبة			
غير معنوي	0.674	0.185	سم	الطول	١
غير معنوي	0.232	1.586	كغم	الكتلة	٢
غير معنوي	0.137	2.541	سنة	العمر الزمني	٣
غير معنوي	0.870	0.028	سنة	العمر التدريبي	٤

يبين لنا من خلال الجدول (٢) ان قيمة (sig) لكل المتغيرات جاءت اكبر من (٠,٠٥) مما يؤكد على عدم وجود فروقات داخل العينات وهذا يؤكد التجانس.

٢-٢-٢ تكافؤ العينة:

لغرض معرفة واقع القياسات والاختبارات والمتغيرات قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحثون بقياس هذه المتغيرات، ومن اجل التعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، استخدام الباحثون اختبار (t) للعينات المستقلة بين مجموعتي البحث.

جدول (٣)

يبين التكافؤ بين المتغيرات البحثية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t قيمة المحسوبة	sig	نوع الدلالة
١	تحمل الأداء	ثانية	التجريبية	66.682	2.736		0.849	غير معنوي
			الضابطة	66.883	1.833			
٢	الرشاقة	ثانية	التجريبية	10.0343	٠.63171	-٠.030	٠.977	غير معنوي
			الضابطة	10.0443	٠.63663			
٣	التوافق	ثانية	التجريبية	6.0071	٠.66327	-٠.024	٠.981	غير معنوي
			الضابطة	6.0157	٠.66370			
٤	الاحماد	درجة	التجريبية	2.4286	٠.97590	0.000	1.000	غير معنوي
			الضابطة	2.4286	٠.97590			
٥	الدحرجة	ثانية	التجريبية	11.4900	٠.36579	٠.317	٠.757	غير معنوي
			الضابطة	11.4214	٠.44036			

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر من قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) ولجميع المتغيرات التي تم بحثها، مما يؤكد على تكافؤ عينة البحث في المتغيرات التي تم بحثها.

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث :

٢-٣-١ الوسائل المستعملة في البحث :

- الملاحظة.
- المقابلة.
- الاختبار والقياس .

المجلد (١) العدد (٢)

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- ملعب كرة قدم.
- ساعة توقيت عدد (٢) نوع (cronometro PC3830A) .
- كرات يد
- كرات الطائرة
- كرات تنس
- كرات قدم عدد (١٠) .
- صافرة تحكيم عدد (٢) نوع (FOX).
- جهاز حاسوب نوع (ASUS) .
- حبل صغير ١ متر عدد (١)
- شواخص بلاستيكية (اقماع) عدد (٢٠).
- اشرطة لاصقه.
- شريط قياس .

٢-٤ الاختبارات المستخدمة:

٢-٤-١ تحديد القابليات البيوحركية

١- اختبار تحمل الأداء

اسم الاختبار : اختبار الاداء الدائري: (٢)

الهدف من الاختبار : قياس تحمل الاداء الدائري للاعبين .

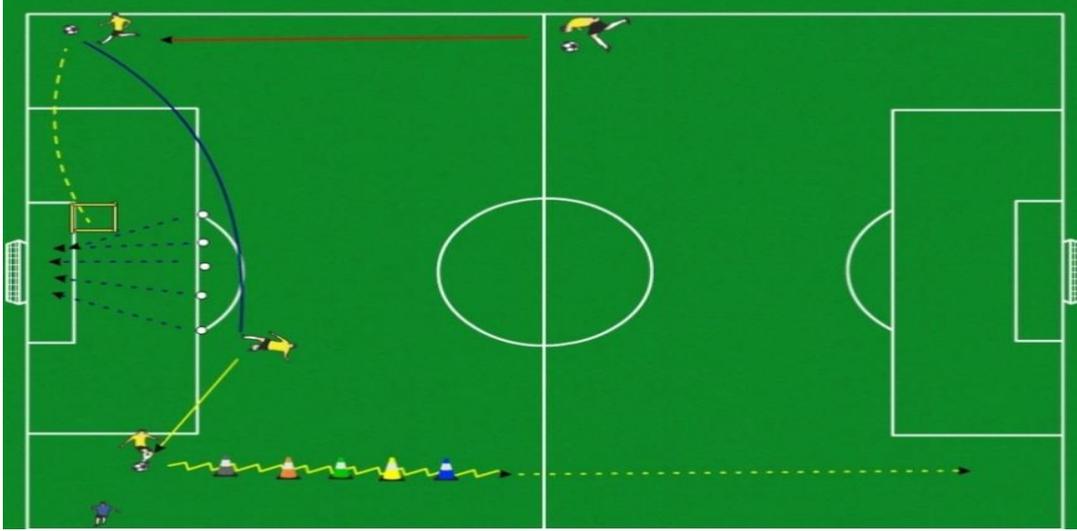
متطلبات الاختبار : ملعب كرة القدم ، كرات قدم عدد ١٠ ، شواخص عدد (٦) ، صافرة ، ساعة توقيت ، ميقاتي ، مسجل .

وصف الاداء : يؤدي هذا الاختبار على شكل دائري حيث يقف اللاعب عند خط المنتصف من جهة اليمين ويقوم بتنطيط الكرة (السيطرة بالكرة) ٣٠ مرة ثم يجري بمحاذاة خط التماس درجة بالكرة الى ان يصل الى منطقة الركنية من الجانب فيلعب الكرة العرضية العالية الى داخل منطقة الجراء . ثم يجري لخط منطقة الجراء المواجهة للمرمى ليصوب (٥) كرات على المرمى ثم يتجه الى خط التماس من جهة اليسار لينفذ رمية جانبية

(٢) سراج الدين ومحمد عبد المنعم : الاعداد البدني بكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ، ط١، مصر ، ٢٠٠٧، ص١٨٤ .

المجلد (١) العدد (٢)

للزميل ثم يستلم الكرة من الزميل ليجري بالكرة وعمل زكزاك بالكرة بين الشواخص البلاستيكية (الاقماع) ثم بعد ذلك يعدو لمسافة ٣٠ متر .
التسجيل : يحسب زمن الاداء الكلي .



الشكل (١)

يوضح اختبار تحمل الأداء الدائري

٢- اختبار التوافق

اسم الاختبار / اختبار الدوائر المرقمة^(٣)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين والرجلين.

الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثمانية دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سنتيمترا، وترقم الدوائر.

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى

الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤)... حتى الدائرة رقم (٨) ويتم ذلك بأقصى سرعة

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ثمان دوائر. الشكل (٥) يوضح اختبار الدوائر المرقم.

(٣) محمد صبحي حسنين: القياس والتعوم في التربية البدنية والرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥، ص١٦٤.

٣- اختبار الركض من البدء الركض المتعرج بين (٦) شواخص لمسافة (13.50م) ذهاباً وإياباً؛

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الركض (الرشاقة).
الأدوات اللازمة: شواخص عدد (٦) ارتفاع الواحد منها (٣٥سم) وقطره (١٠سم)، ساعة توقيت الكترونية، وشريط قياس، وشريط لاصق، وصافرة.

الاجراءات: وضع الشريط اللاصق على الأرض وطوله (١,٥٠م) وهو خط البدء ثم تحدد نقطتين عند جانبيه (أ، ب)، ويبعد الشاخص الأول عن خط البدء مسافة (١,٥٠م) وبشكل مواجه لخط البدء، ويبعد الشاخص الأول عن الشاخص الثاني مسافة (2.40 م)، وهكذا لبقية المسافات بين الشواخص، وتم تثبت جميع الشواخص على الأرض في خط مستقيم، والمسافة بين خط البدء وعلامة الشاخص السادس الأخير (13.50م).

وصف الأداء:

١. يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء من جهة اليمين (أ).
٢. إعطاء إشارة البدء للاعب عبر الصافرة ليقوم بالركض المتعرج بين الشواخص ثم يدور حول الشاخص السادس ويستمر في الركض المتعرج بين الشواخص بالطريقة السابقة نفسها حتى خط النهاية عند جهة اليسار (ب) وبصافرة.

شروط الاختبار:

١. اخذ اللاعب الوضع الصحيح (الاستعداد من البدء العالي عند النقطة أ)، ويجب أن يكون اتجاه الركض المتعرج بين الشواخص الستة.
٢. ينتهي الاختبار بان يقطع اللاعب خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب)، ويعلن الرقم الذي سجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

إدارة الاختبار:

١. مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وحساب الأخطاء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً.
 ٢. مؤقت: إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الأداء.
- حساب الدرجة:** يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه منذ لحظة إعطائه إشارة البدء عند النقطة (أ) وحتى يقطع خط النهاية عند النقطة (ب).

(٤) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم (١٩٨٧م): أقتبسه فارس سامي يوسف شابا، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية لكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000 م، ص(٨٥-٨٧).

٢-٤-٢ تحديد الاختبارات المهارات

١- الدرجة:

اسم الاختبار: الدرجة بين (٥) شواخص ذهابا وإيابا. (٥)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه .

الأدوات المستعملة: مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد (٢) م من الشاخص الأول وأربعة شواخص متتالية لمسافة بين كل شاخص وآخر (١,٥ م) بحيث تكون مسافة الاختبار ٨ م وعدد الشواخص (٥) . كرة قدم، ساعة توقيت، صافرة.

طريقة الأداء: بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضاً باجتياز الشواخص والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت.

تعليمات الاختبار :

١- يمكن للاعب إن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.

٢- يجب عدم توقف حركة اللاعب أثناء الاختبار .

٣- إذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب لا تحتسب المحاولة .

٤- تعطى للاعب محاولتين ويحتسب له أفضل زمن يسجله .

التقييم : - يحتسب الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية .

٢- الإخماد:

اسم الاختبار : اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد) (١)

هدف الاختبار : قياس إيقاف الكرة (الإخماد) في مختلف أجزاء الجسم عدا الذراعين

الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد (٥) ، شواخص عدد (٤)، شريط قياس

طريقة الأداء: تحدد منطقة ٢×٢ بواسطة (٤) شواخص يقف اللاعب على بعد (١م) من المنطقة المحددة ، يقف المدرب على بعد (٦م) من المنطقة ويقوم برمي الكرة بيده إلى الأعلى باتجاه المنطقة ليقوم اللاعب بالدخول

(١) حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،

جامعة بغداد، 2001، ص75.

(٢) موفق اسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، ٢٠٠٧ ، ص٥٥-٥٦ .

المجلد (١) العدد (٢)

ومحاولة إيقاف حركة الكرة بأي جزء من جسمه عدا الذراعين من ثم يرجع الى نقطة الانطلاق وهكذا على التوالي ، يجب إيقاف الكرة داخل المنطقة المحددة .

طريقة التسجيل : يعطى اللاعب خمس محاولات (درجة لكل محاولة صحيحة) .

لا تحتسب المحاولة ناجحة اذا قام بإيقافها خارج المنطقة المحددة ، اذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية ، فشل في إيقافها

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون اجراء التجربة الاستطلاعية المصادف يوم ١٢ / ١٢ / ٢٠٢٢ الساعة الخامسة عصراً على عينة من لاعبي نادي الديوانية والبالغ عددهم (٦) لاعبين ، تم من خلال التجربة تطبيق اختبارات (القابليات البيو حركية ومهاتري (الدرجة والاحماد) وكان الغرض من اجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو التعرف على المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات لتجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة وقد أغنت هذه التجربة الباحثون ببعض الملاحظات منها :

- ١- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- ٢- معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث وكانت صالحة للاختبار.
- ٣- معرفة مدى تقبل وانسجام الاختبارات مع العينة ومستوى المختبرين وقدراتهم.
- ٤- التعرف على المشاكل التي تواجه الباحثون وفريق العمل المساعد خلال تنفيذ الاختبارات وقد تم تنفيذها بشكل سلس وبدون معوقات.
- ٥- التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد .
- ٦- استخراج الأسس العلمية للاختبارات

٢-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات:

لغرض التعرف على الأسس العلمية من (صدق وثبات وموضوعية) للاختبارات الموضوعية وصلاحيتها وملاءمتها لإفراد عينة البحث ، سعي الباحثون إلى اعتماد هذه الأسس في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كون هذه الاختبارات مقننة وورودها في أكثر من مصدر، واستعملت في كثير من البحوث.

١- صدق الاختبار:

صدق الاختبار معناه "ان الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه"^(٧) ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف بها الاختبار الجيد فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن أن يؤدي وظيفته ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحثون بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين وبذلك حصل الباحثون على صدق الظاهري .

٢- ثبات الاختبارات:

يقصد بالثبات أن "الاختبار يحقق نفس النتائج أو مقارنة لها إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام الأساليب الإحصائية المتعددة"^(٨).

^٧ - مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص٢٣ .

^٨ - محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠، ص٥٢ .

المجلد (١) العدد (٢)

استخدام الباحثون معامل الثبات لاختبارات بطريقة إعادة الاختبارات على عينة مؤلفة من (٦) للاعبين ، وكما مبين في الجدول (٤) الذي تظهر فيه الأسس العلمية للاختبارات في البحث (معامل الثبات) الذي تم الحصول عليها باستخدام معامل الارتباط .

٣- الموضوعية :

الموضوعية تعني "توقف علامة السؤال أو الاختبار على شخصية أو رأي المصحح، أي أنه في الاختبار الموضوعي لا تختلف العلامة باختلاف المصححين"^(٩).
وكما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار يتمتع بموضوعية؛ لذلك عمد الباحثون إلى إجراء اختبار الموضوعية للاختبار على نتائج أفراد العينة الاستطلاعية ، وبعد أن فرغت البيانات الخاصة و معالجتها إحصائياً ، وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط ، في جدول رقم (٣) .

الجدول (٤)

بين الأسس العلمية

معامل الارتباط	الأسس العلمية	ت
٠,٩٦	الثبات	١
٠,٩٨	الموضوعية	٢

٢-٤-٥ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات للمجموعتين (التجريبية والضابطة) يومي الأربعاء والخميس المصادف (٢١ , ٢٢ / ٢٠٢٢) في الساعة (٥ عصرأ) على ملعب الديوانية الرياضي، والتي شملت اختبارات على يومين كالتالي

اليوم الاول / القابليات البيوحركية

اليوم الثاني / مهارتي (الدرجة والاحماد)

وقام الباحثون بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعيدة

٢-٤-٦ التجربة الرئيسية للبحث:

تم البدء بتنفيذ تمارين بكرات صغيرة في يوم الخميس (٢٩ / ١٢ / ٢٠٢٢) لمدة (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد، وحيث طبقت المجموعة التجريبية التمارين التي تم إعدادها القابليات البيوحركية ومهارتي بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج المعد لها من قبل مدربها، وقد راعى الباحثون ما يأتي عند تطبيق التمارين :

- عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة.

- مدة تنفيذ التدريبات (٨) اسبوع كانت ضمن فترات الاعداد الخاص وشبه المنافسات.

- راعى الباحثون مبدأ التموجية بحمل التدريب وبشكل تموجي ١-٢ .

- كانت أيام التدريب هي (الاحد - الثلاثاء - الخميس).

- تراوح الشدة التي استخدمت في التمارين (٨٠٪ - ١٠٠٪) من اقصى ما يتحمله اللاعب.

- تراوح زمن التمارين (٢٥ - ٣٥ دقيقة) بالجزء الرئيسي للوحدة التدريبية التي تراوح زمنها من (٨٥ - ٩٠ دقيقة).

^٣ زيد الهويدي : أساسيات القياس والتقييم التربوي ، ط١ ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة ، ٢٠٠٤ ، ص٦٢ .

المجلد (١) العدد (٢)

- راعى الباحثون مبدأ التنوع في التدريب والتمرينات التي تم استخدامها وكانت معظم التمارين مع الكرات لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة او تكرار بعض التمارين.
٢-٤-٧ الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثون الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الجمعة (١٠ / ٣ / ٢٠٢٣) وفي الساعة (٥ عصرًا) مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الامكان، وبنفس تسلسل الذي جرى به الاختبار القبلي.

٢-٤-٨ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss).

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (٥)

يبين الجدول (٥) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبدي

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	٠,٠٠٠	٦,١٥٤	٣,٢٣١	٦,٢٨٩	١,٧٠٦	٦٠,٣٩٣	٢,٧٣٦	٦٦,٦٨٢	ثانية	تحمل الاداء
معنوي	٠.000	10.102	٠.14056	1.42000	٠.55794	8.6143	٠.63171	10.0343	ثانية	الرشاقة
معنوي	٠.000	٦,٩٩٤	٠,٢٠٨٧٥	١,٤٦٠٠٠	٠,٢٩٢٩٦	٤,٥٤٧١	٠.66327	6.0071	ثانية	التوافق
معنوي	٠.000	-8.000	٠.28571	2.28571-	٠.48795	4.7143	٠.97590	2.4286	درجة	الاحماد
معنوي	٠.000	13.251	٠.10953	1.45143	٠.35508	10.0386	٠.36579	11.4900	ثانية	الدرجة
معنوي	٠.000	12.173-	٠.52812	-6.42857	1.98806	17.5714	2.26779	11.1429	درجة	التهديف

يبين الجدول (٥) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبدي، حيث نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي تحمل الاداء كان بقيمة (٦٦,٦٨٢) وانحراف معياري مقداره (٢,٧٣٦) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (60.393) وانحراف معياري مقداره (1.706) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (٦,١٥٤) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة كان بقيمة (10.0343) وانحراف معياري مقداره (٠.63171) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (8.6143) وانحراف معياري مقداره (٠.55794) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (10.102) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للتوافق كان بقيمة (6.0071) وانحراف معياري مقداره (٠.66327) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (٤,٥٤٧١) وانحراف معياري مقداره

المجلد (١) العدد (٢)

(٠,٢٩٢٩٦) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (٦,٩٩٤) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الاخمد كان بقيمة (2.4286) وبانحراف معياري مقداره (٠.97590) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (4.7143) وبانحراف معياري مقداره (٠.48795) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-8.000) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الدرجة كان بقيمة (11.4900) وبانحراف معياري مقداره (٠.36579) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (10.0386) وبانحراف معياري مقداره (٠.35508) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (13.251) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية القبليّة للجموعة الضابطة . جدول (٦)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

نوع الدلالة	Sig	T قيمة المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	٠,٠٠٩	٣,٢٩٤	٢,٦٣٢	٢,٧٤٢	٢,٥٣٦	٦٤,١٤١	١,٨٣٣	٦٦,٨٨٣	ثانية	تحمل الأداء
معنوي	٠.000	11.050	٠.06412	٠.70857	٠.66818	9.3357	٠.63663	10.0443	ثانية	الرشاقة
معنوي	٠.000	٧,٧٠٦	٠,١٠٤٧٤	٠,٨٠٧١٤	٠,٤٧٨٤٥	٥,٢٠٨٦	٠.66370	٦,٠١٥٧	ثانية	التوافق
معنوي	٠.000	-6.971	٠.18443	-1.28571	٠.75593	3.7143	٠.97590	2.4286	درجة	الاخمد
معنوي	٠.003	4.886	٠.14267	٠.69714	٠.54814	10.7243	٠.44036	11.4214	ثانية	الدرجة

يبين الجدول رقم (٦) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي، حيث نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي تحمل الاداء كان بقيمة (٦٦,٨٨٣) وبانحراف معياري مقداره (١,٨٣٣) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (٦٤,١٤١) وبانحراف معياري مقداره (٢,٥٣٦) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (٣,٢٩٤) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig (٠,٠٠٩) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة كان بقيمة (10.0443) وبانحراف معياري مقداره (٠.63663) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (9.3357) وبانحراف معياري مقداره (٠.66818) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (11.050) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

المجلد (١) العدد (٢)

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للتوافق كان بقيمة (٦,٠١٥٧) وبانحراف معياري مقداره (٠.66370) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (٥,٢٠٨٦) وبانحراف معياري مقداره (٠,٤٧٨٤٥) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (٧,٧٠٦) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الاخمداد كان بقيمة (2.4286) وبانحراف معياري مقداره (٠.97590) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (3.7143) وبانحراف معياري مقداره (٠.75593) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-6.971) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الدرجة كان بقيمة (11.4214) وبانحراف معياري مقداره (٠.44036) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (10.7243) وبانحراف معياري مقداره (٠.54814) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (4.886) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠.003) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

٣-١-٣ مناقشة الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين (الضابطة- والتجريبية)

من خلال جدول رقم (٥) و(٦) الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي_ البعدي) لكل المتغيرات فلكلا المجموعتين التجريبية الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

حيث ظهرت هناك فروق لمتغير تحمل الاداء معنوية بين الاختبار (القبلي -البعدي) في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مما يدل على حصول تطور في تحمل الاداء ولصالح الاختبار البعدي، يعزو الباحثون التحسن والتطور الذي حدث في تحمل الاداء إلى طبيعة العمل والجهد البدني المستمر أثناء فترة التجربة واستخدم تدريبات المعدة من قبل الباحثان وأظهرت فعالية في تحقيق تحسن كبير بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ان تم استخدام أحمال تدريبية منظمة، والتي تحقيق أهداف إيجابية والتي لها تأثير مباشرة في تطوير مستوى أداء اللاعبين وبالتالي تساهم في تكيف أجهزتهم الوظيفية . ويتفق الباحثون مع دراسة كل من (الزهاوي ٢٠٠٤) والتي أجمعت على أن "التدريب بصورة منظمة يعمل على تطوير المتغيرات البدنية"^(١٠)، فضلاً عن فاعلية البرنامج التدريبي الذي استخدم فيه أحمال تدريبية منظمة ومناسبة لا أفراد هذه المجموعة وكان فهم والتزام اللاعبين لمفردات البرنامج الأثر البالغ في تطوير هذه القدرات . وهذا ما أشار إليه (كاظم الربيعي وموفق المولى ١٩٨٨) التي تشير الى "إن عدم انتظام التدريب يؤدي إلى منع التطور التدريجي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطيء من جهة أخرى . اما المجموعة الضابطة يعزو الباحثون التطور الحاصل في المجموعة الضابطة باختبارهم البعدي الى المنهج المتبع من قبل المدرب والتزام اللاعبين وحرصهم على مواصلة عملهم الدؤوب وتنفيذ وحداتهم التدريبية بكل حماس ، اذ " ان التدريب المعتاد اليومي يمثل جزء مهم في اعداد الرياضي وعلى جميع المستويات " ^(١٢) .

ثانياً : الرشاقة :

من خلال جدول رقم (٥) و(٦) الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي_ البعدي) في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مما يدل على حصول تطور في الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي، يعزو الباحثون تحسن معدل الرشاقة في المجموعة التجريبية إلى طبيعة تدريبات بكرات صغيرة وخصوصاً التمارين المستخدمة لتطوير الرشاقة. يشير الباحثون

^(١٠)هه فال خورشيد الزهاوي:أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب،أطروحة دكتوراه ،جامعة الموصل،٢٠٠٤م.

المجلد (١) العدد (٢)

إلى أن الرشاقة تتطلب العديد من المكونات الحركية مثل رد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق والربط، وتعتمد بشكل كبير على السرعة. يعتبر الأداء الصادر عن الرشاقة نتيجة للتوافق الحركي والتنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي لتوجيه النشاط الحركي المحدد. (ان الأداء الصادر من قابلية التوافق الحركي ذات التصرف الميكانيكي والذي يلعبه بصورة مشتركة الجهازان العصبي والعضلي لتوجيه شكل النشاط الحركي المعين ، والرشاقة ماهية الاكامل وانسجام مستلزمات ذات النوع من النشاط المطلوب والتي لا يمكن ان تؤدي الا بتوفر المواصفات المطلوبة للمكونات الأساسية لهذه الحركات^(١٣) . وتظهر الرشاقة لدى لاعب كرة القدم من خلال القدرة على التحرك بسرعة وتوافق الأداء سواء كانت بالكرة أو بدونها، وقدرة اللاعب على التوقف والانطلاق وتغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء، وبالإضافة الى القدرة على التحكم في الكرة والتسديد والتسديد بالقدم أو الرأس وتغيير وضعية الجسم أثناء اللعب. وهذا ما اشار إليه (معتز يونس الطائي) بقوله أن " أهمية الرشاقة تمكن في قدرته على تغيير اتجاهه والتقاطع الذي يؤديه اللاعب والركض السريع والتوقف المفاجئ في أثناء تنفيذ التمارين فضلاً عن تغيير أوضاع جسمه أثناء السيطرة على الكرة والدرجة بها والتهديف بالقدم أو الرأس من القفز وأخيراً قدرته على الانتباه لمجريات التمارين في استقبال الكرة والتحرك نحو الهدف أو أداء واجب حركي معين ، ويعزو الباحثون التطور الحاصل في المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار اللاعبين بالتدريب ولطبيعة التمرينات المتبعة من قبل المدرب والتزامهم في الوحدات التدريبية خلال فترة التدريب مما أدى الى تطور هذه المجموعة وهذا ما اكده (أبو العلا احمد عب الفتح) " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لمدة لا تقل عن (٨-١٢) أسبوعاً^(١٤)" ويرى الباحثون إن سبب تطور نتائج هذه القابلية البيوحركية (الرشاقة) يعود إلى تمرينات بكرات صغيرة والتي أثرت وبشكل ايجابي في الأداء الحركي الذي يتطلب واجبات متعددة مع السيطرة على أوضاع الجسم وأطرافه .

التوافق :-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول (٥) و(٦) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي _ البعدي) ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على حصول تطور في قدرة التوافق ولصالح الاختبار البعدي. يعزو الباحثون ان التطور الحاصل للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بأن العمل المشترك بين الجهازين العصبي والعضلي، وتطوير الصفات العقلية والنفسية، يعتبران جزءاً أساسياً لتحقيق إتقان فن الاداء الحركي وايضا يتم التركيز على وصول اللاعب الى التطوع والتوافق الجيد ، وهذا يعكس انسجام العمليات العقلية والايجازات العصبية مع متطلبات الحركة السريعة التي تطلبها تلك التمرينات بكرات صغيرة . كما اكد (ساري أحمد) عن (مسنجر) " هو قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين ، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية، ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي "^(١٥) . كما يعزو الباحثون هذا التطور الحاصل في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة نتيجة لتطور القابليات الأخرى وكذلك التمرين المنظم في الوحدات التدريبية كما يؤكد (كمال ياسين) " ان التدريب المنظم يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديه الرياضي خلال الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملاً أساسياً ومهما في عملية التكيف المطلوب "^(١٦) .

الاخمد:-

(١٣) صالح شافي العادي :التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، ط١، دمشق ، دار العرب ، ٢٠١١، ص٣٣٥ .

(١٤) أبو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص٢٤٢ .

١٥- ساري أحمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ ، ص٥١ .

(١٦) كمال ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والنهارات الأساسية للاعب كرة القدم ،

مجلة علوم التربية الرياضية ، ع ٤ ، م ٤ ، ٢٠١١ ، ص ٩٢ .

المجلد (١) العدد (٢)

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول (٥) و(٦) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي_ البعدي) ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على حصول تطور في التحكم بإيقاف الكرة والذي يقيس مهارة الإخماد ولصالح الاختبار البعدي. يعزو الباحثون أن سبب الفروق الحاصلة في أداء اللاعبين يرجع إلى تحسين مهارة الإخماد والاحساس بالكرة، وذلك بفضل طبيعة تمرينات بكرات صغيرة التي يستخدمها الباحثون. هذه التمرينات بكرات صغيرة تهدف إلى تحسين قدرة اللاعب على التفاعل مع الكرة بشكل دقيق وفعال تتطلب من اللاعب استحواداً على الكرة وتسليمها واستلامها والسيطرة عليها وإخمادها باستخدام أي جزء من أجزاء الجسم وفقاً لقوانين كرة القدم. وهذا ما يتفق مع (الربيعي، المشهداني) لا بد من ربط تعلم الإخماد مع ضرب الكرة أي ضرب الكرة الأرضية وأخمادها بين زميلين أو بصورة فردية وكذلك تعليم الإخماد مع الطيران وربطها بضرب الكرة بالرأس^(١٧)، أما المجموعة الضابطة فيعزو الباحثون أن الفروق في الأداء يمكن أن يُعزى إلى تركيز اللاعبين على التدريبات مهارية والبنية والجماعية. من خلال التدريب المنتظم والمكثف على تطوير المهارات الفردية والتكتيكات الجماعية، يمكن للاعبين تعزيز قدراتهم وتحسين أدائهم. " ان تكرار أي نوع من المهارة ينمي لدى اللاعب حالة الإحساس مع الكرة"^(١٨)

الدرجة :-

من خلال الجدول (٥) وجدول (٦) تبين وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين يعزو الباحثون توجيه الفروق المعنوية التي ظهرت لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تمارين باستخدام بكرات صغيرة التي تمتلك هذه التمرينات تأثيراً فعالاً في تحسين الأداء الفردي للاعب وربطها بالمهارات الأخرى مثل المرونة والسرعة والرشاقة. وهذا ما يشير إليه (يوسف لازم) إلى أن ((لاعب كرة القدم يجب أن يمتلك المهارات الأساسية ويؤديها بسرعة ودقة))^(١٩) ويمكن استخدام التدريبات مبتكرة غير مألوفة غير المألوفة، يمكن تحفيز اللاعبين على التحكم في حركاتهم بشكل أفضل، وزيادة مرونتهم وقدرتهم على التكيف مع مواقف مختلفة في المباراة ويتم تنفيذ هذه التدريبات يعتمد على مبدأ الشمولية والتدرج والتكامل في تطوير المهارات الأساسية. وهذا ما أكده (أشبلي) نقلاً عن (سعد منعم الشخلي) يقوله إن "كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الدرجة ما زال لا غنى عنها في مواقف كثيرة من المباريات"^(٢٠). أما المجموعة الضابطة فيعزو الباحثون إلى التدريبات التقليدية التي تطبقها بشكل منتظم وتساهم في تنمية وتطوير المهارات اللازمة كالجري بالكرة أو بدونها يساهم في تحسين اللياقة البدنية وهذا ما يؤكد (هاشم ياسر) "ان تنفيذ أكبر عدد من التكرارات للأداء المهاري مع الكرة ضمن الشروط الخاصة يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ أساليب أداء اللاعبين في المهارات الهجومية"^(٢١).

(١٧) كاظم الربيعي، عبد الله المشهداني: كرة القدم للناشئين، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة ١٩٩١ص ١٥٩.

(١٨) هه ظال خورشيد رفيق: اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة قدم الشباب، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل)، ٢٠٠٤، ص ٩٢.

(١٩) يوسف لازم كماش، المهارات الأساسية بكرة القدم، دار الخليج، عمان، ١٩٩٩.

(٢٠) سعد منعم الشخلي: مجموعة بحوث منشورة، بغداد، مكتبة الكرار، ٢٠٠٤، ص ٩٣٠.

(٢١) هاشم ياسر حسن: تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ن ٢٠٠٩

٢-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ومناقشتها:

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات
معنوي	٠,٠٠١	٣,٨٧٧	١,٧٠٦	٦٠,٣٩٣	التجريبية	ثانية	تحمل الأداء
			٢,٥٣٦	٦٤,١٤١	الضابطة		
معنوي	٠.0٠٠	-2.193	٠.55794	8.6143	التجريبية	ثانية	الرشاقة
			٠.66818	9.3357	الضابطة		
معنوي	٠,٠٠٩	-٣,١١٩	٠,٢٩٢٩٦	٤,٥٤٧١	التجريبية	ثانية	التوافق
			٠,٤٧٨٤٥	٥,٢٠٨٦	الضابطة		
معنوي	٠.012	2.941	٠.48795	4.7143	التجريبية	درجة	الاخمداد
			٠.75593	3.7143	الضابطة		
معنوي	٠.017	-2.778	٠.35508	10.0386	التجريبية	ثانية	الدرجة
			٠.54814	10.7243	الضابطة		

يبين الجدول رقم (٧) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، حيث نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لتحمل الاداء كان بقيمة (60.393) وبانحراف معياري مقداره (١,٧٠٦) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة للرشاقة بقيمة (64.141) وبانحراف معياري مقداره (٢,٥٣٦) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (٣,٨٧٧) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠,٠٠١) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية .

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية للرشاقة كان بقيمة (8.6143) وبانحراف معياري مقداره (٠.55794) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة للرشاقة بقيمة (9.3357) وبانحراف معياري مقداره (٠.66818) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-) 2.193 اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠,٠٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية .

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية للتوافق كان بقيمة (٤,٥٤٧١) وبانحراف معياري مقداره (٠,٢٩٢٩٦) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة للتوافق كان بقيمة (٥,٢٠٨٦) وبانحراف معياري مقداره (٠,٤٧٨٤٥) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-) ٣.١١٩ اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠,٠٠٩) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لمهارة الاخمداد كان بقيمة (4.7143) وبانحراف معياري مقداره (٠.48795) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة لمهارة الاخمداد كان بقيمة (3.7143) وبانحراف معياري مقداره (٠.75593) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (2.941) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (٠.012) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لمهارة الدرجة كان بقيمة (10.0386) وبانحراف معياري مقداره (٠.35508) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة لمهارة الدرجة كان بقيمة (10.7243) وبانحراف معياري مقداره (٠.54814) وكانت قيمة (t)

المجلد (١) العدد (٢)

للعينات المترابطة بلغت (-2.778) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.017) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .
اولاً: القابليات البيوحركيه :

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (٧) حيث ظهرت هناك فروق معنوية في المتغيرات (تحمل الأداء، الرشاقة ، التوافق) بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير القدرة الانفجارية .

يعزو الباحثون أفضلية نتائج المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اختبارهم البعدي إلى استخدام الوحدات التدريبية لتمرينات بكرات صغيره التي طبقت بأسلوب مقنن من حيث مكونات الحمل التدريبي مما أثر بفاعلية كبيرة في تطور متغيرات البحث وهذا ما يؤكد علياً (خالد تميم الحاج) "ان التدريب الجيد في كرة القدم يتسم بالتخطيط والتنظيم الاستمرارية وفق اسس علمية يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة في كرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل كالتوقيت الصحيح لل تكرارات (٢٢)

كما ان لتطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثون وإعادة تكرارها خلقت حالة من الالية والانسيابية في الأداء مما عملت وبشكل مباشر في تطور الجانب البدني للارتباط المباشر بالأداء المهاري السليم من خلال التمارين المستخدمة والمقاربة لحالات اللعب ، ويعزو الباحثون ان تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود لتمرينات بكرات صغيره المعدة من قبل الباحثون كبير اذ يؤكد (قاسم حسن حسين ومنصور العنبيكي) " ان هناك علاقة متبادلة بين مكونات التوافق الحركي والتكنيك وتعتمد كلياً على تطوير الصفات البدنية كالسرعة والقوة ويعتمد على سلامة الاعضاء والأعصاب وهذا يتطلب كفاءة الجهاز العصبي(٢٣)"
الاحماد والدرجة :

من خلال ما تبين عرضه بالجدول (٧) من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في متغير (الاحماد , الدرجة) ويرى الباحثون التطور الحاصل في مهارة الاحماد والدرجة) نتيجة لتمرينات بكرات صغيرة المستخدمة من قبل الباحثون وقد أخذة بعين الاعتبار الوقت الكافي لتطوير هذه المهارة والتي لا تؤدي الا بوجود كرة متنوعة اذ تعتمد أيضاً على بعض الصفات البدنية والحركية لإتمامها بصورة صحيحة وكذلك إحساس اللاعب بالكرة نتيجة التمرين وتقنين الشدد والتكرارات من جهة وإلى نمو التوافق العصبي العضلي من جهة أخرى . إذ إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله قادراً على التعامل مع الكرة بخبرته(٢٤)

وأن اللاعب الذي يجيد هذه المهارة يكون أكثر سيطرة والتحكم بالكرة حيث يمكنه التوقف والتحرك بالكرة بسهولة ، وهذا ما يؤكد " أن تمرينات السيطرة على الكرة تخلق الإحساس وتجعل الصداقة بين اللاعب والكرة قوية مما يجعلها طوعه وتحت سيطرته (٢٥) "

وقد تم وضع تمرينات بكرات صغيرة على وفق الأساليب والأسس العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية والمهارية مما ظهر انعكاساً إيجابياً واضحاً على تطوير مستوى أداء هذه المهارة من خلال اختيار التمرينات المناسبة التي مكنت المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات (٢٦) . وهذا مايو كده (هشام محمد) " لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية

(٢٢) خالد تميم الحاج : اساسيات التدريب الرياضي ، ط١ ، الأردن ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٦ ، ص١٣٩ .

(٢٣) قاسم حسن حسين ومنصورجميل العنبيكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٨ ، ص ٢٠٥ .

(٢٤) 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 .

(٢٥) حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٣ .

(٢٦) حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ٤٦ .

المجلد (١) العدد (٢)

ومن ناحية أخرى أن الطابع المميز للمهارات الأساسية بكرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها. (٢٧)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

١. التمارين باستخدام الكرات الصغيرة تساعد على تحسين القابليات البيوحرورية الحركية لتحمل الاداء والرشاقة والتوافق ..
٢. يمكن للاعب كرة القدم الشباب تحسين مهاراتهم في الدرجة وزيادة قدرتهم على المناورة والتفادي داخل الملعب من خلال ممارسة التمارين باستخدام الكرات الصغيرة.
٣. اثر تمارين الكرات الصغيرة تعزز التفكير التكتيكي وتساعد الشباب على التفكير بسرعة واتخاذ القرارات الصحيحة في ظروف محدودة ومساحات ضيقة.

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام تمارين كرات صغيرة لفئات عمرية أخرى
- ٢- ضروري استخدام تمارين كرات صغيرة لتطوير القابليات البيو حركية ومهارتي الدرجة والاحماد بكرة القدم وخصوصاً في فترة الإعداد
- ٣- ينبغي أن تتم متابعة وتقييم تقدم اللاعبين بانتظام لقياس التحسن في القدرات الحركية ومهارات الدرجة والاحماد، وذلك لتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين إضافي وتوجيه التدريب بناءً على الاحتياجات الفردية.

المصادر العربية والأجنبية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعب خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- خالد تميم الحاج : اساسيات التدريب الرياضي ، ط١ ، الأردن ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٦ .
- زيد الهويدي : أساسيات القياس والتقويم التربوي ، ط١ ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة ، ٢٠٠٤ .
- ساري أحمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ .
- سراج الدين ومحمد عبد المنعم : سراج الدين ومحمد عبد المنعم : الاعداد البدني بكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ، ط١ ، ٢٠٠٧ .
- سعد منعم الشبخلي : مجموعة بحوث منشورة ، بغداد ، مكتبة الكرار ، ٢٠٠٤ .
- صالح شافي العاذي :التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، ط١ ، دمشق ، دار العرب ، ٢٠١١ .
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم (١٩٨٧م): أقتبسه فارس سامي يوسف شابا، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000 م.

(٢٧) هشام محمد إبراهيم : طرق استعمال تمارين الألعاب لتطوير الاعداد البدني الخاص بلاعب كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد . كلية

المجلد (١) العدد (٢)

- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٨ .
- كاظم الربيعي ، عبد الله المشهداني : كرة القدم للناشئين ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، ١٩٩١ .
- كمل ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، ع ٤ ، م ٤ ، ٢٠١١ .
- محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ .
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- موفق اسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، ٢٠٠٧ .
- هاشم ياسر حسن : تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ن ٢٠٠٩ .
- 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 .
- هشام محمد إبراهيم : طرق استعمال تمارينات الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبين كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد - كلية التربية
- هه ظال خورشيد رفيق : اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة قدم الشباب ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل) ، ٢٠٠٤ .
- هه فال خورشيد الزهاوي:أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب،أطروحة دكتوراه ،جامعة الموصل،٢٠٠٤م.
- يوسف لازم كماش ، المهارات الأساسية بكرة القدم ، دار الخليج ، عمان ، ١٩٩٩ .

- complete speed training – Bompa O.T):Strength ،Muscular Endurance and Powrer in sports ،2004.
- syd Hoar.a.z.:the judo ,publish by ippon , book , 4473 , London , n12o af ,England .