

**منهج تدريبي لتطوير الرشاقة الخاصة ودقة مهارة التهديف من الحركة للاعبين كرة القدم للشباب****بحث تقدم به**

مصطفى حبيب شلال

كلية المعارف الجامعة

2018

موفق اسعد محمود الهيتي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الانبار

**ملخص البحث**

افترض الباحثان وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية في الرشاقة الخاصة ومهارة التهديف من الحركة للاعبين كرة القدم للشباب , وهدف البحث الى إعداد منهج تدريبي يحتوي على تمارين بدنية ومهارية للاعبين الشباب بكرة القدم. استخدم المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدى , أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين نادي الفلوجة الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (22) لاعب ضمن قضاء الفلوجة في محافظة الانبار للموسم 2015-2016 , وبعد تحديد الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث التابعة , قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يومي ( الجمعة والسبت ) في تمام الساعة (الرابعة عصرا) الموافق (2017/11/29) . تم تطبيق المنهاج التدريبي الذي يتضمن تمارين عددها (24) تمرين، و تم تطبيقها بتجربة البحث الرئيسة في يوم ( الأحد ) الموافق ( 2017/12/3 ) ولمدة (8) اسابيع و انتهت يوم(السبت) الموافق (2018/2/3) ، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية، تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسية لمجموعة البحث في الساعة ( الرابعة عصرا ) في اليوم السبت الموافق ( 2018/2/3 ) على ملعب نادي الفلوجة الرياضي لكرة القدم وبالظروف نفسها التي نفذت بها الاختبارات القبليّة . استخدمت الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة المتغيرات قيد الدراسة .وبعدا تم التوصل الى ،للمنهج التدريبي اثر ايجابيا في تطوير الرشاقة الخاصة ودقة التهديف من الحركة بكرة القدم. و اوصى الباحثان التأكيد على استخدام المنهج التدريبي من قبل المدربين لتطوير الرشاقة ومهارة التهديف من الحركة .

**A training method to develop the special fitness and shooting skills for football players youth team****Prof. Dr. Muwafaq Asaad Al-Heeti****- Sport College Education University of Anbar, 2018****Asst. lecturer Mustafa H. Shallal Al-Maarif university college****Abstract**

The researcher hypothesis that there are some differences with statistical experimental references in the before and after/7 test results for a research experimental sample in the special fitness and shooting skill for football players youth team. The aim of the study to develop a training method encompasses physical and skillful trainer for football players for youth team ,the researcher uses the experimental method designing one experiment group of before and after tests

The research sample is Al-Fallujah-Anbar youth team during 2015-2016, after delimiting the research variable, the researcher applies the before tests on the research sample in(Friday and Saturday)at 4 pm. On 29/11/2017. Then the training method has been applied which consists of 24 kind ,all have been applied on Saturday 3/2/2018 having 3 training units per a week which are all as a total completed (24)units . The after tests have been applied after the completed main experiment at 4 pm. On Saturday 3/2/2018 on Al-Fallujah sports team playground for football under the same conditions of the before test. The researcher uses the proper means and statistic laws to adjust the study



## الباب الأول

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته

لقد شهد العالم في السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في مختلف المجالات بشكل عام وفي المجالات الرياضية بشكل خاص وأن جميع الانجازات الرياضية الكبيرة التي تحققت في الأونة الأخيرة لم تأت عن طريق الصدفة وإنما جاءت نتيجة جهود المختصين والخبراء في مجال الرياضة معتمدين على علوم مختلفة والوصول الى المستويات العليا في الرياضة ويعتمد كل ذلك على استخدام الاسس العلمية والتخطيط والاعداد للجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والمعرفية فضلاً عن العوامل المساعدة الاخرى، ويعد علم التدريب الرياضي أحد علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة بل هو الأبرز كونه علماً شاملاً لهذه العلوم ، وهذا يعني أن ما حدث وحدث من تقدم في المجال الرياضي بمختلف مجالاته ما هو إلا نتيجة فعل تجارب التدريب الرياضي وأفكاره عن طريق تضافر علومه المختلفة التي ساعدت في تحقيق انجازات رياضية عالمية كبيرة ولا يمكن تحقيقها لولا التداخل والتفاعل لتطبيق أفكار هذه العلوم.

وتعدّ التمرينات هي الاداة الفعالة لمعالجة المشاكل التي تواجه الفريق في المباريات وكأما زادت واقعية تلك التمرينات وقيمتها واقتربت من واقع ومستويات اللاعبين كلما كانت ذات تأثير فعّال وحيوي في معالجة تلك المشاكل التي تظهر أثناء الاداء أو المناقشات، إذ تعدّ هذه التمرينات الأساس التي يعتمد عليها المدرب في العملية التدريبية عن طريق دمج المهارات لتكوين مهارة مركبة في التدريب. وأن تعلم المهارات الاساسية في كرة القدم وإتقانها هي المرحلة الاولى في عملية إعداد اللاعب مهارياً ، أما المرحلة الثانية فهي تطوير تلك المهارات ، ويكون ذلك عن طريق الاداءات المستخدمة في التمرينات لاحتوائها على عدة اداءات بغرض اكساب اللاعب أكثر من مهارة أو صفة ، ويذكر (الفريد كوتزه، 1980) "أنّ التمرينات التكوينية (المركبة) تشمل الإشكال الأساسية الخاصة باللعب الجماعي والعمليات الهجومية ويتعلم فيها اللاعب المناولة واللعب بدون كرة وتتضمن بعد ذلك الدقة والسيطرة قبل السرعة ويمكن القيام بها من الجري مع اختصار أو تقليل لمس الكرة تدريجياً وزيادة فاعلية السرعة ، ولتحقيق أهداف التدريب المتعددة الجوانب والاتجاهات يجب أداء كلّ التشكيلات (التمرينات التطبيقية) في كلا الجانبين اليمين واليسار" (1).

لذا وجد الباحثان أهمية في اعداد منهج تدريبي يحتوي على تمرينات بدنية ومهارية ومدى تأثيرها في الرشاقة الخاصة بكرة القدم ومهارة التهديف من الحركة ، وكذلك لأهمية الرشاقة ومهارة التهديف من الحركة في تغيير مجريات المباراة وترجمة الهجمات الى أهداف ، وهذا ما دفع الباحثان الى الاهتمام بحلّ هذه المشكلة التي يعاني منها الفريق .

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال اطلاعنا ومتابعتنا لمباريات ( نادي الفلوجة ) حددت بعض نقاط الضعف لدى لاعبي الفريق ، ومن أجل التعرف على تلك النقاط التي حددها الباحث لغرض صياغة مشكلة بحثه بأسلوب علمي دقيق ، قام بتصوير فيديو لـ(3) مباريات لنادي الفلوجة الرياضي بكرة القدم للشباب\* وبعد تحليل المباريات المسجلة أظهرت لنا نتائج التحليل عدم وجود الربط في الاداء وكذلك انخفاض فاعليته بمرور وقت المباراة وافتقاد الفريق الى إنهاء الهجمة (اللمسة الأخيرة أمام المرمى)، هذه النتائج أكدت مشكلة البحث التي حددها الباحث ، وتلخصت في وجود تدن في مستوى مهارة التهديف من الحركة لعدم امتلاك اللاعبين الرشاقة الخاصة التي يحتاجها اللاعب اثناء أداء التهديف، وهذا التشخيص العلمي لمشكلة البحث دعت الباحثان الى دراستها في منهجية بحثية على وفق السياقات العلمية المتبعة في مجالي البحث العلمي والتدريب الرياضي، سعياً منا لمعالجتها لإفادة اللاعبين والمدربين منها.

## 1-3 هدفاً للبحث

(1) الفريد كوتزه : كرة القدم ، ترجمة ، ماهر البياتي ، سليمان علي حسن ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1980 ، ص



- 1- إعداد منهج تدريبي يحتوي على تمارين بدنية ومهارية للاعبين الشباب لكرة القدم .
- 2- معرفة تأثير المنهج التدريبي في الرشاقة الخاصة ودقة مهارة التهديف من الحركة للاعبين لكرة القدم للشباب

#### 4-1 فرض البحث .

- 1- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية في الرشاقة الخاصة ودقة مهارة التهديف من الحركة للاعبين لكرة القدم للشباب .

#### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الفلوجة الرياضي للشباب لكرة القدم للموسم الرياضي 2017 – 2018.
- 2-5-1 المجال الزماني : 2017/12/3 - 2018/ 2 / 3 .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب الفلوجة الرياضي.

#### الباب الثاني

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

#### 1-2 منهج البحث .

استخدم المنهج التجريبي " وتصميم المجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي " (1). وبالاعتماد على المنهج الذي يحقق أهداف البحث .

#### 2-2 عينة البحث.

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية تمثلت بأندية الدرجة الاولى للشباب في محافظة الانبار تمثلت بلاعبين نادي فهد الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (27) لاعب ولاعبين نادي الرمادي الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (23) لاعب ولاعبين نادي الانبار لفئة الشباب البالغ عددهم (22) لاعب أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين نادي الفلوجة الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (22) لاعب ضمن قضاء الفلوجة في محافظة الانبار للموسم 2015-2016 وبذلك كان العدد الكلي لمجتمع وعينة البحث (94) وقد شكلت نسبة مئوية قدرها (100%) و(22) لاعب كعينة البحث وقد شكلت نسبة مئوية قدرها (23,40%) وتم اختيار (6) لاعبين بطريقة عشوائية لغرض تنفيذ التجارب الاستطلاعية وتم اعادتهم الى التجربة الرئيسية وقد تم استبعاد (4) لاعبين من العينة نظراً لاصاباتهم وعدم قدرتهم على أداء التمارين كما تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (2) وبذلك أصبحت عينة البحث (16) لاعب إذ شكلت العينة الرئيسة بنسبة مقدارها (72,27%) من مجموع عينة البحث والجدول (1) يوضح كيفية توزيع العينة .

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
المجتمع الكلي للبحث	94	100%
عينة البحث الأولية	22	23,40%
اللاعبين المستبعدين (المصابين)	6	27,27%
عينة البحث الرئيسة	16	72,72%

(1) نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، مطبعة الشهيد ، بغداد ، 2004 ، ص 66 .



### 3-2 التجانس لعينة البحث :

تم إجراء التجانس بين مجموعة البحث التجريبية وفق مواصفات العينة في (العمر، الطول، الوزن) والجداول (2) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

الجدول (2)

المؤشرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	18.172	0.442	18	1.200
الطول	170.790	5.222	170.40	0.152
الوزن	65.120	7.974	66	0.425

ومن الجدول (2) يتضح أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين  $(1 \pm)$  مما يدل على أن العينة متجانسة في متغيرات العمر والطول والكتلة ، مما يدل على تطابق قيم هذه المتغيرات لأفراد عينة البحث وهذا يعني تجانسها في هذه المتغيرات

### 4-2 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات .

#### 4-2-1 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث .

ملعب كرة قدم قانوني ،اهداف صغيرة طول 1متر وارتفاع 1متر ،كرات قدم قانونية عدد (14) ، شواخص عدد (20)،أعلام عدد (7) ،شواخص بشرية عدد(2)، قميص رياضي (بلك) عدد (22)، أطواق بلاستيكية عدد(6)،حواجز ارتفاع (40)سم وعرض (70سم)، صافرة عدد (1). شريط قياس ،ساعات توقيت إلكترونية عدد (2) ،كاميرا نوع Sony عدد (2) ،حاسبة إلكترونية. شريط ملون لتقسيم الاهداف ،سلم ،مسطبة ارتفاع (50) سم وطول (2)متر ، بلازما حجم (42).

#### 4-2-2 وسائل جمع المعلومات .

المصادر العربية والأجنبية ، الاختبارات والقياس ، الشبكة العالمية (الانترنت) ، المقابلات الشخصية ملحق رقم (1) ، استمارة الاستبيان ملحق رقم (4) ، التحليل الفديوي ،

### 5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

#### 5-2-1-اختبار الرشاقة

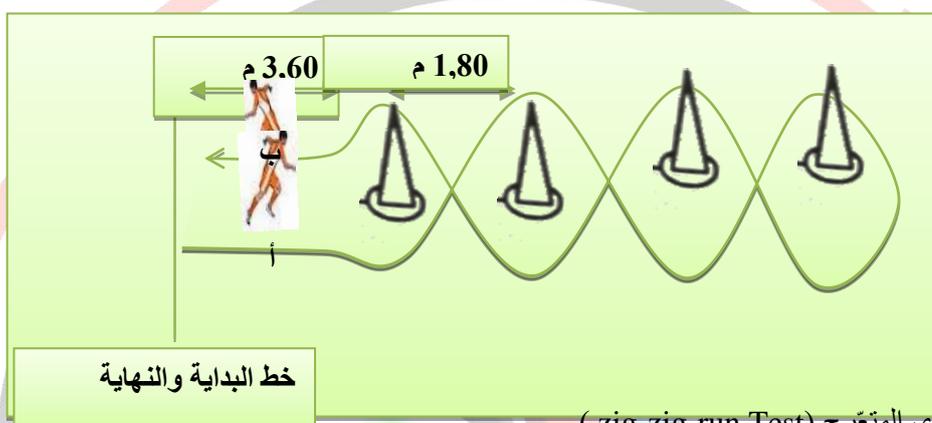
- اسم الاختبار : اختبار الجري المتعرج (zig-zig-run Test) (2).
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغير الاتجاه في الجري (الرشاقة).
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس وساعة توقيت إلكترونية ، 4 شواخص .
- الإجراءات : توضع أربعة شواخص في مواجهة خط البداية إذ يكون الحاجز الأول منها على بعد 3,60م من هذا الخط والمسافة بين كل شاخص آخر 1,80م.
- وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر بالجري بين الحواجز على شكل (8) ، ثم يدور المختبر حول الشاخص الأخير ، ثم يستمر بالجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل الى الشاخص الاول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب).

(1) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي: (القاهرة ،دار الفكر العربي،1982)ص45.



- تعليمات الاختبار :
  - يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة (أ) .
  - يكون اتجاه الجري بين الشواخص الأربعة .
  - ينتهي الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب).
  - يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .
- طريقة التسجيل : درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرق في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية لأقرب ثانية. والشكل (1) يوضح ذلك .



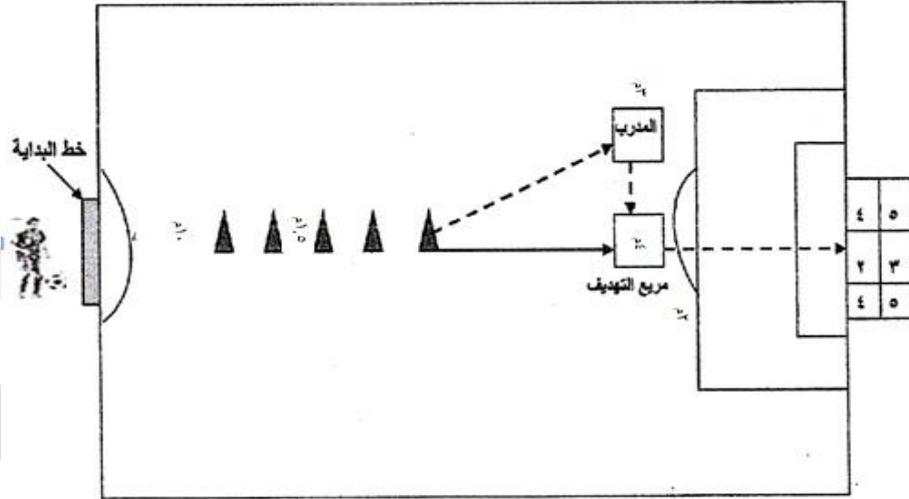
الشكل ( 4 )

شكل (1)

يوضح اختبار الجري المتعرج ( zig-zig-run Test )

- 2-5-2 اختبار دقة مهارة التهديف من الحركة (3)
- الهدف من الاختبار : قياس ( دحرجة ، مناولة ، إخماد ، تهديف ) .
- الأدوات المستخدمة : (5) شواخص ، و كرة قدم .
- وصف الأداء: يرسم خط البداية بمنتصف الملعب بطول (3) أمتار الذي يبعد عن أول شاخص (10) أمتار ، وتثبت الشواخص الـ (5) إذ تكون المسافة بين شاخص وآخر (1,5) متر ، ويرسم مربع طول ضلعه (3) أمتار موازياً لخط الـ (18) متراً الأيمن و يبعد عن خط الـ (18) الأمامي (3) أمتار، ويرسم مربع آخر طول ضلعه (4) أمتار أمام الهدف (في المنتصف) يبعد عن خط الـ (18) متراً الأمامي (2) متر ، ويقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية ( الصافرة ) ينطلق اللاعب بالكرة ليجري بين الشواخص وبعد اجتياز الشاخص الخامس يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى المدرب الموجود في المربع الموازي للخط الجانبي الأيمن من منطقة الـ (18) متراً ثم ينطلق إلى المربع الموجود أمام الهدف ليستلم الكرة من المدرب ثم يقوم بإخمادها وبعد ذلك التهديف والشكل ( 6 ) يوضح ذلك .
- طريقة التسجيل : تعطى ثلاث محاولات ويأخذ الوسط الحسابي للدرجة وللزمن .
- شروط الاختبار :
  - 1- إذا أخطأ المدرب في إرسال الكرة إلى المربع الخاص للإخماد (يعاد الاختبار).
  - 2- تحسب الدرجة الأعلى في التهديف إذا وقعت الكرة على الخطوط .
  - 3- تحسب درجة واحدة إذا لمست الكرة العارضة أو العمود .
- 1- لا تحسب أي درجة عند خروج الكرة خارج المرمى أو لامست الأرض قبل دخول المرمى .

(1) الحكم محمد يونس المولى : اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، 2011 ، ص 145-140-137 .



الشكل (2)  
اختبار دقة مهارة التهديد من الحركة

## 2-6 التجربة الاستطلاعية .

تم إجراء دراسة تجريبية أولية على (6) لاعبين من ضمن العينة الأساسية للبحث بتاريخ (2017/11/29) قبل أن يدخل إلى الإجراءات التي تعقب هذه التجربة نظراً لكونها واحدة من الشروط الأساسية في البحث العلمي إذ أنها تعد دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته و أن الغرض من التجربة هو :

- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث .
- التعرف على صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث .

## 2-7 الاسس العلمية للاختبار.

### 2-7-1 ثبات الاختبار .

قام الباحث بالتأكد من ثبات الاختبار وخلوه من الاخطاء اجرى اختبار عينة التجربة الاستطلاعية ، إعادة الاختبارات عليهم بعد مرور ثلاث أيام وفي الظروف نفسها و المكان نفسه ، ومن ثم معالجة بيانات الاختبارين إحصائياً عن طريق معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) ، وتبين أنها موثوق بثباتها .



## 2-7-2 صدق الاختبار .

يعد صدق الاختبار من أهم الاسس الواجب توفرها في الاختبار, لذلك عمد الباحث الى استخدام طريقة الصدق الذاتي لاستخراج قيمة معامل الصدق لكل اختبار وحسب القانون الآتي (4)

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \text{معامل ثبات الاختبار}$$

## 3-7-2 موضوعية الاختبار .

تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية، إذ إنها "تعطي في جميع الحالات الدرجات نفسها بغض النظر عمّن يصححها(5).

### جدول (3)

يبين معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية

ت	الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معامل الموضوعية
1	اختبار ركض (180) مرتد	الثانية	0,93	0,86	0,91
2	قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق	الثانية	0,90	0,985	0,91
3	الحجل ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده	متر	0,85	0,82	0,90
4	الدرجة بين الشواخص	الثانية	0,84	0,87	0,92
5	تهديف (7) كرات على الهدف	درجة	0,99	0,92	0,96
6	اختبار مهاري	درجة	0,92	0,85	0,95

## 8-2 الاختبارات القبيلة .

اجريت الاختبارات القبيلة لعينة البحث في يومي ( الجمعة والسبت ) في تمام الساعة (الرابعة عصرا) الموافق ( 2017/12/2 ) على ملعب نادي الفلوجة الرياضي لكرة القدم التي تشمل اختيار الرشاقة الخاصة في يوم الجمعة وأجريت في اليوم الثاني اختبارات دقة التهديف من الحركة التي تم ضبط جميع المتغيرات من جهة الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند اجراء الاختبارات البعيدة أي بعد تنفيذ المنهاج .

### 9-2 المنهاج التدريبي: ملحق (1)

(1) محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية , ج 1 , ط 3 , القاهرة , مصر , دار الفكر

العربي , 1995, ص 192

(5) -Tholess, R. H: General and Social psychology, London, University Tutorial press, 1950, p:350.



من الاطلاع على المصادر العلمية وكذلك الإفادة من آراء الخبراء والمختصين ومقترحاتهم في علم التدريب الرياضي بشكل عام والتدريب الرياضي لكرة القدم بشكل خاص تم البدء بالمنهاج التدريبي الذي يتضمن تمرينات عددها (24) نوعاً، و تم تطبيقها بتجربة البحث الرئيسة في يوم ( الاحد ) الموافق ( 2017/12/3 ) ولمدة (8) اسابيع و انتهت يوم(السبت) الموافق ( 2018/2/3 ) ، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية، إذ قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد في المدة من (2017/11/28) بقياس زمن الحد الأقصى للتمرين ومعدل النبض في وقت الراحة (قبل الإحماء) و بعد الإحماء وبعد نهاية التمرين مباشرة أي بعد الدقيقة (1-2-3-4-5) من نهاية الأداء ، وقد كانت هذه الإجراءات هي لمساعدة الباحث في تحديد شدد الوحدات التدريبية للتمرينات وكذلك تحديد أوقات الراحة البينية بين التكرارات استخدم الباحث الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية ثلاث أيام هي(الاحد والثلاثاء والخميس) ، إذ استخدم الباحث طريقة التدريب التدريبي الفترتي مرتفع الشدة والتي تتراوح الشدة فيها بين (80 - 90%) و طريقة التدريب التكراري بين (90-100%) وقد راعى الباحث التمرينات مبدأ التدرج ومبدأ والتموج في شدد الوحدات التدريبية. وقد تضمنت تمرينات المنهاج التدريبي عدة أمور أهمها:

- مراعاة مبدأ التشويق والإثارة في التمرينات المستخدمة ، إذ كانت جميع التمرينات تؤدي بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمرينات مرة أخرى .
- زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة .
- استخدام تمرينات عددها(24) نوعاً اشتملت على التمرينات البدنية والمهارية -زمن القسم الرئيسي (42- 66) دقيقة .
- الحجم التدريبي تم تحديده على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين وقد راعى الباحث في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية .
- بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية وكانت أزمنة هذه الوحدات مختلفة لأن أوقات التمارين مختلفة .
- الشدة المستخدمة لأداء التمرينات تراوحت بين (80-96%) من أقصى مقدرة اللاعب ، وتم تحديد الحد الأقصى للتمرينات.
- تم استخدام طريقة حساب الشدة المئوية للتمرين بالنسبة لفعاليات الركض ( اعلى انجاز 100 X مقسوما على الشدة المطلوبة )
- تم تنفيذ التمرينات على عينة البحث في مرحلة الإعداد الخاص.
- تشكيل الحمل التدريبي في الدائرة التدريبية الصغيرة يكون من (2 : 1).

الجدول رقم (4) يوضح معدل الشدة اليومية والأسبوعية ومعدل شدة المنهاج

الاسابيع	الوحدات التدريبية			
	الاولى	الثانية	الثالثة	معدل شدة الاسبوع
الأول	%80	%83	%81	%81.33
الثاني	%82	%85	%83	%83.33
الثالث	%84	%86	%85	%85
الرابع	%80	%82	%81	%81

طريقة التدريب التكراري	%91,66	%92	%93	%90	الخامس
	%93	%93	%94	%92	السادس
	%94	%95	%96	%94	السابع
	%93	%93	%94	%92	الثامن
معدل شدة المنهاج التدريبي					% 83,72

## 10-2 الاختبارات البعدية .

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسية لمجموعة البحث في الساعة ( الرابعة عصرا ) الموافق ( 2018/2/4 ) على ملعب نادي الفلوجة الرياضي لكرة القدم وبالظروف نفسها التي نفذت بها الاختبارات القبليّة

## 11-2 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة المتغيرات قيد الدراسة وهي: الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . قانون (ت) للعينات المترابطة .ت للعينات المتساوية العدد.

## الباب الثالث

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

#### 1-3 عرض نتائج الفروق وتحليلها لقياس متغيرات الرشاقة القبلي والبعدية.

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة لقياس الرشاقة

المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدية		ع ف	سن ف	قيمة (T) المحسوب	الدلالة
	ع	سن	ع	سن				
المتغيرات								
الرشاقة الخاصة	5,55	1,8	5,17	0,6	0,37	0,658	7,22	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2,13) عند درجة حرية (15) وبمستوى دلالة (0,05).

تبين من الجدول (5) أنّ قيمة الوسط الحسابي للرشاقة الخاصة في الاختبار القبلي قد بلغ (55.5) وبانحراف معياري (1.83), أما الوسط الحسابي للاختبار البعدية فقد بلغ (5,17) بانحراف معياري له (0.66) بينما بلغ الوسط الحسابي لمتوسط الفروق (0.658) بانحراف معياري له قد بلغ (0.37) والغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية وتم استخدام قانون(ت) للعينات المترابطة فأتضح بأنّ قيمة (ت) المحسوبة (7.22) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.13) أمام درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05)؛ لذا كانت الفروق معنوية والصالح الاختبار البعدية.



3-1-2 عرض نتائج الفروق وتحليلها لاختبار دقة التهديد من الحركة القبلي والبعدي.  
الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات دقة التهديد من الحركة القبلية والبعدي  
قيمة (T) الجدولية (2,13) عند درجة حرية (15) وبمستوى دلالة (0.05).

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
دقة مهارة التهديد من الحركة	درجة	5,5	0,35	8,81	2,83	7,27	معنوي

### 3-2 مناقشة النتائج

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة.  
يبين الجدول (5) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة الخاصة بالرشاقة أنّ هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدي والسبب في ذلك يعود الى جملة أمور منها أنّ المنهج التدريبي التي تم تطبيقه على عينة البحث الذي استمر (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وكانت الى حدّ كبير قادرة على تطوّر الرشاقة الخاصة لدى عينة البحث، وهذا ما يؤكّده (بهاء الدين سلامة، 2000) " بأنّه عند التدريب لأسابيع بانتظام سوف يحدث تكيف وظيفي لهذا الجهد وبالتالي يعمل على تحسين وتطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطية وفي مختلف النواحي المرتبطة بالنشاط"<sup>(6)</sup>، ومن خلال هذه التمرينات التي يحتوي عليها المنهج تمت مراعاة أن يتم أدائها في مختلف الظروف وبالشدة الموضوعة أمام كل تمرين وأن تكون التمرينات شاملة ومتنوعة لمختلف المواقف التي من الممكن أن يمر بها اللاعب في أثناء المباراة مراعيّاً في ذلك التنوع في مسافات الانطلاق ومن مناطق مختلفة من الملعب فضلاً عن اختلاف أوقات زمن التمرين وزمن الراحة، وهذا ما أكّده (موفق أسعد الهيتي، 2014) " بأنّ التدريب الرياضي هو عملية اعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء أيّ عمل"<sup>(7)</sup>. وتأكيداً لما تقدم يرى (مفتي 1994) أن التدريب الرياضي يسهم في تنمية وتطوير جوانب متعددة للاعب الرياضي كالجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية فامتلاك اللاعبين للصفات والقدرات البدنية يساعدهم على امتلاك القدرة المهارية العالية وهذا بدوره يساعدهم على تطوير الأداء المهاري للاعبين<sup>(8)</sup>.

(6) بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضية والأداء البدني ( لاكتات الدم) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000، ص28.

(7) موفق أسعد محمود الهيتي : أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار العراب ودار النور للنشر ، دمشق ، سوريا ، 2011 ، ص 243 .

(3) مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص22.



فقد تبين أنّ التمرينات التي اشتملت على جوانب بدنية ومهارية التي طبقت على عينة البحث بأسلوبٍ علميٍّ دقيقٍ وصحيحٍ وهذا ما يؤكد عليه (علاوي 1979) إذ يشير إلى أن مثل هذه التمرينات " تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس"<sup>(9)</sup>.

قد أسهمت وبشكل ملحوظ في تطور الرشاقة وهذا ما أظهرته النتائج والقياسات قبل تطبيق المنهج التدريبي وبعدها، في حين يرى (الخشاب وآخرون، 1999) أنّ الرشاقة الخاصة في كرة القدم هي "قابلية اللاعب على تغيير إتجاهه بسرعة وتوقيت سليم وهي تناسق حركات جسم اللاعب عند أداء الحركات التي تمتاز بالتوافق العضلي العصبي ونشاهد هذه الحركات في نطح الكرة بالرأس وتنطيط الكرة بالقدمين أو التهديف بعد الخداع أو الخداع قبل التمير وهي قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة"<sup>(10)</sup>.

و نلاحظ أنّ اللاعب الذي لا يمتلك قدراً عالياً من القدرات البدنية الخاصة بالنشاط يكون غير قادرٍ على مواجهة المتغيرات التي يتعرض لها في المباريات. إذ إنّ تحسين مستوى اللاعب وتطويره بدنياً ويرتبط ذلك بالقدرات البدنية الخاصة بالأداء الذي يؤدي الى تطوير النواحي التكتيكية والتكتيكية وتطور هذه النواحي تجعله يتمتع بمواصفات ومؤهلات عالية تعطيه الثقة والحماس في الأداء . و استخدام أسس ومبادئ التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري كان له الأثر الايجابي في التطور الحاصل في الرشاقة الخاصة بالنشاط، إذ يعدّ التدريب الفكري الطريقة الأفضل لتنمية الصفات والقدرات البدنية وما يتعلّق بها من تكيف وتطور أجهزة الجسم التي ترتبط بالشكل الحركي كما إنّ انتظام لاعبي عينة البحث التجريبية الاثر الواضح في النتيجة التي تم التوصل اليها.

### 3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في دقة التهديف من الحركة قيد الدراسة.

يبين الجدول رقم (6) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة الخاصة بدقة التهديف من الحركة وأنّ هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعديّة. ويعزو الباحث السبب في ذلك الى جملة أمور منها الى المنهج التدريبي التي تم تطبيقه على عينة البحث في المدة التي استغرقها المنهج التجريبي فقد وصل الى شهرين قد أثمرت نتائجها ورفعت من مستوى التهديف لدى عينة البحث . ويرى الباحثان ضرورة زيادة عدد التكرارات لمهارة التهديف في الوحدة التدريبية، لأنّ التهديف يعتبر أهم مهارة في كرة القدم، لأنّه عن طريقه تنتهي الفرص أو الهجمات الى أهداف محققة أنّ الفريق الذي يسجل أكثر اهداف في المباراة هو الذي يفوز.

وهذا ما عمد إليه الباحثان في البرنامج التدريبي الى زيادة في مدة البرنامج التدريبي وزيادة في عدد تكرارات التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية فضلا عن ذلك تم استخدام التمارين بشكل علميٍّ صحيح ومدروس ويعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرف السريع والمناسب في الوقت المناسب في الملعب وفي المباراة، ويعد التهديف " واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق ، واللاعب الممتاز هو الذي يكون تصرفه ايجابياً داخل منطقة جزاء المنافس أو بالقرب منها " <sup>(11)</sup> .

وان سبب هذا التطور في مستوى التهديف هو نتيجة الالتزام في تنفيذ المنهج من قبل المدرب وفاعلية ذلك المنهج على اللاعبين وهذا ساعد على تحسن مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي العينة فازدادت الخبرة والقدرة على التعامل بالكرة بالشكل السليم والصحيح في مواجهة المرمى. وبما أنّ غاية المباراة بكرة القدم هي الأهداف لذلك وجب على المدربين تطوير هذه المهارة وفق الأسلوب العلمي المبني وفق الأسس العلمية الصحيحة في استخدام التمارين المتنوعة وبتكرارات محددة حسب الشدة التدريبية مع الاوقات التي تضمن عدم وصول اللاعب إلى مرحلة التعب المبكر عن طريق التكرار

(3) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة، 1979 ، ص227.

(10) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 محدثة ، العراق ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1999 ، ص191.

(11) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2، القاهرة دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 213 .



للأداء وهذا ما تم تطبيقه في المنهج التدريبي ، وبناءً على ما تقدم " يجب الاهتمام الجاد والمكثف بتدريبات التسديد على المرمى من عدة أماكن ومسافات مختلفة وتحت ظروف مغايره تشابه ما أمكن مع التي تحدث في المباريات الحقيقية" (12). ويذكر (طه إسماعيل وآخرون ) " أن التهديد يتطلب بجانب الأداء الفني القوة والثقة والقدرة على التركيز والعزيمة أن يقرر اللاعب في أجزاء من الثانية التصرف المناسب لحالة اللعب علماً أن تحركه يحسم مسألة النجاح والفشل للهجوم بل وللمباراة كلها" (13).

#### الباب الرابع

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

#### 4-1 الاستنتاجات

إنّ منهج البحث المستخدم وأهداف البحث وفروضه وطبيعة الاساليب الاحصائية التي استخدمت استنتج الباحثان ما يلي:-

1- المنهج التدريبي اثر ايجابيا في تطوير الرشاقة الخاصة بكرة القدم

1- أسهم المنهج التدريبي في تطوير دقة مهارة التهديد من الحركة بكرة القدم .

#### 2- التوصيات

في ضوء الاستنتاجات نوصي بالآتي :

1- التأكيد على استخدام المنهج التدريبي من قبل مدربي الاندية ولكافة الفئات لتطوير الجوانب البدنية والمهارية .

2- التأكيد على استخدام المنهج التدريبي من قبل المدربين لتطوير الرشاقة ومهارة التهديد من الحركة .

3- أهمية اجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية مختلفة بكرة القدم ودراسة متغيرات بدنية ومهارية اخرى .

#### المصادر

- بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ( لاكتات الدم) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
- الحكم محمد يونس المولى : اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، 2011 .
- حنفي محمود مختار : كرة القدم لعبة الملايين ، ط2 ، بيروت ، مؤسسة المعارف ، 1988 .

(1) حنفي محمود مختار : كرة القدم لعبة الملايين ، ط2 ، بيروت ، مؤسسة المعارف ، 1988 ، ص47.

(2) طه إسماعيل وآخرون : جماعية اللعب في كرة القدم ، القاهرة ، مصدر سبق ذكره ، 1993 ، ص116-117



- ( زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم , ط2 محدثة , العراق , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1999, ص191.
- طه إسماعيل (وآخرون) : جماعية اللعب في كرة القدم , القاهرة , مطابع الأهرام التجارية , 1993.
- الفريد كونزه : كرة القدم , ترجمة , ماهر البياتي , سليمان علي حسن , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1980.
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , ط6 , دار المعارف , القاهرة , 1979.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : ( القاهرة , دار الفكر العربي , 1982).
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية , ج 1 , ط3 , القاهرة , مصر , دار الفكر العربي , 1995.
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة , ط2, القاهرة دار الفكر العربي , 1998.
- موفق أسعد محمود الهيتي : أساسيات التدريب الرياضي , ط1 , دار العراب ودار النور للنشر , دمشق , سوريا , 2011 , ص243 . نادر فهمي الزيون وهاشم عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية , ط3 , دار الفكر للنشر والتوزيع , عمان , 2000.
- نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية , مطبعة الشهيد , بغداد , 2004.
- Tholess, R. H: General and Social psychology, London, University Tutorial press, 1950, p:350.

1995 م

1416 هـ

ملحق (1)

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



الوحدة التدريبية : الأولى  
هدف الوحدة التدريبية : تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التهديف .  
عدد اللاعبين: ١٦ لاعبا  
الشدة: ٦٧٪  
المكان : ملعب نادي الفلوجة الرياضي

أقسام الوحدة	زمن القسم الرئيسي	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين	عدد الراحة البدنية بين التكرارات	زمن الراحة البدنية بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة البدنية بين المجموعات	الحجم المطلق الجزئية	الشدة الجزئية	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
القسم الرئيسي	٤٧,٨٦ دقيقة	التمرين الأول	٧	٢٦,٨٦ ثا	٦	٨٠,٥٨ ثا	٢	١٣٠ ثا	٢٦,٧١	٦٧٪	١٧٨٩,٥٧
		التمرين التاسع	٧	٢٠,٥٨ ثا	٦	٦١,٧٤ ثا	٢	١٢٠ ثا	٢١,١٥	٦٧٪	١٤١٧,٠٥

الوحدة التدريبية : الثانية  
هدف الوحدة التدريبية : تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التهديف  
عدد اللاعبين: ١٦ لاعبا  
الشدة: ٧٢٪  
المكان : ملعب نادي الفلوجة الرياضي

أقسام الوحدة	زمن القسم الرئيسي	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين	عدد الراحة البدنية بين التكرارات	زمن الراحة البدنية بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة البدنية بين المجموعات	الحجم المطلق الجزئية	الشدة الجزئية	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
القسم الرئيسي	٤٢,٨٩٢ دقيقة	التمرين الخامس	٨	١٦,٦٦ ثا	٧	٥٠,٠٠ ثا	٢	١٢٠ ثا	٢٠,١٠	٧٢٪	١٤٤٧,٨٧٢
		التمرين السادس	٨	١٩,٤٤ ثا	٧	٥٨,٣٢ ثا	٢	١٢٠ ثا	٢٢,٧٩٢	٧٢٪	١٦٤١,٠٢٤

الوحدة التدريبية : الثالثة  
هدف الوحدة التدريبية : تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التهديف  
عدد اللاعبين: ١٦ لاعبا  
الشدة: ٦٩٪  
المكان : ملعب نادي الفلوجة الرياضي

أقسام الوحدة	زمن القسم الرئيسي	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين	عدد الراحة البدنية بين التكرارات	زمن الراحة البدنية بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة البدنية بين المجموعات	الحجم المطلق الجزئية	الشدة الجزئية	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
القسم الرئيسي	٥٢,٨٢٤ دقيقة	التمرين الثالث عشر	٨	٢٣,١٨ ثا	٧	٦٩,٥٦ ثا	٢	١٢٠ ثا	٢٦,٤١٢	٦٩٪	١٨٢٢,٤٢٨
		التمرين الثامن عشر	٨	٢٣,١٨ ثا	٧	٦٩,٥٦ ثا	٢	١٥٠ ثا	٢٧,٤١٢	٦٩٪	١٨٩١,٤٢٨

(\*) الحجم المطلق = (عدد التكرارات الكلي × زمن التمرين بالثانية ) + (عدد الراحة البدنية بين التكرارات × زمن الراحة البدنية بين التكرارات)  
x عدد المجموعات + (عدد المجموعات × زمن الراحة البدنية بين المجموعات ) × ٦٠ .