

تأثير تمارين مهارية في سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم

الناشئين

م.م. زمن عبد السلام محمد¹ م.م. محمد بجاي عطية² م.م. علي صبحي عاصي³

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة³

(¹ spo21.post18@qu.edu.iq, ² Alisubhi205@gmail.com, ³ mohammedbjay87@gmail.com)

المستخلص: إن الهدف من البحث التعرف على تأثير تمارين مهارية بأكثر من كرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين استخدم الباحثون المنهج التجريبي وكان مجتمع البحث لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء فئة الناشئين للموسم الرياضي 2022/2023، وبعدها اختار الباحثون عينة بحثهم بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي العراق الرياضي بكرة القدم . وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة أيضا الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعه ضابطة (10) لاعبين تعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى تحسين المستوى البدني ضمن منهج تدريبي متغير ومقنن يبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين دفع الباحثون إلى إعداد تمارين باستخدام تمارين مهارية لأكثر من كرة التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين إنشاء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بمستوى المهارات مما يزيد من أداء اللاعبين وتصرفهم أثناء المباريات التي تعتمد على إتقان المهارات الأساسية لتطبيق الخطة الموضوعة على أتم وجه من قبل المدرب واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) .. واستنتج الباحثون أنها ساعدت في تطوير الجانب البدني و المهارية للاعبين وكانت التوصيات ضرورة استخدام تمارين (المهارية بأكثر من كرة) والتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من جميع التمارين كذلك تقنين الشدد المستخدمة.

الكلمات المفتاحية: تمارين مهارية- سرعة الاستجابة الحركية.

1- المقدمة:

كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة لتقدم وتكامل مستوى اللاعب لتطورها بشكل سريع خلال السنوات الماضية الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية الكفاءة، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والوظيفي، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي الحديث، واختيار أحدث وأفضل الطرق والأساليب التدريبية اعتماداً على المؤشرات البدنية والوظيفية والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج. وفي الفترة الأخيرة تعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى تحسين المستوى البدني لتحقيق النتائج الايجابية، وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية متغيرة ومقننة تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين في عملية التدريب من أجل رفع المستوى المهارة لجميع اللاعبين من خلال إدخال تمارين مهارة بأكثر من كرة في عملية التدريب التي تعمل على إتقان المهارات التي يحتاجها اللاعب أثناء التمرينات والمنافسات الرسمية لما لها من دور فعال في أداء النواحي الخططية أثناء المباراة.

وهذه التمرينات المعدة من قبل الباحثون باستخدام تمارين مهارة بأكثر من كرة تهدف إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم والتي بدورها تعمل على خلق تكيفات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة للاعب كرة القدم مما يعكس بصورة إيجابية على مستوى أداء اللاعبين أثناء المباريات من خلال هذه التمرينات للارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الناشئين وفق أسس علمية . ومن هنا تكمن أهمية البحث إلى إعداد تمارين باستخدام كرات متعددة من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها الفائدة على مستويات اللاعبين المهارة والتي من خلالها تفتح باباً لاستعمال تمارين جديدة للمدربين والعاملين في تدريب كرة القدم لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصاً الناشئين وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتعد فيها الأفكار والأساليب التدريبية وخصوصاً في العلوم الرياضية الحديثة التي تساعد على حدوث تطور بصورة علمية دقيقة . ومن خلال خبرة الباحثون كلاعب كرة قدم سابق ومتابعه للعديد من البطولات المحلية التي ينظمها الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء للفتة الناشئين لاحظ إن هنالك فروق متباينة في المستوى الفرق وظهر بعض اللاعبين الناشئين في حالة عدم ثبات للمستوى مما يترتب عليه انخفاض في المستوى هو عدم الدقة في الأداء المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين بسبب ضعف المستوى بشكل جيد مما ينعكس سلباً على أداء اللاعبين بدنياً و مهاري أو خططياً أثناء المباريات . وهذا السبب دفع الباحثون إلى إعداد تمارين باستخدام كرات متعددة التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين أثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بمستوى المهارات مما يزيد من أداء اللاعبين وتصرفهم أثناء المباريات التي تعتمد على إتقان المهارات الأساسية لتطبيق الخطة الموضوعية على أتم وجهه من قبل المدرب.

أهداف البحث:

1-إعداد تمارين مهارة بأكثر من كرة للاعبين كرة القدم الناشئين .

2-التعرف على تأثير تمارين مهارة بأكثر من كرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.

3-التعرف على أي من المجموعتين أفضل في تطوير متغيرات البحث .

فروض البحث:

1-هناك تأثير إيجابي لتمرينات المهارة بأكثر من كرة في سرعة الاستجابة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين .

2- إجراءات البحث:

2-1 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء فئة الناشئين للموسم الرياضي 2023/2022 وعددها (10) أندية وبعدها اختار

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

ت	المجموعة	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t	المعوية	الدالة الإحصائية
			س-	ع	س-	ع			
1	الإخماد	درجة	3.20	0.63	3.30	0.42	0.39	0.69	عشوائي
2	الجرى بالكرة	ثانية	13.50	0.52	13.60	0.51	0.42	0.67	عشوائي
3	التمرير	درجة	3.30	0.48	3.50	0.52	0.88	0.83	عشوائي
4	سرعة الاستجابة	ثانية	2.477	0.2613	2.425	0.3193	0.330	0.747	عشوائي

يبين الجدول (2) بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، أن الدلالة الإحصائية تشير إلى أن الفروق عشوائية إذ ظهرت قيمة t المحسوبة للقرات والمتغيرات وعلى التوالي (0.39، 0.42، 0.88، 3.03) وهذه القيم أمام مستوى معنوية أكبر من (0.05). مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

2-2 تصميم الدراسة: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والاختبار البعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة " لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحثون وتغييره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة " (1:321)، كما مبين وأدناه التصميم التجريبي المعتمد في البحث.

جدول (3) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	الاختبارات البعديّة
المجموعة التجريبية	اختبارات سرعة	تمريبات باستخدام	اختبارات سرعة
	الاستجابة الحركية	كرات متعددة +	الاستجابة الحركية
المجموعة الضابطة	وبعض المهارات	منهج المدرب	وبعض المهارات
	الأساسية بكرة القدم	منهج المدرب فقط	الأساسية بكرة القدم

2-3 المتغيرات المدروسة:

التمرينات بأكثر من كرة: هي تمرينات تؤدي بأكثر من كرة واحدة وتستدعي هذه الطريقة من اللاعب تحكما، ودقة وتكاملا في أداء المهارات الأساسية (2:112).
سرعة الاستجابة: زمن الاستجابة يحوي كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة " (3:33).

الباحثون عينة بحثه بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة ناشئين نادي العراق الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (23) لاعبا تم استبعاد ثلاثة لاعبين وهم حراس المرمى عن التدريب ليلتبقى (20) لاعبا في عينة البحث، وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة أيضا إلى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعه ضابطة (10) لاعبين. تأخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحثون مع منهج المدرب أما المجموعة الضابطة تأخذ منهج المدرب فقط وفي ظل وجود ملعبين تدريبي وتعليمي.

2-1-1 إجراءات التجانس: لغرض الانطلاق في خط شروع واحد لعينة البحث ولتلافي كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي إذ إن تقليل الفروق الموجودة بين اللاعبين وبما لا يؤثر على نتائج البحث حرص الباحثون على إجراء التجانس لعينة البحث وذلك بأخذ كل متغيرات (الطول، الوزن، العمر التدريبي)، كما في الجدول .

الجدول (1) يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	س-	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	15.15	67	15	0.177
العمر التدريبي	سنة	1.57	46	1.75	0.32
الوزن	كغم	63.75	1.48	64	0.707
الطول	سم	166.40	1.50	166	0.162

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات (العمر والطول والوزن والعمر التدريبي) قد انحسرت بين 1+ مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

2-1-1 التكافؤ: لغرض معرفة واقع المتغيرات البحث قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحثون بإجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين استعمل الباحثون اختبار (t-test) للتكافؤ في المتغيرات وعشوائية قيمة (t) دلت على التكافؤ المجموعتين كما مبين في جدول (2).

الأثوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، منطقة اختبار محدده.

إجراءات الاختبار:

1-تخطيط منطقة الاختبار.

2-يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة له.

3-يقف المدرب على بعد (9 متر) ومعه الكرة وبعد إعطاء إشارة البدء ترمى الكرة عاليا على أن ترتد قبل وصولها الى اللاعب الذي يتقدم من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولا إيقاف الكرة بأي جزء ما عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الـ (5) المتتالية على أن يتم إيقاف الكرة المرتدة ضمن منطقة الاختبار المحددة .

التوجيهات: لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:

1-إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة .

2-إذا لم ترتد الكرة من الأرض.

3-إذا أجتاز أي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحدة.

التسجيل: تعطى (رجتان) لكل محاولة صحيحة .

2-4-1-3 الاختبار الثالث: اختبار الأداء الفني

لمهارة الجري بالكرة:

اسم الاختبار: الجري بالكرة بين شواخص مرسومة على شكل

(8) المسافة بين شاخص وآخر (1.5متر)(5: 261) :

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب في الجري بالكرة في خط منحني.

الأثوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، ساعة توقيت، منطقة اختبار دائرتان مرسومتان على شكل (8) قطر كل منها (5متر)، شواخص.

وصف الاختبار: يقف اللاعب بالكرة على نقطة البداية وعند إعطاء الإشارة يجري بالكرة حول منطقة الاختبار بين الشواخص المرسومة على شكل (8).

التسجيل: يحسب للاعب الزمن من لحظه إعطاء إشارة البدء حتى وصوله الى نقطة النهاية.

2-4-1-4 الاختبار الرابع: اختبار الأداء الفني

لمهارة التمرير بكرة القدم.

اسم الاختبار: اختبار التمرير نحو دوائر متداخلة وبثلاث

2-4 الاختبارات المستخدمة:

2-4-1 تحديد اختبارات سرعة الاستجابة الحركية

وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم:

2-4-1-1 الاختبار الأول اختبار نيلسون (4):

(209)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية .

متطلبات الاختبار: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20) متر ويعرض (2) متر ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس، مغنيسيوم لتأشير، فضلا عن تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط، المسافة بين خط وآخر (6) متر وطول كل خط (1) متر.

وصف الاختبار: يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر، يتخذ المختبر وضع الاستعداد، إذ يكون خط المنتصف بين القدمين، وينحني بجسمه للأمام قليلاً، ويمسك المحكم بساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة، بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة، يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (6) متر، وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة، وإذا بدأ المختبر الركض بالاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة فيغير المختبر من اتجاهه ويصل الى الجانب الصحيح .

التسجيل: إعطاء ست محاولات لكل جانب، يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة، ثم الدرجة النهائية هي متوسط الدرجات الست.

2-4-1-2 الاختبار الثاني: اختبار الأداء الفني

لمهارة الإخماد بكرة القدم:

اسم الاختبار: اختبار إخماد الكرة المرتدة من الأرض مرمية من مسافة (9 متر) داخل مربع (2×2 متر).

الغرض من الاختبار: إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم أو الفخذ أو الصدر أو الرأس.

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 المحتوى والمضمون.

ثانياً: الثبات: من أجل استخراج معامل الثبات للاختبارات المرشحة ولابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج مقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة " (8: 145). وقد استخدم معامل الثبات بـ (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام " أن طريقة إعادة الاختبار من أكثر الطرق بساطة كما تتميز بالتحديد الفاصل للتماسك لأن الخطأ المرتبط بالقياس ولحسن الحظ يكون دائماً أكثر وضوحاً عندما تكون هناك فترة ما بين تنفيذ الاختبارين من يوم إلى أكثر " (9: 57). وقد قام الباحثون من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق (ت) للمعنوية وقد توصل الباحثون إلى أن هذه الاختبارات تتمتع بمعنوية عالية؛ وذلك لأن جميع قيم معامل الثبات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغ مقدارها (0.576) لعينة (10) مما يدل أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين بالجدول (4) .

ثالثاً: الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية " (10: 169). ولإيجاد موضوعية الاختبار تم اعتماد درجة (المحكمين) للاختبارات، واستخدم الباحثون معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) لموضوعية الاختبارات بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني من خلال استمارات ينظر للملحق (1)، وزعت عليهم وقد أظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وأنها ذات دلالة معنوية؛ لان القيمة الجدولية لمعامل الارتباط لعينة (10) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (0.576) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10). كما مبين بالجدول (4).

اتجاهات (حسن علي حسين: 2011).

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على دقة التمرير نحو دوائر متداخلة

الأدوات المستخدمة: كرات، رسم ثلاث دوائر متداخلة على الأرض وبثلاثة اتجاهات، إلى الأمام والجانب الأيمن والجانب الأيسر، ويكون نصف قطر الدائرة الأولى نصف متر والثانية واحد متر والثالثة واحد ونصف متر، وعلى مسافة تبعد عن خط البداية (10 متر) .

التسجيل: يعطى كل لاعب (3) محاولات (1) محاولته للأمام و(1) محاولته للجانب الأيمن و(1) للجانب الأيسر، إذا أصاب الدائرة الصغيرة يعطى (3) درجات، والثانية (2)، والثالثة (1)، وإذا خرجت الدوائر يعطى صفر، أعلى درجة يحصل عليها اللاعب (9) وأقل درجة (صفر) .

2- 5 التجربة الاستطلاعية: لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية. قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحثون على عينة صغيرة مكونة من (10) لاعبين من نادي الجماهير من فئة الناشئين وهم من خارج العينة الرئيسية على ملعب نادي العراق الرياضي في يوم السبت 2023/1/4 في تمام الساعة الخامسة عصراً قبل قيامه بالتجربة الرئيسية من أجل اختيار أساليب البحث وأدواته الأكثر أماناً لهذه التجربة وقد أظهرت التجربة ما يلي:

- 1- ملائمة الأجهزة والأدوات لمستخدمة في البحث.
- 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات.
- 3- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
- 4- تحديد الأخطاء التي قد تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية.
- 5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- 6- مدى استعداد فريق العمل المساعد.

2- 6 الأسس العلمية للاختبارات:

أولاً: الصدق: الصدق هو " ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر " (7: 23) ويعد الصدق من الصفات

هي الأساس في عملية التخطيط كون إن الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي كان موعد انتهاء التجربة في يوم .

2- 9 الاختبارات والقياسات البعدية: قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال التمرينات الخاصة وذلك لتحديد مستوى سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في ملعب نادي العراق الرياضي وقد أجريت الاختبارات يوم الأربعاء 2023/3/15 في الساعة الخامسة عصرا وقد حرص الباحثون قدر الإمكان على إن تجري الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

2- 10 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض وتحليل نتائج سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية للإخماد والجري بالكرة والتمرير للمجموعتين في الاختبارات القبلية والبعدية:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء المهارة للإخماد والجري بالكرة والتمرير وقيم (t) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
سرعة	ضابطة	2.425	0.319	2.002	0.136	5.616	معنوي
الاستجابة	تجريبية	2.477	0.261	1.802	0.119	8.688	معنوي
الإخماد	ضابطة	3,30	0,48	4,80	1,03	4,88	معنوي
	تجريبية	3,20	0,63	7,10	0,73	12,40	معنوي
الجري بالكرة	ضابطة	13,60	0,51	12,50	0,52	6,12	معنوي
	تجريبية	13,50	0,52	10,10	0,73	10,13	معنوي
التمرير	ضابطة	3,50	0,52	4,40	0,51	3,85	معنوي
	تجريبية	3,30	0,48	6,10	0,73	8,57	معنوي

قيمة T الجدولية (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (5) وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، إذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (5.616) في اختبار سرعة الاستجابة الحركية وهي أكبر من

جدول (4) يبين معاملات الثبات والموضوعة للاختبارات المرشحة لعينة البحث

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعة
1	اختبار إخماد الكرة المرتدة من الأرض مرمية من مسافة (9 متر) داخل مربع (2×2 متر)	0.90	0.91
2	الجري بالكرة بشواخص مرسومة على شكل (8) المسافة بين شاخص وآخر (1.5 متر)	0.90	0.85
3	اختبار نحو التمرير نواتر متداخلة وبثلاث اتجاهات	0.90	0.91
4	اختبار نيلسون	0.899	0.896

*القيمة الجدولية لمعامل الارتباط لدرجة حرية (10) تساوي (0.576)

2- 7 الاختبارات القبلية: قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا والمقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك لتنشيط الاختبارات، وبعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية، وقد أجريت الاختبارات القبلية لمدة يومين الأحد والاثنين بتاريخ 2023/1/9 في الساعة الخامسة عصرا على ملعب نادي العراق الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

2- 8 التجربة الرئيسية: عمل الباحثون على تطبيق تمرينات مهارية بأكثر من كرة كما في ملحق (1)، يوم الأحد 2023/1/15 تدرج ضمن المنهج التدريبي يهدف إلى عملية تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدين في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعين في ذلك عملية إعدادهم وتخطيطهم التمرينات الخاصة الأسس والمبادئ العلمية جميعها، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدا مدة الإعداد.

شملت التمرينات في فترة الإعداد استغرق تطبيق التخطيط المقترح للتمرينات (8 أسابيع) بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية للتمرينات واستعمل الباحثون طريقة التدريب مرتفع الشدة بفترة (الإعداد الخاص، وشبه المنافسات) وتراوح زمن التدريب للجزء الرئيس (70-80)، أما مدة الوحدة التدريبية التي تراوح زمنها من (110-120 دقيقة) كذلك راعى الباحثون إن تكون الوحدات التدريبية

حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار التمرير فقد ظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية حيث بلغت قيمة (T) (8.57) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين في متغيرات البحث:

خلال عرض نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية والموضح في الجداول (5) إذ تم استخدام اختبار (t) أظهرت النتائج الى مدى تحسن سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية من خلال مقارنة الاختبار القبلي والبعدي كذلك حصول فرق معنوي في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحثون تطور المجموعة الضابطة الى المنهج المعد من قبل المدرب الذي أعطى نتائج معنوية للمجموعة الضابطة للاختبارات البعدية لمتغير البحث المدروس، وكذلك الانتظام من قبل لاعبي المجموعة الضابطة وهذا يتفق مع ما تم ذكره من قبل (قاسم حسن، 1998) " أن التنظيم في التمرينات تكسب الرياضي معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار لازمة لأداء معين أو بلوغ هدف محدد (11: 178). ويعزو الباحثون التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى طبيعة تمرينات مهارة بأكثر من كرة وخصوصا التمرينات المستخدمة التي عملت على تطوير قدرات اللاعبين سواء البدنية أو الحركية أو المهارية، إذ توسع من إراكم الحسي والحركي والمعرفي وهذا ما أكده (بلال خلف) بان الأجهزة " تعمل على تطوير مهارات المتدربين وتنوع مصادر المعرفة لديهم وتساهم الأجهزة في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني كما وتساهم في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود أفعال ايجابية " (12: 194).

من خلال ما تم عرضه من نتائج المهارات الأساسية بكرة القدم في الجداول (5) والتي تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو

القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

ويبين الجدول (5) وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، إذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (4.88) في اختبار الإخماد وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الجري بالكرة فظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية إذ بلغت قيمة (T) (6.12) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار التمرير فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية إذ بلغت قيمة (T) (3.85) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

ويبين الجدول (5) أيضا وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، إذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (8.688) في اختبار الإخماد وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

ويبين الجدول (5) أيضا وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، إذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (12.40) في اختبار الإخماد وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الجري بالكرة فظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية إذ بلغت قيمة (T) (10.13) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة

مستوى الدلالة	قيمة (t)	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
		المحسوبة	ع	س	ع	س
معنوي	2.101	2.911	0.119	1.802	0.136	2.002
معنوي		5.73	0.73	7.10	1.03	4.80
معنوي		8.37	0.73	10.10	0.52	12.50
معنوي		5.96	0.73	6.10	0.51	4.40

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (6) وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية في الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (5.73) في اختبار أداء الإخماد وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في اختبار أداء الجري بالكرة فظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية إذ بلغت قيمة (T) (8.37) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . أما في اختبار أداء التمرير فظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية إذ بلغت قيمة (T) (5.96) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (6) إذ ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير سرعة الاستجابة.

يعزو الباحثون سبب التطور الحاصل في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى استخدام تمارين مهارية بأكثر من كرة المعدة من قبل الباحثون التي ساعدت على تأقلم الجهاز العصبي وتطوير قابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي وفي رياضة كرة القدم يتوقف نجاح الأداء الصحيح وسرعة الاستجابة

الباحثون سبب تطور المجموعة الضابطة، لمتغيرات البحث الإخماد والجري بالكرة والتمرير فقد تم التركيز خلال الوحدة التدريبية للمجموعة الضابطة على الزيادة في عدد التكرارات فقط دون الاهتمام إلى التنوع والإثارة بالممارسة أو إدراج تمارين جديدة بل على العكس كان التركيز على التكرار بالأداء والالتزام بالتمارين التقليدية (إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن لان التمرين الكثير على المهارات الحركية وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب (13:13)، أما المجموعة التجريبية قد أثبتت إن جميع الاختبارات تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي وجميع متغيرات البحث ولصالحها، إذ يؤكد ذلك كل من قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح البعدي منها إذ جاءت بنتائج أكبر وأيضاً التي حصلت عليها هذه المجموعة في الاختبارات البعدي والتي كانت ذات نسب عالية تعزز مقدرة العينة التجريبية على استجابتها المثلى للتمارين المعدة من قبل الباحثون التي تتضمن مجموعة من التمارين يتم استخدامها في الوحدة التدريبية كان لها الدور الفعال في تطور بعض المهارات الأساسية، إذ كان اللاعبون يستخدمون التمارين المعطاة حسب التسلسل في الوحدة التدريبية فمن خلال ما عرض من نتائج يتضح بأن مقدار أداء المهارات الأساسية بكرة القدم كان واضحاً وملموساً وينسب جيدة لا سيما عند مقارنتها بالأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية بين الاختبارات القبلية وما آلت إليه الاختبارات البعدي، ويعزو الباحثون ذلك التطور والتفوق التمارين المعد من قبل الباحثون وتطبيقه بالشكل السليم، بما يخدم أداء المهارات الأساسية باللعبة كرة القدم ومشابهة لظروف المباراة، الذي تتفق مع أن " تعلم حركة جديدة وإتقانها وتنبيتها مع تطبيقها، هو بالأساس التعلم الحركي "(14:79).

3-3 عرض وتحليل نتائج الأداء المهاري للإخماد والجري بالكرة والتمرير للمجموعتين في الاختبارات البعدي:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية للأداء المهاري للإخماد والجري بالكرة والتمرير وقيم (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدي للمجموعتين

4- الخاتمة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثون للاستنتاجات التالية:

1- ساعدت تمارينات المهارية بأكثر من كرة في تطوير الجانب البدني و المهارية للاعبين .

2- أن تمارينات المهارية بأكثر من كرة كان لها الأثر الإيجابي في تطور متغير (سرعة الاستجابة).

3- أن تمارينات المهارية بأكثر من كرة الأثر الكبير في تطور بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الإخماد، الحرجة، التمرير).

في ضوء نتائج البحث التي توصلت لها الدراسة صاغ الباحثون مجموعة من التوصيات وعلى النحو التالي:

1- ضرورة استخدام تمارينات (المهارية بأكثر من كرة) لفئات عمرية أخرى غير ناشئين سواء الناشئين أو متقدمين ومع مهارات أخرى غير المهارات المدروسة وملاحظة نسب تطورها .

2- ضرورة استخدام تمارينات (المهارية بأكثر من كرة) والتمرن للاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من جميع التمارينات كذلك تقنين الشدد المستخدمة.

3- ضرورة التدرج بالتمارين من السهل الى الصعب.

المصادر:

- [1] واجبة محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط1: (بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1992).
- [2] حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ب، ت) .
- [3] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط1: (بغداد، كتب الصخرة، 2002).
- [4] محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- [5] حسن علي حسين؛ تقويم دافعية الانجاز وفقاً لنمط الشخصية (A-B) ونسبة مساهمتها بالقرارات الحركية و المهارية للاعب كرة القدم الناشئين: (طروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2011).
- [6] مصطفى باهي؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [7] نادر فهمي الزبود وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005).
- [8] ليلى السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).

الحركية السليمة في مواقف اللعب والتغيير السريع لظروف المنافسة على التعرف السريع لها من قبل اللاعب، وهذا ما يؤكد (عصام عبد الخالق)، القدرة على التوجيه المكاني والزمني لمختلف المواقف ومقدرة توقع اللاعب ومستوى الأداء المهاري وسرعة الحركة (15: 103)، ويعزو الباحثون أن تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود لتمارين المهارية بأكثر من كرة المعدة من قبل الباحثون تعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية

من خلال ما تم عرضه من نتائج لمهارات الأساسية بكرة القدم في الجداول (6) تبين للباحثين إن قيم (T) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية هي اكبر من قيمتها الجدولية إذ أن الفرق في قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في

متغيرات البحث كافة هي التي جعلت النجاح حليفا لهذه المجموعة على حساب المجموعة الضابطة وأضافت على المتعلمين مقدراً كبيراً من التطور وكان ذلك من خلال التمرن المجموعة التجريبية بالتمارين المعدة من قبل الباحثون لذلك فإن هذه التمارينات أثبتت جدارة مقدرتها العالية على تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين بكرة القدم ويعزو الباحثون ذلك التفوق الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية الى فاعلية المتغير المستقل (تمارين مهارية بأكثر من كرة) المعدة من قبل الباحثون والذي بنى على أساسه البحث لوصول الى معرفة إمكانيات اللاعبين الناشئين في لعبة كرة القدم وما يتمتع به المتعلم والذي يتفق مع " أن التخطيط السليم واختيار التمارينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية والحركية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " (17: 96)، ويعزو الباحثون ذلك التطور في المهارات الأساسية المستهدفة بهذا البحث، لارتباط تلك التمارينات ولما لها اثر إيجابي خلال تفصيل عملية التعلم كتوفير بيئة ملائمة تتخللها عوامل الإثارة والاستمتاع تتوافق مع المرحلة العمرية للاعبين وحاجاتهم، فيرى الباحثون أن هذه الأمور التي تم طرحها أعلاه هي التي أعطت تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وهذا ما يدل على أن المنهج كان له الدور الفعال في السيطرة على الأداء وإظهاره بأفضل صورة .

- [9] قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة: (عمان، دار الفكر العربي للطباعة، 1998).
- [10] بلال خلف السكرانة؛ اتجاهات حديثة في التدريب: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011).
- [11] ناهده عبد زيد؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1: (العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008).
- [12] عبد الجبار سعيد محسن؛ إعداد الرياضيين بدنياً مهارياً خططياً نفسياً، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2016).
- [13] حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [14] Owen B. and Clark. N: beginning Guide to soccer running and cooching, Delhen book ,LTD,London,1975,P13.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح نماذج من التمرينات المستخدمة

تمرين رقم (1)

الهدف من التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية، التمرير

عدد اللاعبين: 3 لاعبين

مساحة اللعب: 10م

الأدوات: كرات عدد (2)، ساعة توقيت، أقماع، فانيلة تدريب

طريقة الأداء: ثلاثة لاعبين (أ) و (ب) و (ج) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية إلى (أ) الذي يسيرها ثانياً إلى (ب) ويستدير ليضرب الكرة التي يرميها إلى (ج) برأسه ويستمر التمرين

تمرين رقم (2)

الهدف من التمرين: الإخماد، الحرجة

عدد اللاعبين: 3 لاعبين

مساحة اللعب: 10 متر

الأدوات: كرات عدد (2)، ساعة توقيت، فانيلة تدريب

طريقة الأداء: ثلاثة لاعبين (أ) و (ب) و (ج) يقوم (ج) وهو بالمنتصف بحرجة الكرة إلى (أ) ويقوم (أ) بالإخماد الكرة ثم الحرجة اتجاه (ب) أيضاً يقوم (ب) بالإخماد ثم بالدرجة الكرة باتجاه (أ) ويستمر التمرين لمدة معينة.