

تأثير تمارين مهارة مركبة لتطوير السرعة الحركية للدرجة والأخمد بكرة القدم للناشئين بأعمار (14 - 16) سنة

م.م. محمد موسى لازم العيسوي

2017م

1438 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

المقدمة ومشكلة البحث ان التطور الحاصل في مستوى كرة القدم لم يكن وليد الصدفة بل جاء جهود المختصين والخبراء في مجال اللعبة ان تعدد المهارات الأساسية وتنوعها في كرة القدم جعل الأعداد الفني لهذه المهارات يأخذ مزيداً من الأهتمام وتعد التمارين المركبة احدى اهم تمارين اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم وتعتبر سرعة الاستجابة الحركية من القدرات التي لا يخلو منها اي نشاط رياضي ومن الطبيعي تفاوت الحاجة اليها من نشاط الى اخر حسب المتطلبات المهارية والخطوية في كل نشاط وكانت مشكلة البحث ان هناك بطئ في السرعة الحركية عند اداء مهارات التهديف والمناولة وكان هدف البحث وضع تمارين مهارية مركبة خاصة لتطوير السرعة الحركية للدرجة والأخمد للناشئين بأعمار (14-16) سنة. وكان فرض البحث هناك فروق ذات دلالة أحصائية في ما بين الأختبارات القبلية والبعدية في المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت الدراسات النظرية تخص التمارين المركبة والسرعة الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم ودرجة الكرة والأخمد وكانت عينه البحث عددهم (16) لاعبا من مدرسة عمو بابا بكرة القدم للناشئين بأعمار (14-16) سنة. وكانت اختبارات البحث هي اختيار السرعة الحركية واختيار الدرجة واختيار الأخمد وقام الباحث بمناقشة النتائج التي ظهرت اليه في الباب الرابع ومن استنتاجات البحث تأثير التمارين المركبة الخاصة بالكرة في تطوير السرعة الحركية للدرجة والأخمد لأفراد المجموعة التجريبية ومن هنا ظهرت اهمية البحث في اعداد تمارين خاصة لتطوير السرعة الحركية للدرجة والأخمد بكرة القدم.

Abstract.

The Effect of Compound Skill Exercises On The Development of Dribbling And Trapping Motor Speed In Young Soccer Players Aged 14 – 16 Years Old

Compound exercise are considered as one of the most important exercise of the game that work on developing the skillful side of soccer players. However, the motor response speed is considered one of the motor skills that any sport activity should have. So, it's normal that this response ranges from one activity to another according to the planning and skillful requirements in every day activity. The problem of the present study is attributed to the fact that motor speed is slow when performing the skills of scoring and passing. The aim of the present study is to put special compound skillful exercises to develop the motor speed of dribbling and trapping for the Juniors aged (14-16 years old). Therefore it is hypothesized that there are statistical differences between the pre and posttests in the control and experimental groups. The subjects were (16) players from "Ammo Baba football school for juniors" whose ages ranged from 14-16 years. The researcher conducted motor response speed tests, dribbling and trapping. The researcher has discussed the results in chapter four. One of the results is the effectiveness of the special compound exercises developing the motor speed of dribbling and trapping for the subjects of the experimental group. The researcher recommends paying attention to preparation stage by focusing on the importance of the skill and physical preparation in terms of the training approach.

Key words: Compound Skill, Dribbling And Trapping, Soccer.

1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث واهميته:

إن التطور الحاصل في مستوى كرة القدم لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة جهود المختصين والخبراء في مجال اللعبة معتمدين على علوم مختلفة وأن تحقيق البطولات في كرة القدم يعتمد على استخدام الأسس العلمية والتخطيط والاعداد للجوانب المهارية والخططية والبدنية والنفسية والمعرفية العوامل المساعدة الاخرى.

إن تعدد المهارات الأساسية وتنوعها في كرة القدم، جعل الأعداد الفني لهذه المهارات يأخذ مزيداً من الاهتمام، والبحث دوماً عن طرق تدريبية جديدة هدفها اكتساب هذه المهارات وتطويرها.

وتعد التمرينات المركبة إحدى أهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم كونها متشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات، وتجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد، وتؤدي كذلك خلال مراحل الاعداد المختلفة فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها. (69:15)

وتعد المهارات الاساسية إحدى أهم مكونات كرة القدم، وهي من المتطلبات الرئيسية لهذه اللعبة، وإن مهارات (الدرجة) هي الأكثر استخداماً في وقت المباراة عند اللاعبين، وإن اجادة هذه المهارات يسرع من عملية انهاء الهجوم وتسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس.

وتعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي ومن الطبيعي تفاوت الحاجة اليها من نشاط إلى آخر حسب المتطلبات مهارية والخطية في كل نشاط، حيث تختلف هذه الالعب والانشطة فيما بينهما حسب حاجتها الى سرعة استجابة اللاعب الحركية لمثيرات معينة ناتجة من نوع اللعبة او نوع النشاط الممارس.

- اذ عرفها (بعر ب خيون) بأنها " الزمن من لحظة دخول المثير عن طريق الحواس الى نهاية الحركة بأكملها وتحوي على زمن رد الفعل وزمن الحركة". (37:16)
- ويعرفها (Rechard) " الفترة الزمنية التي تقع بين زمن رد الفعل وزمن الحركة، معناه الوقت منذ لحظة دخول المثير الى نهاية أو كلمة الاستجابة". (27:2)

وفي ضوء ماتقدم يرى الباحث أن سرعة الاستجابة الحركية هي المجموع الكلي لزمن التوقع الحركي وزمن رد الفعل وزمن الحركة أي منذ لحظة دخول المثير الى نهاية الحركة.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال المتابعة الميدانية للباحث لمباريات فرق الناشئين لاحظ أن هناك بطئ في السرعة الحركية عند اداء مهارات التهديف والمناولة ويعزو الباحث السبب الى قلة الاهتمام بالتمرينات المركبة مما ادى الى ضعف في مهارتي الدرجة والاحماد لدى عينة البحث. لذا يجب تطوير السرعة الحركية لمهارات الدرجة والاحماد خدمة للعملية الرياضية ولتحقيق أفضل انجازات للكرة العراقية.

3-1 هدفا البحث:

1. وضع تمرينات مهارية مركبة خاصة لتطوير السرعة الحركية للدرجة والاحماد للناشئين بأعمار (14-16) سنة.

2. معرفة تأثير التمرينات المهارية المركبة الخاصة في تطوير السرعة الحركية للدرجة والاحماد للناشئين بأعمار (14-16) سنة.

4-1 فرضا البحث

1. هناك فروق ذات دلالة أحصائية في ما بين الاختبارات القبلية والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك وفروق ذات دلالة أحصائية في الاختبارات بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: (16) لاعبا من الناشئين في مدرسة عمو بابا.
2. المجال الزماني: 2015/8/15 لغاية 2015/10/10.
3. المجال المكاني: الملعب المحدد لتدريب الناشئين في مدرسة عمو بابا في ملعب الشعب الدولي.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 التمرينات المركبة:

يبحث المختصون والمدربون في كرة القدم عن طرق واساليب جديدة تسهم في تطوير الجوانب المهارية والخطية والفنية للاعب هذه اللعبة اذ من الضروري صقل هذه الاساليب وتطبيقها في ظروف مماثلة لظروف المباراة. ان تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم واتقانها هي المرحلة الاولى في عملية اعداد اللاعب مهارياً اما المرحلة الثانية فهي تطوير تلك المهارات ومن اهم التمرينات المستخدمة في ذلك هي التمرينات المركبة التي يمكن تعريفها بالآتي:

- "هي التي يشتمل كل تدريب فيها على قسمين او اكثر من المهارات الاساسية". (12: 71)
 - "هي التي يحتوي الجزء الرئيس منها على تدريبات متنوعة". (7: 255)
 - "هي تلك التمرينات التي تتكون (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ اساسية، وأنها تبنى على تمرينات اساسية سبق ان اتقنها اللاعبون، وتعد من تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير اللاعب وتقدمه في اللعبة". (6: 170)
 - "هي التي تحتوي على عدة تمرينات، بغرض أكساب اللاعب أكثر من مهارة او مقدرة وقد أزداد الاهتمام بهذا النوع من التمرينات في السنوات الاخيرة للأسباب الاتية. (15: 70)
1. تنوعها يزيد عند اللاعبين الرغبة في ممارستها.
 2. ثبت انه من صالح الجهاز الوظيفي للاعب تنوع التمرينات، حتى يتحملها الجسم بطريقة خاصة، اما اداؤها بحمل واحد فيرهق اجهزة اللاعب الداخلية.

2-2 اشكال التمرينات المركبة:

التمرين المركب نوعان هما:

1. تمرين مركب من اكثر من مهارة اساسية.

2. تمرين مركب من مهارة او اكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

يحاول المدرب ان يخلق اثناء التدريب ظروفًا قريبة الى ظروف التنافس الفعلي اثناء المباراة وهذا يستوجب ان يضع السلسلة تحتوي على تمرينات لاسيما التمرينات التي يشترك في ادائها لاعبان فاكثري يمكن اعتمادها بشكل جيد لتطوير النواحي التدريبية والفنية والخطوية والنفسية والقانونية والتكيفية كافة، وعندما يؤدي اللاعب التمرين مع زميله فان بهذا يمثل فعالية متكررة من فعاليات اللعب (15:70). "فالتوقع والتوقيت يصبح من اكثر العوامل حسماً لنجاح هذه التمرينات" اذ ان بوساطة "هذه التمرينات لاتتأصل وتكمل القابليات الفنية فحسب بل تتعدى الى القابليات التكتيكية والبدنية ويمكن ان تكون عناصر الفت اكثر اتقاناً بأستعمال التمرينات المركبة.(1:39)

2-3 السرعة الحركية:

للسرعة الحركية أهمية كبيرة في الفعاليات الرياضية المختلفة، لما لها من تأثير في اداء الحركات المختلفة ففي مجال كرة القدم يظهر ذلك واضحاً تبعاً للمواقف المتغيرة والكثيرة، التي تختلف من مكان إلى آخر في ارجاء ميدان اللعب كله كذلك استخدام المهارات المتنوعة لتنفيذ خطط اللعب سواء اكانت هذه المهارات بالكرة ام بدونها بسيطة ام مركبة، ففي هذه المواقف كلها نلاحظ أن الفريق الذي يمتلك السرعة الحركية الجيدة يكون قادراً على مواجهة المتغيرات كافة التي يتعرض لها في اثناء المبارات. ويقصد بالسرعة الحركية "اداء حركة او حركات مركبة عدة في أقل زمن ممكن". (14:96)

" أن السرعة الحركية مع الكرة تعد واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لاتتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم أو بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على صفة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها"

2-4 المهارات الاساسية لكرة القدم:

أن تعدد مهارات كرة القدم وتنوعها وجعل الجماهير تميل دائماً الى مشاهدة ومتابعة مبارياتها ولكي تصل بالفريق إلى أفضل النتائج لابد من اجادة المهارات الاساسية وعلى مستوى جميع اللاعبين. أما المهارات الأساسية لكرة القدم فقد عرفت كما يأتي:

- "تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة وفي المناطق القريبة منها وهذه الفعاليات يؤديها جميع اللاعبين". (5:8)

2-4-2 الاخمد:

إن التطور في كرة القدم سواء كان في طرق اللعب أو الخطط يتوقف كثيراً على أجادة اللاعب للمهارات الأساسية في هذه اللعبة ومن أهم هذه المهارات هي مهارة الاخمد التي تتطلب من اللاعب التوقيت والحساسية العالية لجميع اجزاء الجسم التي تستخدم فيها حتى لا يعقد اللاعب الكرة وتصيح من نصيب الفريق الخصم وتشكل خطورة على المرمى.

فالاخمد هو عبارة عن " جلب الكرة تحت سيطرة اللاعب لاجل التصرف بها بحسب الموقف الذي يريده فريقه، ويمكن استخدامه بجميع اعضاء الجسم (عدا الذراعين) الا انه يستحسن استخدام القدمين لاجل التصرف بالكرة بسرعة" إذ أن نجاح اللاعب في تنفيذ اي واجب يتوقف على حسن استقباله للكرة من أي جهة تصل فيها الكرة". (29:2)

وإذا ما اردنا ان نقسم مهارة الاخمد فيمكننا تقسيمها على مرحلتين المرحلة الاولى من الاخمد هي كيفية جلب الكرة تحت سيطرة اللاعب اما المرحلة الثانية هي كيفية تصرف اللاعب بالكرة سواء كان يضربها ام الجري بها.(71:1)

3- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

1-3 منهجية البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة المشكلة التي يريد الباحث معالجتها. والمنهج التجريبي هو "تعبير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغييرات في الحادثة نفسها وتفسيرها".

2-3 عينة البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وحددت عينة البحث وهم لاعبو مدرسة عمو بابا بكرة القدم للناشئين بأعمار (14-16) سنة البالغ عددهم (16) لاعباً واجريت التجربة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً.

3-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر والمرجع العربية والاجنبية.
2. استمارة الاستبانة.
3. استمارة تفريغ المعلومات.

4. المقابلات الشخصية.*

5. فريق العمل المساعد.**

3-3-2 الاجهزة والادوات:

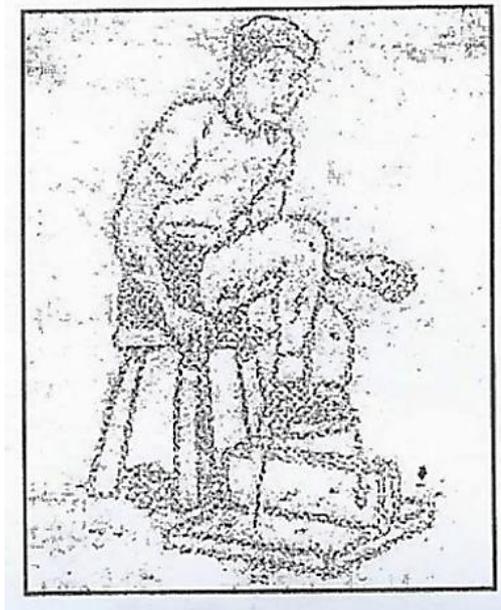
1. أهداف.
2. شواخص عدد 15.
3. صافرات.
4. ملعب كرة قدم.
5. بورك.
6. كرة قدم عدد 15 حجم 5.

3-4 تحديد الاختبارات:

من خلال استطلاع آراء الخبراء والمقابلات الشخصية وعلى وفق استمارة آراء الخبراء تم تحديد الاختبارات البدنية والمهارية وهي (السرعة الحركية والدرجة والاحماد) بنسبة تفوق (75%) كما تحديد الاختبارات وهي:

3-4-1 اختبار السرعة الحركية:

- عنوان الاختبار: سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي. (13:220)
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة رجل اللاعب في تقريبها وابعادها في المستوى الأفقي للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت/ جهاز مكون من لوحة خشبية مثبت عليها بشكل عمودي في المنتصف عارضة طولها (40,64) سم وأرتفاعها (15,24) سم كرسي بدون مساند.
- مواصفات أداء الاختبار: يجلس اللاعب أمام الجهاز، إذ تكون القدم على الجانب الايمن للجهاز وعند سماع اشارة البدء يقوم بنقل قدمه الى الجانب الأيسر من فوق العارضة ثم يعود بها الى الجانب اليمين وتسمى دورة.
- التسجيل: تحتسب للاعب عدد الدورات التي قام بها لمدة (20) ثانية وتعطى محاولتان وتحتسب المحاولة الأفضل، كما موضح في الشكل(1)

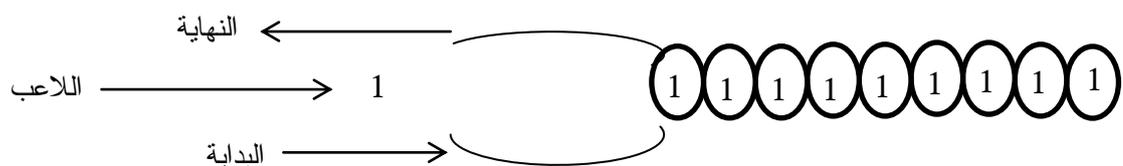


الشكل (1)

اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقي

3-4-2 اختبار الدرجة: (9:203)

- الاختبار: الدرجة بالكرة بين (10) شواخص
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الحركة
- الادوات المستخدمة: كرة قدم - ساعة توقيت - (10) شواخص مناسبة للارتفاع ويتم تحديد منطقة الاختبار كما موضح في الشكل التالي إذ تكون المسافة بين شاخص واخر (1,5)م
- وصف الاداء: يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية عندما تعطي اشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى أو اليسرى أو كليهما بالاتجاه الموضح في الشكل نفسه.
- عدد المحاولات المطلوبة: تعطى للاعب محاولتين وتحتسب الأفضل ويمكن اعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كأجتياز شاخصين معاً أو اسقاط احد الشواخص.
- القياس: يحتسب الزمن المستغرق ذهاباً واياباً ويسجل الزمن لاقرّب 1/100 من الثانية.

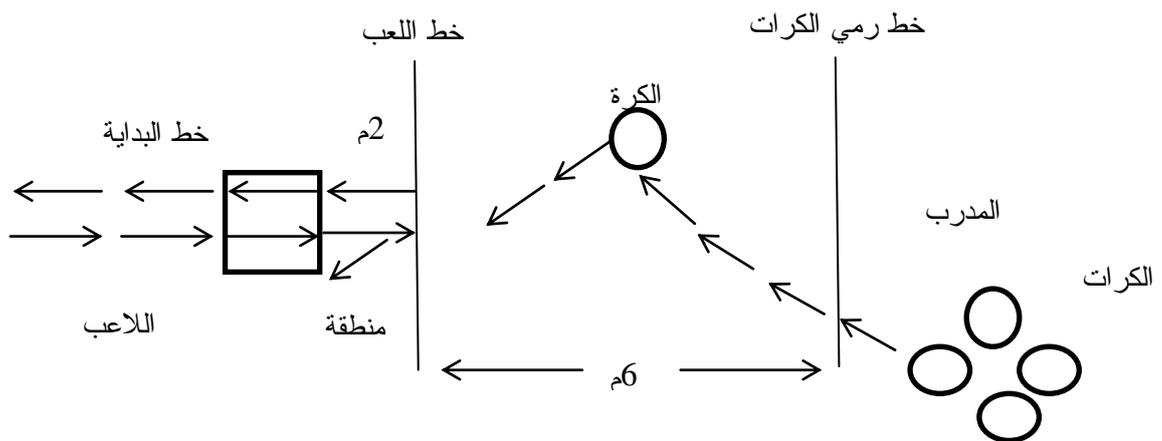


شكل (2)

يوضح اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص

3-4-3 إيقاف حركة الكرة الإخماد (77:11)

- هدف الاختبار: السرعة في اخماد الكرة بجميع أجزاء الجسم عدا اليدين.
- الادوات والامكانيات: (5) خمس كرات قدم قانونية.
- اجراءات الاختبارات:
 - ✓ يقف اللاعب في المكان الموضح بالشكل رقم (3) خلف منطقة الاختبار المحددة.
 - ✓ يقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ)، وبعد اعطاء اشارة البدء ترمى (كرة عالية) للاعب الذي تقدم من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من اجزاء جسمه، ما عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولة خمس مرات متتالية.
 - ✓ يجب ان يتم إيقاف الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار.
 - ✓ إذا خطأ المدرب في رمي الكرة تعاد المحاولة ولا تحتسب للاعب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الاسفل الى الاعلى) ولا تحسب المحاولة صحيحة في المحاولات الاتية.
 - أ. اذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.
 - ب. اذا اجتاز أي خط من خطوط منطقة الاختبار.
 - ت. اذا وقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.
- طريقة التسجيل:
 - ✓ تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة ضمن الوقت المحدد.
 - ✓ تعطى (10) درجات لمجموع المحاولات الخمس خلال (15ثا).



شكل (3)

يوضح إيقاف حركة الكرة الإخماد

3-5 إجراءات البحث:

3-5-1 الاختبار القبلي:

من خلال الاختبار ثم التعرف على السرعة الحركية لكل لاعب من عينة البحث ثم قام فريق العمل المساعد بأجراء الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك في الساعة الرابعة عصراً يوم الاربعاء المصادف 2015/8/5. للاختبارات البدنية ويوم الخميس المصادف 2015/8/6 للاختبارات المهارية.

اذ تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الملعب المحدد لتدريب الناشئين في مدرسة عمو بابا في ملعب الشعب الدولي. وقام الباحث باستجيل الملاحظات والظروف المرافقة للاختبارات القبلية جميعها من حيث الزمان والمكان والادوات والاجهزة وطريقة تنفيذ الاختبارات لتهيئة الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية، وتضمنت الاختبارات البدنية والمهارية ما يأتي:

- اختبار السرعة الحركية.
- اختبار مهارة الدرجة.
- اختبار مهارة الاخمداد.

3-5-2 التجربة الرئيسية:

استند الباحث في اعدادها الى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلاً على اخذ آراء مجموعة من الخبراء في لعبة كرة القدم، وراعى الباحث في استخدام التمرينات المعدة ومستوى القابلية البدنية لعينة البحث والادوات المستعملة وطريقة التنفيذ والظروف الاقتصادية. كما تضمن المنهج التدريبي الاجزاء الاتية:

- بدأ تمرينات بالتطبيق في يوم السبت المصادف 2015/8/15 لغاية يوم السبت 2015/10/10.
- التمرينات المعدة كانت لفئة الناشئين.
- استمرار زمن تطبيق التمرينات المعدة من الباحث لمدة (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية أجريت في ايام (السبت، الاثنين، الاربعاء).
- بلغ مجموع الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية.
- استغرق زمن اجراء التمارين للمجموعة التجريبية زمناً يتراوح بين (45-50) دقيقة.
- اقتصر العمل مع المجموعة التجريبية في اثناء الزمن المخصص من القسم الرئيس على ان زمن القسم الرئيس يتراوح بين (40-100) دقيقة.
- استخدام الباحث طريقة (التدريب الفترى المخفض الشدة).

3-5-3 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينات البحث الضابطة والتجريبية بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية، وذلك في الساعة الرابعة عصراً من يوم الاثنين المصادف 2015/10/12، وراعى الباحث توافر الظروف نفسها، ومكان الاختبارات القبلية لتلافي متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية لعينات البحث.

3-6 الوسائل الأحصائية:

قام الباحث باستخدام الوسائل الأحصائية ومنها الحقيبة الأحصائية SPSS والوسائل الأحصائية ادناه.

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- ارتباط بيرسون
- (T-test) للعينات المتناظرة.
- قانون نسبة التطور ... % التطور = (س بعدي - س قبلي / س قبلي) × 100
- الحقيبة الأحصائية (SPSS)

4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة

الجدول (1)

المعالجات الأحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

| المتغيرات | وحدة القياس | الايوساط الحسابية | | الفرق بين الاوساط | | قيمة ت | | النتيجة | نسبة التطور |
|----------------|-------------|-------------------|-------|-------------------|---------|--------|---------|-----------|-------------|
| | | قبلي | بعدي | س ف | مج فح 2 | محسوبة | الدلالة | | |
| السرعة الحركية | عدد | 46,75 | 49,75 | 3,00- | 0,654 | 4,583- | 0,003 | معنوي | 6,417 |
| الدرجة | درجة | 2,50 | 3,62 | 1,125- | 0,548 | 1,57 | 0,080 | غير معنوي | 30,939 |
| الاخمد | درجة | 1,75 | 2 | 2,500- | 0,163 | 1,528- | 0,170 | غير معنوي | 12,5 |

• عند درجة حرية (7)، ومستوى دلالة (0,05).

من الجدول (1) والشكل (4) الذي يبين الاوساط الحسابية وفروق بين الاوساط للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة، كذلك قيمة (ت) المحسوبة والدلالة الأحصائية ونسبة التطور. اذ كان متغير السرعة الحركية لوسطها الحسابي للاختبار القبلي كان (46,75) وللاختبار البعدي (49,75) وكان الفرق بين الاوساط

(0,654) وقيمة (ت) المحسوبة (-4,583) والدلالة الأحصائية (0,003) وكانت النتيجة معنوية وكانت نسبة التطور (6,417) وكان متغير الدرجة وسطها الحسابي للاختبار القبلي (2,50) وللاختبار البعدي (3,62) كان الفرق بين الاوساط (0,548) وقيمة (ت) المحسوبة (1,57) وكانت الدلالة الأحصائية (0,080) وكانت النتيجة غير معنوية وكانت نسبة التطور (30939) وكان متغير الاخماد لوسطها الحسابي للاختبار القبلي (1,75) وللاختبار البعدي (2) وكان الفرق بين الاوساط (0,163) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (-1,528) وكانت الدلالة الأحصائية (0,170) وكانت النتيجة غير معنوية وكانت نسبة التطور (12,5).

4-1-2 مناقشة النتائج للمجموعة الضابطة:

من خلال الجدول (1) والشكل (4) الذي يبين ان هناك تطوراً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات (السرعة الحركية والدرجة والايخماد) وكان هناك تطور لكن تظهر فروق معنوية للاختبارات الدرجة والايخماد.

ويعزو الباحث التطور الحاصل الى: ان التمرينات المركبة اسهمت بشكل فاعل في تطوير (السرعة الحركية والدرجة والايخماد) لدى اللاعبين الناشئين في مدرسة عمو بابا كذلك استخدام تدريبات السرعة في بداية الوحدة التدريبية اذ يفضل البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الاحماء مباشرة لاسيما في غضون الوحدات التدريبية التي تهدف الى تنمية اكثر من صفة بدنية. (93:3)

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (2)

المعالجات الأحصائية الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

| المتغيرات | وحدة القياس | الاوساط الحسابية | | الفرق بين الاوساط | | قيمات | | النتيجة | نسبة التطور |
|----------------|-------------|------------------|-------|-------------------|---------|-----------|---------|---------|-------------|
| | | قبلي | بعدي | س ف | مج فح 2 | محسوبة | الدلالة | | |
| السرعة الحركية | عدد | 44,50 | 46,50 | -8,750 | -0,737 | 0,0485 | 0,003 | معنوي | 4,494 |
| الدرجة | درجة | 1,75 | 3,125 | -1,3750 | -2,986 | 0,020 | 0,080 | معنوي | 44 |
| الايخماد | درجة | 1,500 | 4 | -2,3780 | -6,614 | 0,0003002 | 0,170 | معنوي | 62,5 |

• عند درجة (7) ومستوى (0,05).

من الجدول (5) الذي يبين الاوساط الحسابية والفروق بين الاوساط للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية كذلك قيمة (ت) المحسوبة والدلالة الأحصائية ونسبة التطور اذ كان الوسط الحسابي لمتغير السرعة الحركية للاختبار القبلي كان (44,50) والاختبار البعدي (46,50) وكان الفرق بين الاوساط (1,868) وقيمة (ت) المحسوبة

(-0, 737) والدلالة الأحصائية (0,0485) والنتيجة معنوية ونسبة التطور (4,494) وكان الوسط الحسابي لمتغير الدرجة للاختبار القبلي كان (1,75) وللاختبار البعدي كان (3,125) وكان الفرق بين الاوساط (0,4605) وقيمة (ت) المحسوبة (-2, 986) والدلالة الأحصائية (0,020) والنتيجة معنوية ونسبة التطور (4,4) وكان متغير الاخماد وسطها الحسابي للاختبار القبلي (1,500) وللاختبار البعدي (4) وكان الفرق بين الاوساط (0,3780) وقيمة (ت) المحسوبة (-6, 614) والدلالة الأحصائية (0,0003002) والنتيجة معنوية ونتيجة التطور (62,5).

4-2-2 مناقشة النتائج للمجموعة التجريبية:

من خلال الجدول رقم (2) والشكل (4) يبين ان هناك تطوراً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات (السرعة الحركية والدرجة والاخماد).

ويعزو الباحث التطور الحاصل الى: في اختبار السرعة الحركية (اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقي) يرى الباحث الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي يعود الى ماتضمنه التمارين من تدريبات مركبة التي اثرت بشكل ايجابي في تطوير الاداء بحركة الرجل بالاتجاه الافقي وهذا يتفق مع (قاسم حسن) ان القوة العضلية عنصر اساسي لتحسين المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة" (145:18)

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات:

استناداً الى نتائج البحث والوسائل الأحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1. أثرت التمرينات المركبة الخاصة بالكرة في تطوير السرعة الحركية للدرجة والاخماد لافراد المجموعة التجريبية.

2. نسبة تطوير المجموعة التجريبية أكبر من نسبة تطور المجموعة الضابطة في السرعة الحركية والدرجة والاخماد.

5-2 التوصيات:

في ضوء اهداف البحث وفروضه ومن خلال تحليل النتائج بالطرائق الأحصائية ومناقشتها قدم الباحث التوصيات الآتية:

1. الاهتمام بمرحلة الاعداد وخاصة مرحلة الاعداد الخاص من خلال التأكيد على أهمية الاعداد البدني والمهاري عند مفردات المنهج التدريبي.

2. التأكيد على استخدام البحوث العلمية في عملية التدريب الرياضي لاسهامها في الوصول الى الانجاز الرياضي.

المصادر .

1. آلين ماهير، وآخرون، كرة القدم، ترجمة ممتاز بلدو: (ديترويت، 1986).
2. حسن عبد الجواد، كرة القدم، ط5: بيروت، دار الملايين، 1980.
3. حنفي محمود؛ مدرب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)، ص93.
4. حنفي مختار، مدرب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
5. رون كرينوود وآخرون: الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم.(ترجمة) وليد طبرة، بغداد، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، 1989.
6. سامي الصفار، الاعداد الفني لكرة القدم، بغداد مطبعة جامعة بغداد، 1984.
7. عبد المجيد نعمان، ومحمد عبده صالح؛ كرة القدم تدريب وخطط: (القاهرة، دار الكافي، 1967).
8. علي خليفة الشهري وآخرون، كرة القدم، ليبيا، امانة التعليم، 1988.
9. فرات جبار، تأثير اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطوية لكرة القدم، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2001.
10. الفريد كونزه، كرة القدم.(ترجمة) ماهرا البياتين وسلمان علي حسين: الموصّلن موسعة دار الكتب للطباعة والنشر، 1981.
11. قاسم حسن؛ فعاليات الوثب والقفز: (عمان، دار الفكر، 1998)، ص145.
12. قحطان جليل العزاوي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغدا، 1991.
13. محمد جلال قريطم، ومحمد عبد صالح؛ كرة القدم: (القاهرة، دار النشر، 1967).
14. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ج1، ط3(دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1995).
15. محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم، اساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994).
16. محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم(المنصورة، مطبعة الوفاء، 1999).
17. يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: ص، بغداد: الصخرن للطباعة، 2010.
18. يوسف لازم، المهارات الاساسية لكرة القدم، عمان، مكتبة دار الخليج 1999.
19. Eeic wuthing ton, Teaching soccer skeel, Edinburgh, 1971.
20. Rechared A. Magil, motor learning and control. Ninthedition, New Yoirk.2011.

مجموعة التمارين البدنية والمهارية

| الشكل | التمرين | ت |
|-------|--|---|
| | <p>يبدأ التمرين بأن يستلم اللاعب (B) الكرة من المدرب (A) والذي يبعد عنه مسافة (10) يارده ثم يدحرج بين المجموعة الاولى من الشواخص بسرعة منتظمة متوسطة وعند اقترابه من الدائرة الوسطية يعمل مناولة جدارية مع اللاعب (C)) ثم يقوم بالدحرجة بالكرة بين الشواخص المجموعة الثانية وعند وصوله الى خط منطقة الجراء يقوم التهديف.</p> | 1 |
| | <p>قطاران من اللاعبين كل واحد يتكون من (5) لاعبين يبدأ التمرين بمناولة من اللاعب (1) الكرة الى اللاعب (6) فيقوم باخماد الكرة بالرجل اليمنى ومناولتها بالرجل اليسرى الى اللاعب (2) ويرجع خلف مجموعته وهكذا يستمر التمرين.</p> | 2 |
| | <p>القفز على المصطبة (6) مرات لكل رجل (5) يمينا و(5) يسارا.</p> | 3 |