

تأثير تدريبات الرشاقة العامة
في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم
م . د معن عبد الكريم
م . م عمار محمد

2008 م

مستخلص البحث

تضمن البحث الحالي هدفان وهما الكشف عن :

- 1 - تأثير تدريبات الرشاقة العامة في بعض الصفات البدنية بكرة القدم .
 - 2 - تأثير تدريبات الرشاقة العامة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
- ولقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من لاعبين من فئة الشباب كان عددهم (12) لاعباً ، يمثلون نسبة (57.14%) من مجتمع البحث ، ولقد صمم الباحثان عدداً من استمارات الاستبيان للصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها ، وتم توزيع هذا الاستبيان على مجموعة من المختصين في مجال كرة القدم وقد اعتمد الباحثان الصفات البدنية والمهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بهما التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر ، واعتمد الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة (The one – group method) ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وتم اختبار عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، وتم تحديد زمن الأداء الأقصى للتمرين المستخدمة في المنهج التدريبي الخاص بصفة الرشاقة ، كما تم إجراء عدداً من التجارب الاستطلاعية الخاصة بالبحث ، وتم تنفيذ الاختبارات القبليّة ، وبعد ذلك تنفيذ المنهج التجريبي الخاص بصفة الرشاقة العامة ، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بنفس طريقة أداء الاختبارات القبليّة . واستنتج الباحثان ما يأتي :
- أثبت المنهج التدريبي لتمرينات الرشاقة العامة فاعليته في تطوير لاعبي عينة البحث بصفة الرشاقة العامة وبقية الصفات البدنية الأخرى قيد البحث .
 - أحدث المنهج التدريبي لتدريبات الرشاقة العامة تطوراً جيداً للاعبين عينة البحث في الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث ، وهذا يدل على حدوث تحسناً في أداء اللاعبين في الصفات البدنية والمهارات الأساسية المذكورة .
 - وأوصى الباحثان باستخدام المنهج التدريبي لتدريبات الرشاقة العامة من مدربي كرة القدم في مرحلة الإعداد العام لما له من تأثير كبير في تنمية صفة الرشاقة العامة للاعبين كرة القدم فضلاً عن تأثيره في الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم .

The effect of agility training's on

some physical properties and basic skills in football

Lecturer doctor: Ma'an Abb-alkareem Jasim Assist. Lecturer: Ammar

M.Khaleel

Abstract :

The research includes two main categories , which are the investigations of :

- 1 . The effect of using agility trainings in some physical properties on football .**
- 2 . The effect of using agility trainings in some basic skills on football .**

The researchers used the experimental method for their suitability to the nature of research. The sample used consists of 12 players classified as youth players , represents 57.14% from the research society. The researchers design several questioner form for physical properties and basic skills and their tests. The forms were given to group of specialists in football game field. Then researchers adopted the physical properties and basic skills and their tests which have an agreement of 75% and more. The researchers adopted the one-group's experimental design method with two tests, before and after tests, and the sample was tested with physical and skill tests adopted in researches, then obtaining the time of maximum performance, for trainings used in training program of agility property. Some preliminarily tests regarded to research were also conducted. Tests before agility training program performed, then the experimental program of general agility properties conducted then the tests after training programs performed as well as the tests before training program .

The researchers concluded the following :

- It is proved that training program for general agility is effective in developing the players of research sample in general agility properties and other physical properties under research .**
- The training program for general agility training give good development for the players in research sample in physical properties and basic skills under research, which refer to enhancement in player performance in the mentioned physical properties and basic skills .**

The researchers recommended that the training programs can be used for general agility and adopted by coaches of football game in the stage of general

preparation, since it has a great effects in developing the general agility property for football game, in addition to the effect in other physical properties and basic skills in the football game .

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

إن كافة النظريات العلمية الحديثة المرتبطة بعلم التدريب الرياضي تؤكد على أهمية علم التدريب الرياضي في تحقيق أركان التفوق الرياضي والوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ، بمعنى وصول اللاعب إلى أفضل حالاته بحيث يتمكن من الأداء المثالي خلال المنافسة والعمل على استمرار هذا الأداء لأطول مدة ممكنة ، ويتم ذلك من خلال الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب الرياضي ، لذلك ينبغي على المدرب الرياضي البحث باستمرار على أفضل السبل والوسائل العلمية الرصينة للارتقاء بالأداء الرياضي وبخاصة الجانب البدني وما له من تأثيرات ايجابية فعالة على الجوانب الأخرى . وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتوفر فيها عوامل المتعة والإثارة لذا فإنها لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم ، وتعتمد لعبة كرة القدم على الإعداد البدني بشكل كبير كجزء أساسي من العملية التدريبية إذ بدون الإعداد البدني لا يتمكن اللاعبون من أداء المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم فضلاً عن أداء الواجبات الخطئية وبحسب ما تتطلبه ظروف المباراة . ومن المعروف أن الإعداد البدني المتكامل يكون مؤلفاً من جميع الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم كصفة السرعة الانتقالية القصوى ، والقوة المميزة بالسرعة ، والقوة الانفجارية ، ومطاولة القوة ، ومطاولة السرعة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى . وتعد صفة الرشاقة العامة واحدة من بين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم بشكل كبير في أثناء الأداء البدني والمهاري لأنها تدخل في تنفيذ العديد من المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم ، ومن هنا برزت أهمية البحث في تقنين منهاج تدريبي متكامل يتم فيه استخدام تدريبات تركز على تطوير صفة الرشاقة العامة لبيان تأثير هذه التدريبات على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم .

1 - 2 مشكلة البحث :

لقد دأب الباحثون والعاملون في ميدان التدريب الرياضي بكرة القدم في الماضي والحاضر إلى إيجاد كل ما هو جديد يصب في تطوير هذه اللعبة التي يزايد الاهتمام فيها بشكل كبير من قبل شرائح متعددة في المجتمع ومنهم المشجعين والسياسيين وغيرهم ، لذلك أصبحت لعبة كرة القدم موضع أبحاث متعددة لهل سمة مميزة فيما يخص البرامج التدريبية المتعلقة بكرة القدم .

إن عملية إعداد اللاعبين والوصول بهم إلى أفضل إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي لازال مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بنتائج الدراسات العلمية التي يجريها الباحثون والمختصون في مجال كرة القدم للوقوف على النتائج العلمية ومحاولة الاستفادة منها في تحسين مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم .

وبعد الاستقصاء العلمي المنظم في الأدبيات الخاصة بعلم التدريب الرياضي المرتبطة بكرة القدم فإن الباحثان لم يعثرا على أية دراسة علمية ترتكز على البرامج التدريبية المتعلقة بتطوير صفة الرشاقة العامة في كرة القدم باعتبارها واحدة من بين الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم لان كافة الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم تتطلب قدراً من الرشاقة في أدائها وإن أغلب المدربين والعاملين في الحقل التدريبي يركزون على تطوير الرشاقة العامة من خلال تدريب الصفات البدنية والمهارات الأساسية فقط دون الاعتماد على المناهج التدريبية الخاصة بتطوير صفة الرشاقة العامة ، ولكن التساؤل الذي يطرحه نفسه هو :

هل سيتم تطوير الصفات البدنية المرتبطة بصفة الرشاقة العامة من خلال تدريبات الرشاقة العامة فقط ؟

وهل أن تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم يكون عن طريق المنهاج التدريبي الخاص بتنمية صفة الرشاقة العامة من خلال انتقال تأثير الرشاقة العامة على هذه المهارات ؟ أم أن تدريبات الرشاقة العامة سيكون تأثيرها على تنمية صفة الرشاقة وحدها فقط ؟ ومن أجل الإجابة على كل تلك التساؤلات الواردة أعلاه ، ارتأى الباحثان إجراء هذه الدراسة العلمية من خلال تقنين برنامج تدريبي يضم كافة الجوانب العلمية الكفيلة بتنمية صفة الرشاقة العامة للاعب كرة القدم لأجل الكشف عن تأثير هذا المنهج التدريبي في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم .

1-3-1 هدفاً البحث :

تضمن هدفاً البحث الكشف عما يأتي :

1-3-1 تأثير تدريبات الرشاقة العامة في بعض الصفات البدنية بكرة القدم .

1-3-2 تأثير تدريبات الرشاقة العامة في بعض الصفات البدنية بكرة القدم .

1-4-4 فرضيتا البحث :

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية بكرة القدم بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

1-5-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي مركز شباب نينوى من فئة الشباب للأعمار (17-18) سنة.

1-5-2 المجال المكاني : مركز شباب نينوى في محافظة نينوى .

1-5-3 المجال الزماني : المدة الممتدة من 2 / 3 / 2008 ولغاية 11 / 5 / 2008 .-2-

الدراسات النظرية :

2 - 1 الصفات البدنية (قيد البحث) :

2 - 1 - 1 الرشاقة العامة وكرة القدم :

تعد صفة الرشاقة العامة على درجة عالية من الأهمية في لعبة كرة القدم ، إذ لا تكاد تخلو أي مهارة من المهارات الأساسية في كرة القدم إلا وتدخل صفة الرشاقة العامة في تنفيذها وهذا ما يذكره (أحمد) بقوله " إن لاعب كرة القدم يحتاج إلى صفة الرشاقة العامة على أداء كافة المهارات المتنوعة وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة أو بدونها ، وإن الرشاقة تتمثل في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التهديد والخداع مع المحاورة مع السيطرة على الكرة ، وإن خبراء كرة القدم يؤكدون على أن الرشاقة هي صفة اللاعب الناجح " (أحمد ، 2005 ، 62) .

2 - 1 - 2 القوة الانفجارية :

تتكون صفة القوة الانفجارية من صفتي القوة والسرعة وأن لاعب كرة القدم " الذي يتمتع بصفة القوة الانفجارية له المقدرة على إطلاق القوة بسرعة من العضلات المشاركة في الحركة والتي تتضمن صفتي السرعة والقوة العضلية " (الصوفي ، 1999 ، 22) .

2 - 1 - 3 القوة المميزة بالسرعة :

تعد صفة القوة المميزة بالسرعة الصفة البدنية الأكثر تكراراً للاعب كرة القدم نظراً لما يحتاجه اللاعب أثناء المباراة من سرعة أداء مصحوبة بتردد عال وسرعة حركية وضرب الكرة والركض بها لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة حركية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة (المؤمن ، 2001 ، 23) .

2 - 1 - 2 السرعة الانتقالية القصوى :

تعد من الصفات البدنية المهمة في كرة القدم وهي تعني " سرعة الركض لأخذ الأماكن الشاغرة والانطلاق نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والركض لملاحقة المنافس عند الدفاع ، فالمهاجم السريع يخشاه المدافعون كما انه يربك صفوف الخصم " (الحيالي ، 2007 ، 46) .

2 - 2 المهارات الأساسية (قيد البحث) :

2 - 2 - 1 مهارة الدرجة (الجري بالكرة) :

تعد مهارة الدرجة من أساسيات كرة القدم " إذ يستخدم اللاعب هذه المهارة عندما لا يكون أمامه فرصة لمناولة الكرة إلى زميله أو عندما يريد جذب مدافع إليه لإبعاده عن التغطية أو عندما يريد التقدم بالكرة إلى مساحة خالية " (Louis ، 1991 ، 134) .

2 - 2 - 2 مهارة نطح الكرة (ضرب الكرة بالرأس)

تعد مهارة نطح الكرة من المهارات الأساسية بكرة القدم ، إذ يعد الرأس قدماً ثالثة يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها ، ومن أغراض مهارة النطح هي (التسديد إلى المرمى والمناولة بين أفراد الفريق ، أو الدفاع عن مرمى الفريق) (مختار ، 1980 ، 91) .

2 - 2 - 3 مهارة الإخماد :

تعد واحدة من بين أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم ، إذ أنها من أهم المفاهيم التي لا يمكن الاستغناء عنها لن أداء جميع المهارات الأخرى يتوقف على مدى إتقان اللاعب لمهارة الإخماد (العزاوي ، 1991 ، 32) ويمكن إخماد الكرة بكافة أجزاء الجسم كإخماد الكرة (بأسفل القدم ، وبمشط القدم ، وبداخل القدم وخارجة ، وبالفخذ والصدر وإخماد الكرة بالرأس)(الحياني ، 1998 ، 35) .

2 - 2 - 4 مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) :

تعد من المهارات التي يجب أن يمتلكها اللاعب والتي تحدد بدرجة كبيرة قدرة اللاعب على الإحساس بالكرة " فاللاعب الذي يستطيع السيطرة على الكرة لأكثر عدد من المرات سيكون أفضل من اللاعب الذي لا يستطيع السيطرة على الكرة بالكفاءة نفسها " (الخياط ، 1997 ، 29) .

3 - إجراءات البحث :

3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي مركز شباب نينوى بكرة القدم للأعمار ما بين (17 - 18) سنة البالغ (21) لاعباً إذ تم اختيارهم بطريقة عمدية ، وتكونت عينة البحث من (12) لاعباً يمثلون نسبة (57.14%) من مجتمع البحث ، وتم استبعاد اللاعبين المشاركين في التجارب الاستطلاعية ، والجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات (العمر والطول والكتلة) لعينة البحث .

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات العمر والطول والكتلة لعينة البحث

| الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | وحدة القياس | المعالم الإحصائية متغيرات البحث |
|-------------------|---------------|-------------|------------------------------------|
| 0.66 | 17.58 | سنة | العمر |
| 6.94 | 170.08 | سم | الطول |
| 9.07 | 62.69 | كغم | الكتلة |

3 - 3 تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بهما :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم ، فضلاً عن تحديد الاختبارات الخاصة بهذه الصفات والمهارات ، صمم الباحثان عدداً من استمارات الاستبيان للصفات البدنية والمهارات الأساسية واختبارهما (الملحق (1)) وتم توزيع هذا الاستبيان على مجموعة من المتخصصين * في مجال كرة القدم ، وقد اعتمد الباحثان الصفات البدنية والمهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بهما التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر والجدولين (2) ، (3) يبين ذلك .

الجدول (2)

الأهمية النسبية للصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم

| التسلسل | الصفات البدنية | الأهمية النسبية |
|---------|--------------------------------------|-----------------|
| (1) | الرشاقة | 100% |
| (2) | السرعة الانتقالية القصوى | 100% |
| (3) | القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين | 80% |
| (4) | القوة الانفجارية لعضلات الرجلين | 100% |
| (5) | الدرجة بكرة القدم | 100% |
| (6) | ضرب الكرة بالرأس | 100% |
| (7) | السيطرة على الكرة | 80% |
| (8) | الإخماد | 80% |

الجدول (3)

الأهمية النسبية للاختبارات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم

| التسلسل | الاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم | الأهمية النسبية |
|---------|---|-----------------|
| (1) | الركض المتعدد الجهات | 80% |
| (2) | عدو (40) متراً من بداية متحركة | 100% |
| (3) | ثلاث جولات لأبعد مسافة ولكل رجل | 80% |

* المتخصصين هم كلاً من :

| | | |
|---------------------------|-----------|---------------------------------------|
| أ.د. لؤي غانم الصميدعي | كرة القدم | كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل . |
| أ.د. محمد خضر أسمر | كرة القدم | كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل . |
| أ.م.د. مكي محمود الراوي | كرة القدم | كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل . |
| م.د. وليد خالد رجب | كرة القدم | كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل . |
| م.د. عبد المنعم أحمد جاسم | كرة القدم | كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل . |

| | | |
|-----|---|------|
| | على حده | |
| (4) | القفز العمودي من الثبات | %80 |
| (5) | الركض المتعرج بالكرة بين (6) شواخص | %80 |
| (6) | ضرب الكرة بالرأس إلى ثلاث دوائر | %80 |
| (7) | السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية | %100 |
| (8) | التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6) متر | %80 |

3- 4 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

تم استخدام ما يأتي : (ميزان الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم لأقرب (100)غم ، وساعات إيقاف عدد (3) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمانعة من الثانية ، وشريط لقياس طول الجسم والمسافات لأقرب (سم) بطول (50) متر ، وجدار مدرج لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، وكرات قدم قانونية عدد (10) وأخيراً شواخص خشبية عدد (25)). .

3- 5 التصميم التجريبي :

اعتمد الباحثان التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة (The one – group method) ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ يستخدم في هذا الأسلوب مجموعة تجريبية واحدة فقط وتخضع هذه المجموعة لاختبار قبلي لمعرفة حالتها قبل إدخال المتغير التجريبي ثم نعرضها للمتغير التجريبي وبعد ذلك نقوم بإجراء الاختبار البعدي ، فيكون الفرق في نتائج المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ناتجاً عن تأثيرها بالمتغير التجريبي(عبيدات وآخرون ،247،1996)

3- 6 وسائل جمع البيانات :

تم استخدام (تحليل المحتوى ، والمقابلة الشخصية ، واستمارة الاستبيان) كوسائل لجمع البيانات .

3- 7 الاختبارات والمقاييس :

3- 7- 1 القياسات الجسمية : شملت قياسي (طول الجسم ، وكتلة الجسم) .

3- 7- 2 الاختبارات البدنية :

3- 7- 2- 1 اختبار الركض المتعدد الجهات :

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة العامة .
- الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، ساعة إيقاف ، شواخص ، صافرة ، شريط قياس ، أرض مستوية .

- إجراءات الاختبار : توضع الشواخص وتكون المسافة بين الشواخص الأربعة والشاخص الذي في المنتصف (4.5) متر والمسافة بين الشاخص الأول وخط البداية (1) متر .
- وصف الأداء : عند إشارة البدء يقوم المختبر بالركض من نقطة البداية متبعاً خط سير الاختبار المرسوم على الأرض حتى يتجاوز خط النهاية من نقطة النهاية ، ويجب إتباع خط سير الاختبار كما يجب عدم لمس الشواخص أثناء أداء الاختبار .
- طريقة التسجيل : يحسب الزمن الذي قطعه المختبر من بدء إشارة الحكم حتى تخطية النهاية . (حسانين ، 1987 ، 364)

3 - 7 - 2 - 2 اختبار القفز العمودي من الثبات :

- الغرض من الاختبار : قياس صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- الأدوات المستخدمة : طباشير ، شريط قياس ، لوحة مدرجة .
- طريقة الأداء : توضع لوحة بجانب المختبر ويمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بقطعة طباشير ، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم يقفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة .
- طريقة التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان الأفضل (علاوي ورضوان ، 1982 ، 84 - 87) .

3 - 7 - 2 - 3 ثلاث حجلات لأبعد مسافة ولكل رجل على حده :

- الغرض من الاختبار : قياس صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، أرض ملعب في حدود (20-25) متراً .
- وصف الأداء : يؤدي المختبر ثلاث حجلات بالأقدام لأبعد مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها في أثناء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من الجسم بغير قدم الحجل على الأرض .
- طريقة التسجيل : قياس أبعاد مسافة ممكنة للحجل بالقدم اليمنى ثم اليسرى ثم يتم جمع المسافتين معاً ويتم تقسيم الناتج على اثنين لاستخراج متوسط المسافتين ، والتسجيل بالمتراً وأجزائه . (عبد الجبار وبسطويسي ، 1978 ، 346)

3 - 7 - 2 - 4 اختبار عدو (40) متراً من بداية متحركة :

- الغرض من الاختبار : قياس صفة السرعة الانتقالية القسوى .
- الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط الأول والثاني (10) أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث (40) متراً
- وصف الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ، ثم يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث وهي مسافة (40) متراً .

-طريقة التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الأربعين متراً من الخط الثاني وحتى الخط الثالث .(حسانين ، 1995 ، 381)

3 - 7 - 3 الاختبارات المهارية :

3 - 7 - 3 التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6م) (الإخماد) :

- الغرض من الاختبار : قدرة اللاعب على التحكم بالكرة (الإخماد) .
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، (5) كرات ، مربع (2×2) متر .
- وصف الأداء : يقف اللاعب داخل المربع ويقوم المشرف على الاختبار برمي الكرة من مسافة (6م) وبارتفاع (2م) تقريباً إلى اللاعب ، ويقوم اللاعب بإخماد الكرة وتعطى للاعب خمس محاولات .
- طريقة التسجيل : يمنح اللاعب درجتان عند إخماد الكرة من اللمسة الأولى ودرجة عند إخماد الكرة من اللمسة الثانية ، وصفر في حالة خروج الكرة خارج المربع وتحسب الدرجة لمجموع الدرجات للمحاولات الخمس (الراوي ، 2001 ، 43) .

3 - 7 - 3 2 ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر :

- الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة بالرأس .
- الأدوات المستخدمة : (5) كرات ، شريط قياس ، ثلاث دوائر حول نقطة (أ) قطرها (1)متر .
- وصف الأداء : يوضع علم عند النقطة (أ) ، وعلى بعد (5) أمتار ترسم ثلاث دوائر حول النقطة (أ) قطرها (1) متر ، يقف المدرب عند النقطة (ب) على بعد (6) أمتار ، ويقوم برمي خمس كرات عالية إلى اللاعب ليقوم بالوثب عالياً عند النقطة (أ) ويقوم بضرب الكرة برأسه لتسقط داخل الدوائر الثلاث .
- طريقة التسجيل : تعطى درجة واحدة عندما تلمس الكرة الدائرة الصغيرة ، ودرجتان عندما تلمس الكرة الدائرة الوسطى ، وثلاث درجات عندما تلمس الكرة الدائرة الكبيرة ، ومجموع الدرجات هي التي تعبر عن الاختبار (الراوي ، 2001 ، 43) .

3 - 7 - 3 3 اختبار الركض المتعرج بالكرة :

- الغرض من الاختبار : قياس مهارة الدحرجة .
- الأدوات المستخدمة : كرة القدم ، صافرة ، ساعة إيقاف ، شواخص عدد (6) ملعب كرة القدم .
- وصف الأداء : يوضع الشاخص الأول على بعد (2)متر عن خط البداية وتكون المسافة بين شاخص وآخر (2)متر أيضاً ، ويقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية ، وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بالكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً ، وتعطى لكل لاعب محاولتان متتاليتين .
- طريقة التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثانية لأفضل محاولة

(William , 1980 , 160)

3-7-3-4 اختبار السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة) لمدة (30) ثانية :

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة التحكم بالكرة في الهواء خلال 30 ثانية .
- الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، ساعة إيقاف ، صافرة .
- وصف الأداء : عند الإيعاز يقوم المختبر برمي الكرة ثم يبدأ بالسيطرة على الكرة ويجب أن لا تسقط الكرة ولا تلمس الأرض ، يعطى اللاعب محاولة واحدة خلال (30) ثانية .
- طريقة التسجيل : يحسب عدد مرات ضرب الكرة خلال (30) ثانية ، وتخصم نقطة لكل مرة تلمس الكرة الأرض (اسماعيل وآخرون ، 1991 ، 138) .

3-8-8 الإجراءات الميدانية للبحث :

3-8-1 تحديد زمن الأداء الأقصى لكل تمرين :

تم تحديد زمن الأداء الأقصى للتمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي الخاص بصفة الرشاقة العامة بتاريخ (2008/3/2) على عينة البحث الأساسية وعددها (12) لاعباً .

3-7-2 التجارب الاستطلاعية للبحث :

أولاً : تجربة استطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية :

بمساعدة فريق العمل المساعد * للباحثان تم إجراء هذه التجربة بتاريخ (2008/3/5) على (4) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية لأجل التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ، فضلاً عن تذليل كافة الصعوبات الميدانية المتعلقة بهذه الاختبارات .

ثانياً : تجربة استطلاعية لتنفيذ وحدة تدريبية :

أجريت هذه التجربة بتاريخ (2008/3/6) وتم تنفيذ وحدة تدريبية على عينة البحث الأساسية لكي يتعود اللاعبون على الإحساس بشدد الأداء الخاصة بالتمارين المستخدمة والمعتمدة على زمن الأداء الأقصى ، وكذلك معرفة اللاعبين بطبيعة التمارين المعتمدة في المنهاج التدريبي المعد .

3-9-9 الإجراءات النهائية للبحث :

3-9-1 الاختبارات القبليّة :

تم تنفيذ الاختبارات القبليّة بتاريخ (2008 / 3 / 9-8) وكما يأتي :

في اليوم الأول تم اختبار عينة البحث بالاختبارات الآتية :

- اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد) لقياس الدقة في إيقاف حركة الكرة .
- اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس من مسافة (6) متر لقياس القدرة على ضرب الكرة بدقة إلى داخل الدوائر الثلاثة المرسومة على الأرض .

* فريق العمل المساعد :

م. ألعاب محمد خالد محمد بكالوريوس كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل / تطبيق الاختبارات .
السيد ناظم فاضل فتحي مدرس شباب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم / تطبيق المنهاج التدريبي .

- اختبار ثلاث حجلات لأطول مسافة ممكنه ولكل رجل على حده لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
 - اختبار الركض المتعدد الجهات لقياس الرشاقة العامة .
 - في اليوم الثاني تم اختبار عينة البحث بالاختبارات الآتية :
 - اختبار السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية لقياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء
 - اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (6) شواخص ذهاباً وإياباً لقياس قدرة اللاعب على التحكم بدرجة الكرة بكلتا قدميه بين الشواخص .
 - اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين
 - اختبار عدو (40) متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى.
- 3 - 9 - 2 الاختبارات البعيدة :**

أجريت الاختبارات البعيدة البدنية والمهارية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (2008/5/10) ولغاية (2008/5/11) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية .

3 - 10 تصميم وتنفيذ المنهاج التجريبي :

بعد الإطلاع على العديد من المصادر العلمية التي لها علاقة مباشرة بتمرينات الرشاقة العامة في كرة القدم وكيفية تدريبها وشداد الأداء الخاصة بتطوير هذه الصفة البدنية ، عمد الباحثان إلى إجراء عدداً من المقابلات الشخصية مع مجموعة من المخصصين * في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم لزيادة التأكد من صلاحية التمارين المستخدمة وشداد الأداء الخاصة بها ليكون المنهاج التدريبي على هيئته الحالية كما هو موضح في (الملحق (2)) وبعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات القبلية البدنية والمهارية تم تنفيذ المنهاج التدريبي على عينة البحث التي تدربت على تدريبات الرشاقة العامة ، وتم بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين الفريق ، ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء كل تمرين وقد كان عدد الوحدات التدريبية في الدورة الصغرى الواحدة (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية لكل منهاج تدريبي (24) وحدة تدريبية ولدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (3) - 1) وتم استخدام طريقة التدريب التكراري .

3 - 11 المعالجات الإحصائية :

تم استخراج المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسبة الآلية باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) وهي :

* المختصين هم كلاً من :

| | | |
|---------------------------|-------------|--|
| أ.د. أياد محمد عبد الله | تدريب رياضي | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل . |
| أ.م.د. زياد يونس الصفار | تدريب رياضي | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل . |
| أ.م.د. مكي محمود الراوي | كرة القدم | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل . |
| أ.د. عبد المنعم أحمد جاسم | كرة القدم | كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت . |

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .

4 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

بعد الحصول على البيانات ومعالجتها إحصائياً بوساطة المعالم الإحصائية للتأكد من تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه ، ثم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها لكافة الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تناولها البحث .

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الصفات البدنية :

من خلال الجدول (4) سيتم عرض نتائج الصفات البدنية وتحليلها .

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية في الاختبارات القبليّة
والبعدية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية التي نفذت تدريبات الرشاقة العامة

| قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعلم الإحصائية |
|----------------------|-----------------|----|-----------------|----|----------------|---------------------|
| | ±ع | -س | ±ع | -س | | |
| | | | | | | |

| الصفات البدنية | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------|------|-------|------|---------|
| القوة الانفجارية للرجلين | سم | 42.25 | 4.69 | 49.66 | 6.27 | * 5.08 |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | متر | 6.53 | 0.44 | 7.04 | 0.46 | * 11.03 |
| السرعة الانتقالية القصوى | ثانية | 5.46 | 0.23 | 5.27 | 0.20 | * 7.92 |
| الرشاقة العامة | ثانية | 13.46 | 0.50 | 12.71 | 0.54 | * |

* معنوي عند خطأ $\geq (0.01)$ وأمام درجة حرية (11) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (3.10)

من خلال الجدول (4) يتضح أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في الصفات البدنية وهي (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، والسرعة الانتقالية ، والرشاقة العامة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (5.08) ، (11.03) ، (7.92) ، (5.79) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (3.10) عند درجة حرية (11) وأمام مستوى معنوية $\geq (0.01)$ للمجموعة التجريبية التي نفذت تمارين الرشاقة العامة وهو ما يؤكد تطور لاعبي عينة البحث في هذه الصفات البدنية ، ولأجل توضيح أسباب هذا التطور ارتأى الباحثان مناقشة الصفات البدنية كما يأتي :

4 - 1 - 1 مناقشة نتائج الرشاقة العامة :

يتبين من خلال الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي لصفة الرشاقة العامة ويعزو الباحثان ذلك إلى أن طبيعة التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي والتي كانت (الركض المرتد والعدو المتعرج بين الشواخص والعدو المتعدد الجهات) والتي تحتاج إلى سرعة انتقالية عالية والقدرة على تغيير الاتجاه وحسب طبيعة أداء التمرين خلال فترة زمنية قصيرة ، فضلاً عن استخدام شدة الأداء العالية وفترات الراحة المناسبة في المنهاج التدريبي أدى إلى رفع مستوى الرشاقة لعينة البحث وهذا يتفق مع ما توصلت إليه (المرسومي) وذلك بحدوث تطور في الرشاقة العامة بسبب استخدام الشد التدريبي العالية في التمارين التي استخدمت زمن الأداء وفترات الراحة والتغيير في شدة الحمل التدريبي (المرسومي ، 2002 ، 83) ويشير ألبساطي في نفس الموضوع " إن التشكيل الصحيح للحمل التدريبي يعد الركيزة الأساسية لتطور مستوى اللاعب ويتطلب الارتقاء بمستوى اللاعب التقدم في مستوى الحمل التدريبي إذ تزداد قدرة اللاعب على التكيف " (ألبساطي ، 1998 ، 53) وبالتالي فإن استخدام هذه التمارين في المنهاج التدريبي سوف يؤدي إلى تطور هذه الصفة لأن استخدام التخطيط العلمي السليم من خلال إتباع مبدأ الخصوصية في تدريب صفة الرشاقة العامة للاعبين عينة البحث

لعبت دوراً هاماً في حدوث التطور الحاصل في هذه الصفة إذ يشير (Mcardle .et . al) بهذا الخصوص بأن " خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب "

(Mcardle .et .al , 1981 ,268) ابد من الإشارة

إلى أن استمرارية عملية التدريب المنظم والمرتكز على المبادئ والأسس العلمية في تمارين الرشاقة العامة من قبل لاعبي عينة البحث وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية ولمدة شهرين متتاليين فضلاً عن استخدام مبدأ التدرج في شدة الحمل التدريبي من دورة تدريبية صغرى إلى أخرى وكذلك استخدام التكرارات وفترات الراحة البينية وبين المجاميع والتي كانت ملائمة لعينة البحث فإن كل ذلك أدى إلى حدوث تطور للاعبين في صفة الرشاقة العامة وهذا يتفق مع ما ذكره كماش بهذا الخصوص " إن عملية تقنين الحمل التدريب بصورة سليمة سوف يصبحه تقدماً في مستوى عمل الأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية لتحقيق أفضل مستوى رياضي " (كماش ، 1999 ، 31) كما ويؤكد سلامة بنفس الصدد بأنه " عندما نتدرب لأسابيع وبانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي بهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب الوظيفية والبدنية " (سلامة ، 2000 ، 28) .

4 - 1 - 2 مناقشة نتائج السرعة الانتقالية القصوى :

من خلال الجدول (4) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي لصفة السرعة الانتقالية القصوى ويمكن أن يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن تمارين الرشاقة العامة المستخدمة في المنهاج التدريبي قد تأثرت بصورة إيجابية في تطوير صفة السرعة الانتقالية القصوى ، وذلك لأن صفة الرشاقة العامة تحتاج إلى صفة السرعة الانتقالية القصوى عند أداءها ، وهذا يتفق مع ما أكده (فايتر) بأن صفة الرشاقة العامة لها ارتباط وثيق بصفة السرعة كما يتفق ذلك مع ما توصل إليه (فليشمان) من أن الرشاقة ليس أكثر من عامل السرعة مع تغيير الاتجاه ويؤكد (ازولين) بنفس الخصوص على العلاقة الوثيقة ما بين صفة الرشاقة العامة والسرعة (مجيد ، 1988 ، 278) لذلك فإن جميع التمارين التي نفذت كانت تنفذ بوجود السرعة الانتقالية القصوى لتحقيق شروط تدريب صفة الرشاقة العامة مما يعني التأثير على صفة السرعة الانتقالية القصوى من خلال انتقال تأثير تدريبات الرشاقة العامة على هذه الصفة البدنية وهو ما أدى إلى حدوث التطور في صفة السرعة الانتقالية القصوى

ومن الجدير بالذكر أن شدة الأداء المستخدمة في تدريبات الرشاقة العامة هي نفس الشدة المستخدمة في تدريبات السرعة الانتقالية القصوى وكذلك طريقة التدريب المستخدمة لتطوير كلا الصفتين هي نفسها طريقة التدريب التكراري المستخدمة في المنهاج التدريبي كما وأن هاتين الصفتين تقعان تحت عمل نظام طاقة واحد وهو النظام (الفوسفاجيني) ولذا فإن المنهاج التدريبي قد استخدم التمارين وفق نظام الطاقة العامل والمسيطر على الصفة البدنية وهذا ما أدى إلى تطور هذه الصفة البدنية من خلال شروط النظام العامل وهذا يتفق مع ما توصل إليه (الحيالي) بدراسته بأنه من خلال تنمية عمل نظام الطاقة يتم تحسين الصفة البدنية التي يكون فيها نظام الطاقة العامل مسيطراً طوال فترة أداء اللاعب فصفة السرعة لدى

لاعبي كرة القدم يتم تطويرها عن طريق استخدام التدريبات التي تعتمد على الضغط على نظام الطاقة العامل التي تقع الصفة البدنية تحت سيطرته (الحيالي ، 2007 ، 104)

4 - 1 - 3 مناقشة نتائج القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة :

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي لصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى ارتباط صفة الرشاقة العامة بمجموعة من الصفات البدنية الأخرى وبخاصة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وهذا يتفق مع ما أكده (فايتر) بأن صفات " الرشاقة والقوة والتوافق يكون بينهم ارتباط وثيق وكذلك ما أشار إليه (أزولين) بأن للرشاقة علاقة وثيقة بصفة القوة " (مجيد ، 1988 ، 277 - 278) وعلى هذا الأساس فإن التطور الذي حصل في صفة الرشاقة العامة تأثير بشكل إيجابي كبير في التطور الذي حصل لصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، وذلك لأن أي تمرين خاص بتنمية صفة الرشاقة العامة يحتاج إلى صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لتنفيذ بشكل جيد من قبل اللاعب ولذلك فإن كافة التمرينات المستخدمة في البحث الحالي كانت وحده متكاملة تتكون من صفات الرشاقة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، وهذا يتفق مع ما توصل إليه (الحيالي) في دراسته ب " ارتباط صفة الرشاقة بمجموعة من الصفات البدنية مثل ارتباطها بصفة السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى كان من الأسباب الأساسية التي أدت إلى تطور صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم " (الحيالي ، 2007 ، 144) ويؤكد كلاً من (عبد الخالق) و (الزهاوي) بنفس الصدد بأن صفة الرشاقة تعد من الصفات البدنية ذات الأهمية الكبيرة لارتباطها مع الصفات البدنية الأخرى (عبد الخالق ، 1999 ، 163) (الزهاوي ، 2004 ، 57) .

4 - 2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المهارات الأساسية :

من خلال الجدول (5) سيتم عرض نتائج المهارات الأساسية التي تناولها البحث .

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات للمهارات الأساسية في الاختبارات القبالية

والبعدية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية التي نفذت تدريبات الرشاقة العامة

| قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية |
|-------------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|--|
| | ع ± | س - | ع ± | س - | | |
| * 12.52 | 0.74 | 10.51 | 0.75 | 10.74 | (ثانية) | المهارات الأساسية الدرجة بالكرة |

| | | | | | | |
|-------------------|---------|-------|------|-------|------|--------|
| الإخماد | (درجة) | 5.58 | 1.83 | 7.91 | 1.37 | * 6.56 |
| السيطرة على الكرة | (تكرار) | 42.16 | 7.42 | 46.75 | 7.88 | * 5.85 |
| ضرب الكرة بالرأس | (درجة) | 9.46 | 1.57 | 9.76 | 1.53 | * 9.85 |

* معنوي عند خطأ $\geq (0.01)$ وأمام درجة حرية (11) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (3.10).

من خلال الجدول (5) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي نفذت تدريبات الرشاقة العامة ولصالح الاختبار البعدي في المهارات الأساسية وهي (الدرجة بالكرة ، والإخماد ، والسيطرة على الكرة ، وضرب الكرة بالرأس) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (12.52) ، (6.56) ، (5.85) ، (9.85) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (3.10) عند درجة حرية (11) وأمام مستوى معنوية $> (0.01)$ ولأجل معرفة أبعاد هذا التطور المعنوي وأسبابه العلمية لجأ الباحثان إلى تقسيم مناقشة المهارات الأساسية بكرة القدم إلى القسمين الآتين :

4 - 2 - 1 الدرجة بكرة القدم :

من الجدول (5) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة بالكرة ولمصلحة الاختبار البعدي ، ويمكن للباحثان إزاء ذلك إلى أن مهارة الدرجة في كرة القدم تتطلب عدداً من الصفات البدنية لتحقيقها جيد ، وتعد صفة الرشاقة العامة واحدة من بين أهم الصفات البدنية المرتبطة بشكل كبير بمهارة الدرجة بكرة القدم والتي تتشابه مع صفة الرشاقة العامة في طبيعة أدائها وهي تطوير قدرة اللاعب على سرعة تغيير الاتجاه بأقل وقت ممكن ، ومما تقدم ذكره فإن التطور المعنوي لمهارة الدرجة بالكرة يعد امراً طبيعياً بسبب حدوث انتقال اثر تدريبات الرشاقة العامة على تحسين مهارة الدرجة بكرة القدم وهذا يتفق مع ما توصل اليه (الحياي) في دراسته بكون " مهارة الدرجة تتطلب عدداً من الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والرشاقة العامة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى التي تساعد اللاعب في اداء المهارة بقدرة مهارية عالية " (الحياي ، 2007) كما توصل (الحجية) بدراسته الى ان " التطور الحاصل في مهارة الدرجة بكرة يعود الى ان هذه المهارة تجمع بين عدد صفات بدنية وهي السرعة والتوافق والرشاقة والتوازن ، وان استخدام الاسس العلمية في كيفية تطوير السرعة والرشاقة كان له اثره في تطوير مهارة الدرجة بالكرة " (الحجية ، 2005 ، 88) .

4 - 2 - 2 ضرب الكرة بالرأس والإخماد والسيطرة على الكرة :

من الجدول (5) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات (ضرب الكرة بالرأس ، والإخماد ، والسيطرة على الكرة) ولمصلحة الاختبار البعدي ويرى الباحثان ان هذه النتيجة الاحصائية منطقية من الناحية العلمية لان طبيعة اداء الاختبارات المهارية الخاصة بهذه المهارات تتطلب درجة عالية من التوافق العصبي العضلي والرشاقة في ادائها لانها تعتمد على الاعزازات العصبية السريعة والانوية لتحقيق افضل اداء مهاري ، وبسبب العلاقة الطردية الوثيقة بين صفتي الرشاقة العامة والتوافق العصبي العضلي لذا فان التطور المعنوي الذي حصل في صفة الرشاقة العامة كان من اسبابه الأساسية تحسن عمل الجهاز العصبي في عملية نقل

النبضات العصبية من الخلية العصبية الى الخلية العضلية من خلال تقصير فترة الكمون مما يؤدي الى تقليل زمن نقل النبضة العصبية الى الجهاز العضلي المسنول عن الحركة لتحقيق عملية الانسجام التام ما بين عمل الجهاز العصبي والجهاز العضلي وبالتالي ارتفاع مستوى التوافق العصبي العضلي بين عمل العضلات المشاركة في الاداء المهاري وهي عضلات الرجلين والذراعين والجذع والرقبة الذي ادى الى التأثير بشكل ايجابي فعال في تحقيق التطور في مهارات ضرب الكرة بالراس والاحماد والسيطرة على الكرة ، وهذا ما يؤكد (جاسم) في دراسته بان " مهارة الاحماد والسيطرة على الكرة تحتاج الى التوافق العصبي العضلي في عمل اكثر من انقباض وانبساط عضلي مختلف اجزاء الجسم (جاسم ، 2005 ، 73) ويضيف (حسائين) في نفس الخصوص في دراسته

"بوجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين صفتي الرشاقة العامة والتوافق العصبي العضلي وهذا يتفق مع رأي (هارة) حينما قال ان الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الاداء البدني كما يتفق ذلك مع آراء (بارو ، ومل جي) إذ يريان ان الرشاقة تتضمن التوافق السريع كما يتفق ذلك مع رأي (ماينك) إذ يرى ان الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواءاً كانت بكل أجزاء الجسم أو بجزء منه " (حسانين ، 1995 ، 362 - 363).

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :

- أثبت المنهج التدريبي لتمرينات الرشاقة العامة فاعلية في تطوير لاعبي عينة البحث بصفة الرشاقة العامة بدرجة اكبر من بقية الصفات البدنية الأخرى مما يعني التقنين العلمي السليم للبرنامج التدريبي .
- أحدث المنهج التدريبي لتمرينات الرشاقة العامة تطوراً جيداً للاعبين عينة البحث في الصفات البدنية قيد البحث وهي (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية القصوى).

- حقق المنهج التدريبي ارتفاعاً وصل إلى درجة المعنوية في المهارات الأساسية قيد البحث وهي (الدرجة بالكرة ، وضرب الكرة بالرأس ، والإحماد ، والسيطرة على الكرة) مما يدل على حدوث التحسين في أداء المهارات الأساسية للاعبين عينة البحث .

5 - 2 التوصيات :

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام المنهج التدريبي لتمرينات الرشاقة العامة في مرحلة الإعداد العام لما له من تأثير كبير في تنمية صفة الرشاقة العامة للاعبين كرة القدم فضلاً عن تأثيره في بقية الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم .

- ينبغي على مدربي كرة القدم التنوع في استخدام التمرينات الخاصة بتطوير صفة الرشاقة العامة فضلاً عن التمرينات التي تم استخدامها في الدراسة الحالية والتي اثبتت فاعليتها في تنمية لاعبي عينة البحث .

- يفضل ان تكون عدد الوحدات التدريبية المستخدمة لتطوير صفة الرشاقة العامة (3) وحدات تدريبية في الدورة التدريبية الصغرى ولدورتين متوسطتين في مرحلة الإعداد العام ، في حين يجب ان لا تقل هذه الوحدات التدريبية

عن وحدتان في مرحلة الاعداد الخاص ، مع مراعاة الاختلاف في عملية تقنين درجة الحمل التدريبي من حيث مكوناته الاساسية من شدة وحجم وراحة .

المصادر العربية والأجنبية :

1. أحمد ، محمد عثمان (2005): "التدريب في كرة القدم " مطبعة رومن ، سليمانية ، العراق.
2. اسماعيل ، ثامر، وآخرون (1991): "الاختبار والتحليل بكرة القدم "دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
3. البساطي ،أمر الله(1998):"التدريب والاعداد البدني في كرة القدم "منشأة المعارف،الاسكندرية .
4. جاسم ،معن عبد الكريم (2005):"التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات الاساسية في كرة القدم" بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،مجلد 11 ، عدد 39 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل .
5. حسنين ، محمد صبحي (1987):" التقويم والقياس في التربية الرياضية" ج 1، ط2 ،دارالفكر العربي، القاهرة .
6. _____ (1995):"التقويم والقياس في التربية الرياضية" ج 1، ط3 ، دارالفكر العربي ، القاهرة .
7. الحجية ، طارق حسين محمد(2005): " أثر منهاج تدريبي بدني قائم على اسس انظمة انتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل .

8. الحيايى ، معن عبد الكريم جاسم (2007): " اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم الشباب " اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
9. الحيايى، محمد خضر (1998):"اثر اسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيى بكرة القدم "اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.
10. الخياط ،فداء اكرم (1997) : "أثر استخدام اسلوب التنافس والذاتى في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة السلة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
11. الراوي ،مكي محمود(2001):"بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية بكرة القدم للاعبى شباب محافظة نينوى " اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل .
12. الزهاوي ،هه فال خورشيد (2004):"اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبى كرة القدم الشباب " اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
13. سلامة ، بهاء الدين ابراهيم (200):"فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني - لاكتات الدم " ط 1 ،دار الفكر العربى ، القاهرة .
14. الصوفى ، عناد جرجيس(1999):"دراسة مقارنة لاثر استخدام تدريبات البليومترىس وتدريبات الاثقال على الانجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والانثروبومترية " اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية .
15. عبد الجبار ، قيس ناجى واحمد ، بسطويسى(1987):" الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضى " مطبعة التعليم العالى ، بغداد .
16. عبد الخالق ، عصام (1999):" التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات " ط9 ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
17. عبيدات ، ذوقان ، واخرون (1996):" البحث العلمى - مفهومه - اساليبه - ادواته " دار مجدلاوى للنشر والتوزيع ، عمان .
18. العزاوى ، قحطان جليل (1991):" تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
19. علاوى ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (1982) : " اختبارات الاداء الحركى " دار الفكر العربى ، القاهرة ، مصر.
20. كماش ، يوسف لازم (1999):" المهارات الاساسية في كرة لقدم - تعليم - تدريب " مكتبة دار الخليج ، عمان.
21. مجيد ، ريسان خريبط (1988):" التدريب الرياضى " دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
22. مختار ، حنفى محمود (1980) : " الاسس العلمية في تدريب كرة القدم " دار الفكر العربى ، القاهرة .

23. المرسومي ، سهاد قاسم سعيد (2002): " تأثير التدريب باحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، بغداد .

24. المؤمن ، حسام سعيد (2001) : "منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

25 – Louis , Jean (1991): " Des haies – foot – passion " edition amphora , Paris .

26 – Mcardle , W.O ,et al (1981): " Exercise physiology ,energy ,Nutrition and Human performance " Lea and Febiger.

27 – William , Thomson (1980) : " Teaching Soccer Burgess Sport " Publishing company ,U.S.A..

الملحق (1)

آراء المختصين حول تحديد أهم الصفات البدنية و المهارية و الأساسية بكرة القدم واختباراتها .
الأستاذ الفاضل..... المحترم :
تحية طيبة :

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم " تأثير تدريبات الرشاقة العامة في بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة القدم " على عينة من فئة الشباب ، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي كرة القدم كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة في معرفة أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم التي يجب أن يتميز بها اللاعبين في كرة القدم .
مع وافر الشكر والتقدير

التأريخ :

الاسم الكامل :

التوقيع :

اللقب العلمي وتاريخه :

استمارة استبيان الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم

| الاختبار | الصفات البدنية والمهارات الأساسية | التسلسل |
|----------|--------------------------------------|---------|
| () | الرشاقة العامة | (1) |
| () | السرعة الانتقالية القصوى | (2) |
| () | القوة الانفجارية لعضلات الرجلين | (3) |
| () | القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين | (4) |
| () | مطاولة القوة لعضلات الرجلين | (5) |
| () | مطاولة السرعة | (6) |
| () | المطاولة العامة | (7) |
| () | التهديف | (8) |
| () | ضرب الكرة بالرأس | (9) |
| () | المناوله | (10) |
| () | الدرججه بالكرة | (11) |
| () | الإخماد | (12) |
| () | السيطرة على الكرة | (13) |

الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم

| الاختبار | الاختبارات البدنية والمهارية | الصفات البدنية |
|----------|------------------------------|----------------|
| | | |

| | | |
|-----|---|-----------------|
| () | اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثوان | القوة |
| () | اختبار ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين لمدة (20) ثوان | المميزة |
| () | اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة ولكل رجل على حدى | بالسرعة للرجلين |
| () | اختبار عدو (30) متر من بداية متحركة | السرعة |
| () | اختبار عدو (50) متر وضع الوقوف | الانتقالية |
| () | اختبار عدو (60) متر من وضع الوقوف | القصى |
| () | الوثب الطويل من الثبات | القوة |
| () | القفز العمودي من الثبات | الانفجارية |
| () | نطح الكرة المعلقة | للرجلين |
| () | اختبار الركض المتعرج لقلبيشمان | الرشاقة |
| () | اختبار الركض المتعدد الجهات | العامة |
| () | اختبار الركض والدوران ربع دورة جهة اليمين بين (4) شواخص | |
| () | السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية | السيطرة |
| () | اختبار فرنون التحكم في السيطرة على الكرة | على الكرة |
| () | السيطرة على الكرة لأكبر عدد من التكرارات | |
| () | الركض المتعرج بالكرة بين (6) شواخص المسافة بينهما (2) متر | الدحرجة |
| () | دحرجة الكرة بشكل متعرج بين (10) شواخص المسافة بينهما (1) متر | بالكرة |
| () | اختبار (فرنون) للدحرجة بالكرة | |
| () | إيقاف حركة الكرة من مسافة (6) متر داخل مربع (2) متر | (التحكم |
| () | التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل الدائرتين من مسافة (10) متر | بإيقاف |
| () | إيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (6) متر داخل مربع (2) متر | (الكرة) |
| () | ضرب الكرة بالرأس إلى أبعد مسافة ممكنة | ضرب الكرة |
| () | الكرة بالرأس لمدة 15 ثانية دون سقوطها على الأرض | بالرأس |
| () | دقة ضرب الكرة بالرأس من القفز داخل دائرة من مسافة (6)م | |

الملحق (2)

المنهاج التدريبي لصفة الرشاقة العامة
الدورة المتوسطة الأولى *

| اليوم | التمرينات المستخدمة | شدة الأداء | عدد التكرارات | عدد المجموع | راحة بين التكرارات | راحة بين المجموع |
|-------|---------------------|------------|---------------|-------------|--------------------|------------------|
|-------|---------------------|------------|---------------|-------------|--------------------|------------------|

| | | | | | | |
|--------------------------|---------|---|---|-----|--------------------------------|----------|
| كافية لاستعادة الاستشفاء | د 3 - 2 | 2 | 5 | %85 | ركض زكزاكي بين الشواخص | السبت |
| | د 3 - 2 | 2 | 5 | | ركض مرتد | الثلاثاء |
| | د 3 - 2 | 2 | 5 | | ركض بين الشواخص ولمختلف الجهات | الخميس |
| كافية لاستعادة الاستشفاء | د 3 - 2 | 2 | 5 | %90 | ركض زكزاكي بين الشواخص | السبت |
| | د 3 - 2 | 2 | 5 | | ركض مرتد | الثلاثاء |
| | د 3 - 2 | 2 | 5 | | ركض بين الشواخص ولمختلف الجهات | الخميس |
| كافية لاستعادة الاستشفاء | د 3 - 2 | 2 | 5 | %95 | ركض زكزاكي بين الشواخص | السبت |
| | د 3 - 2 | 2 | 5 | | ركض مرتد | الثلاثاء |
| | د 3 - 2 | 2 | 5 | | ركض بين الشواخص ولمختلف الجهات | الخميس |
| كافية لاستعادة الاستشفاء | د 3 - 2 | 2 | 5 | %90 | ركض زكزاكي بين الشواخص | السبت |
| | د 3 - 2 | 2 | 5 | | ركض مرتد | الثلاثاء |
| | د 3 - 2 | 2 | 5 | | ركض بين الشواخص ولمختلف الجهات | الخميس |

- في الدورة المتوسطة الأولى تم استخدام حمل متوسط الدورة الأسبوعية الأولى وحمل عالي في الدورة الثانية وحمل شبة قصوي في الدورة الثالثة وحمل متوسط في الدورة الرابعة التي كانت لخفض درجة الحمل.

الدورة المتوسطة الثانية *

| اليوم | التمرينات المستخدمة | شدة الأداء | عدد التكرارات | عدد المراجع | راحة بين التكرارات | راحة بين المراجع |
|-------|--------------------------------|------------|---------------|-------------|--------------------|--------------------------|
| السبت | ركض زكزاكي بين الشواخص | %90 | 5 | 2 | د 3 - 2 | كافية لاستعادة الاستشفاء |
| | ركض مرتد | | 5 | 2 | د 3 - 2 | |
| | ركض بين الشواخص ولمختلف الجهات | | 5 | 2 | د 3 - 2 | |
| السبت | ركض زكزاكي بين الشواخص | %95 | 5 | 2 | د 3 - 2 | كافية لاستعادة الاستشفاء |
| | ركض مرتد | | 5 | 2 | د 3 - 2 | |
| | ركض بين الشواخص ولمختلف الجهات | | 5 | 2 | د 3 - 2 | |
| السبت | ركض زكزاكي بين الشواخص | %100 | 5 | 2 | د 3 - 2 | كافية لاستعادة الاستشفاء |

| | | | | | | |
|--------------------------|-------|---|---|-----|--------------------------------|----------|
| | د 3-2 | 2 | 5 | | ركض مرتد | الثلاثاء |
| | د 3-2 | 2 | 5 | | ركض بين الشواخص ولمختلف الجهات | الخميس |
| كافية لاستعادة الاستشفاء | د 3-2 | 2 | 5 | %90 | ركض زكزاكي بين الشواخص | السبت |
| | د 3-2 | 2 | 5 | | ركض مرتد | الثلاثاء |
| | د 3-2 | 2 | 5 | | ركض بين الشواخص ولمختلف الجهات | الخميس |

* في الدورة المتوسطة الثانية تم استخدام حمل متوسط الدورة الأسبوعية الخامس وحمل شبه قصوي في الدورة السادسة وحمل قصوي في الدورة السابعة وحمل عالي في الدورة الثامنة التي كانت لخفض درجة الحمل.