

تأثير تدريبات مشابهة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم"

عباسي ياسين	السنة الثالثة دكتوراه	جامعة الجزائر 3.
زعيوب جمال	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر 3.

ملخص الدراسة:

تم التطرق في هذا البحث إلى أهمية التدريبات المشابهة للمنافسة في تطوير قدرات اللاعبين الخاصة لما لها من دور مهم ومؤثر في الارتقاء بمستوياتهم وتطوير قابليتهم الخاصة الفنية والبدنية وتحسين أدائهم وتجلت مشكلة البحث بوجود ضعف في مستوى الأداء الفني والبدني لديهم نتيجة التدريب العشوائي غير المنظم عند لاعبي كرة القدم أواسط.

وقد هدف البحث إلى:

1- إعداد تدريبات مشابهة للمنافسة لدى أفراد عينه البحث .

2- التعرف على أثر هذه التدريبات على عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم.

وقد افترض الباحث مايلي:

1. وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2. وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية

وقد تم إجراء اختبار العينة تقارب 20 لاعب مقسمة إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة ، حيث إعتد الباحث على المنهج التجريبي لهذه الدراسة متبعا برنامج محدد تم فيه إختيار عناصر اللياقة البدنية والمهارية التي تتطلبها كرة القدم الحديثة بالرجوع للمختصين في المجال وإختيار الإختبارات اللازمة والمناسبة لذلك .

وقد خرج الباحث بعدة إستنتاجات نذكر منها :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح للبعدي المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية.

2. وجود تطور في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية ووجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدي لدى أفراد عينه البحث ولصالح المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.

3. أثرت تدريبات المشابهة للمنافسة تأثيراً إيجابياً في تطور القدرات البدنية الخاصة والمهارات في كرة القدم.

واقترح عدت توصيات :

1. التأكيد على استخدام تدريبات مشابهة للمنافسة في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية على باقي الفئات العمرية الأخرى .

2. استخدام تدريبات مشابهة للمنافسة في تطوير قدرات أخرى كأن تكون قدرات عقلية او وظيفية.

Résumé de l'étude:

Discuté dans cette recherche à l'importance des exercices similaires pour participer au développement des joueurs capacités en raison de son rôle important et influent dans l'amélioration de leurs niveaux précédents et de développer des aptitudes propres techniques et physiques et d'améliorer leur performance et reflète le problème de la recherche il y a la faiblesse du niveau de performance technique et physique ont à la suite de la formation aléatoire informelle lorsque les joueurs de football Le pied du milieu.

Le but de la recherche était de:

- 1 - Préparation d'une formation similaire à la compétition avec des membres de la même recherche.
- 2 - Identifier l'impact de ces exercices sur les éléments de fitness dans le football.

Le chercheur a supposé ce qui suit:

- ❖ Il existe des différences statistiquement significatives entre les tests tribaux et à distance en faveur du groupe expérimental.
- ❖ Il existe des différences statistiquement significatives entre les deux tests postérieurs et au bénéfice du groupe expérimental

A été réalisée test d'échantillon d'environ 20 joueurs répartis dans l'échantillon expérimental et l'échantillon Zabth, où il a adopté le chercheur sur le programme Altgeraa cette étude, à la suite d'un programme spécifique a été le choix forme physique et les compétences requises par référence football moderne pour les spécialistes dans le domaine et la sélection des tests nécessaires et appropriés pour que les éléments.

Le chercheur est sorti avec plusieurs conclusions, notamment:

- ✓ Il existe des différences statistiquement significatives dans les tests tribaux et à distance et pour le bénéfice du groupe expérimental dans les capacités physiques spéciales et certaines compétences de base.
- ✓ L'existence de l'évolution des capacités physiques des compétences de base et la présence de différences statistiquement significatives dans les tests post des individus de l'échantillon en faveur du groupe expérimental dans ces variables.
- ✓ Des exercices similaires à la compétition ont influencé positivement le développement des capacités et des aptitudes particulières au football.

Recommandations suggérées

- a. Mettre l'accent sur l'utilisation d'exercices similaires à la compétition pour développer des capacités physiques spéciales et des compétences de base par rapport au reste des autres groupes d'âge.
- b. Utiliser des exercices similaires pour rivaliser dans le développement d'autres capacités, telles que les capacités mentales ou fonctionnelles.

تأثير تدريبات مشابهة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم"

1- مقدمة :

لقد أفرزت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في أساليب اللعب المختلفة لكافة الألعاب ومنها لعبة كرة القدم ولأجل الوقوف على الملامح الخططية الفنية لهذه اللعبة الأولى عالمياً فإنه من المستحسن ملاحظة هذا الجانب في البطولات العالمية باعتبارها من أكثر البطولات ارتفاعاً في المستوى وحدث تكتيكاً وقد ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيداً قياساً للعب قبل عشرات السنين فاللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب الآن أصبحت عالية وتنفيذ المبادئ الخططية أصبح سريعاً كما إن التحركات الخططية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة وإن أعداد الفريق يتطلب إعطاء تمارين متنوعة تشمل أكبر عدد ممكن من الفعاليات الأساسية وتفرعاتها لغرض تسهيل عملية التدريب وبرمجة التمرينات بما ينسجم مع آلية العمل الخططي داخل الملعب لذلك على المدربين أن يقوموا بتدريب فرقهم حسب أحدث الخطط التي تناسب قابليات ومستويات لاعبيهم ويكونوا في تطور مستمر، كما إن البحث عن طرائق وأساليب جديدة وخلق ظروف وتدرجات قريبة للتنافس الفعلي أثناء المباراة يتطلب تمرينات تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية ونظراً لارتفاع مستوى المنافسة في السنوات الأخيرة وتطور خطط اللعب تجلت الحاجة إلى مضاعفة الجهود التدريبية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية في الوحدات التدريبية لكل ما يتعلق بالتدريب على تنفيذ الخطط وإكساب اللاعب خزيناً لا بأس به من المعرفة الخططية أثناء المباريات على المستويين الفردي والجماعي من هنا نأتي إلى طرح التساؤل التالي: مامدى تأثير تدريبات مشابهة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم ؟

فروض البحث : يفترض الباحث مايلي :

1- وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في تطور بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكره القدم ولصالح المجموعة التجريبية .

2- وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين البعدين في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكره القدم ولصالح المجموعة التجريبية

أهداف البحث: يهدف البحث إلى .

✓ إعداد تدريبات مشابهة للمنافسة الرسمية.

✓ التعرف على تأثير التدريبات المشابهة للمنافسة في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات

الأساسية للاعب كرة القدم .

2- الدراسات النظرية :1-2-1 التدرّيات المشابهة للمنافسة :

تعتبر من " المفاهيم الحديثة التي تعتمد على الأداء الخططي في اللعب ومفهوم تمرينات المقتربات الخططية هي حالات التعلم الخططي التي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب" (قاسم لزام ، موفق مجيد المولى، 2007، ص97) وقد تطرق العديد من الخبراء والعلماء إلى مفهوم سابق واسع الانتشار تم استخدامه في العديد من الدراسات والبحوث وهو مفهوم التعليم بأسلوب اللعب وهو تعليم المهارات الحركية للعبة واستيعابها وإدراك الكيفية استخدامها ووقت استخدامها خلال اللعب . أي تعليم واكتساب المهارات الأساسية من خلال اللعب المباشر ويرى مختار احمد 1989 "انه اتضح في السنوات الأخيرة عند الدراسة الصحيحة للمؤهلات البدنية بكل أنواعها يستخدم الخبراء كل الطرق العلمية التي تتجاوب مع هذه المؤهلات وحسب مراحلهم العمرية في كل يوم تدريبي للوصول إلى أعلى النتائج الرياضية" (مختار أحمد اينوللي ، د س ، ص16)

1-2-1 التدرّيات المشابهة للمنافسة في الهجومية :

" تعد خطط الهجوم من الأسس الهامة التي يعتمد عليها الفريق في محاولة إحراز النصر النهائي على الخصم بعنصر المبادرة والفرصة في خلق وبناء الهجوم وتحديد سرعته واتجاهه" (يوسف لازم كماش، 2002 ، ص67). وتهدف خطط اللعب الهجومية أساساً الى تمكين الفريق من إصابة مرمى الفريق المضاد بأكبر عدد من الأهداف . وكقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الهجوم على مستوى عال من المهارات الأساسية والقدرات الحركية أكثر من لاعبي الدفاع ، وقد يكون سهلاً نوعاً ما على لاعب الدفاع منع المهاجم من إصابة الهدف ولذلك يصبح تدريب المهاجمين أكثر أهمية من تدريب المدافعين ، وهذا لاينفي الدور الهام الذي يلعبه الدفاع في نجاح الفريق أو المباراة" (زهير الخشاب وآخرون ، 1999، ص271-273). إن التحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده هو اشتراك في الخطط الجماعية وقوة اللاعب في الخطط الفردية تؤدي بالتالي إلى تقوية الخطط الجماعية التي تعتمد على كفاءة اللاعب في أداء الواجبات الفنية والخططية المختلفة خلال لعب المهارة وتشتمل المقتربات الخططية الهجومية على المباديء التالية :

- 1- الإسناد في الهجوم .
- 2- الجري وتبادل المراكز .
- 3- الركض المنحني .
- 4- المناولة الجدارية .
- 5- اللعب ضد مصيدة التسل .
- 6- خلق الفراغ واستغلاله " (ثامر محسن، موفق المولى، 1998، ص43).

1-2-2 التدرّيات المشابهة للمنافسة في الدفاعية:

"تعني جميع المحاولات والحركات الجماعية التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم واللعب الحديث يتطلب من اللاعب إن يعلم جيداً التكتيك الدفاعي مهما كان مركزه ضمن الخطة والخطة الناجحة هي التي تساعد على تبادل الفريق بصورة سريعة في حالة الدفاع إلى حالة الدفاع إلى حالة الهجوم أو بالعكس . ولما كان للخطط الهجومية أهميتها الكبرى في تحقيق النصر للفريق المضاد من تسجيل الأهداف في مرمى الفريق الخصم وبذلك يمنع الخصم من تحقيق أهدافه في المباراة بل ويضمن لفريقه الفوز أو التعادل على الأقل . والدفاع المتين المنظم يبعث الثقة والمثابرة في هجوم الفريق إذا كلما نفذت وسائل الدفاع الخطئية بطريقة سليمة أستطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرات تبدأ الخطط الهجومية للفريق بطريقة منظمة" (يوسف لازم كماش, 2002, ص 76)

"والدفاع الواعي المدرك لطرق اللعب الحديثة يعلم إن الدفاع لايعني قيام لاعبي الدفاع بالواجب الدفاعي فقط بل يجب أن يشارك أفرادهم في الهجوم وأن تكون تحركاتهم في اللعب بطريقة سليمة وان يغطي اللاعبون بعضهم بعضاً وتشتمل المقتربات الخطئية الدفاعية على المبادئ الآتية :

- 1- التغطية في الدفاع .
- 2- دفاع رجل لرجل.
- 3- الضغط والمضايقة.
- 4- قطع الكرة .
- 5- إبعاد الكرة.

1- مهاجمة الخصم ". (زهير الخشاب ,محمد خضر اسمر، 1991 ،ص111)

2- 3- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بكرة القدم

2-3-1- مفهوم التحمل :

يشير أحمد خاطر وعلي البيك 1980 عن زيمكين Zimikin إلى مفهوم التحمل عامة بأنه إطالة الفترة الزمنية التي يحتفظ الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية. (أحمد محمد خاطر، علي فهمي بيك ، القاهرة، 1980، ص 288).

2-3-2- مفهوم السرعة :

يعرفها محمد عبده صالح والمفتي ابراهيم 1985 بأنها مقدرة اللاعب على أداء حركة معينة في أقصر زمن ممكن.

كما يعرفها حنفي مختار والمفتي ابراهيم 1989 بمقدرة اللاعب على أداء حركة أو حركات معينة في أقل زمن ممكن .

ويذكر فرج بيومي 1989 أنه عندما نتكلم على السرعة بالنسبة للاعب كرة قدم انما نعني قدرته على الانطلاق بسرعة من الثبات أو الحركة ، وأن يقوم بتغيير اتجاهه بسرعة ، ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة تتراوح ما بين 5 : 50 ياردة بالكرة وبدون كرة.

كما عرفها طه إسماعيل وآخرون 1989 السرعة بأنها قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذا الانتقال وردة الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب.

2-3-3 - مفهوم القوة :

يرى هارة القوة على أنها قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية. (كمال عبدى الحميد، محمد صبحي حسانين ، 1978 ، ص 59).

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. (فيصل العياش، لحر عبد الحق ، 1997 ، ص 13).

ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني . (محمد توفيق الوليلي ، 2000 ، ص 167).

2-3-4 - القوة المميزة بالسرعة: وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة . (Waeineck jurgain, 1986, p136)

وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلي، ويشترط لتوفير قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية: (قاسم حسن حسين، عبدعلي نصيف ، 1987 ، ص 69).

✓ درجة عالية من القوة العضلية.

✓ درجة عالية من السرعة.

✓ درجة عالية من المهارات الحركية التي تنتهي بالتكامل بين عامل القوة العضلية وقوة السرعة.

2-3-5 - سرعة الانتقال (السرعة القصوى): ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى ، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى. (كورتماينل، 1987 ، ص 152).

2-3-6 - سرعة الحركة (سرعة الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتمير الكرة، أو سرعة المحاورة والتمرير. (أبو العلا عبدالفتاح ، 1994 ، ص 47).

2-3-7 - سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين، مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة. (بوداود عبد اليمين ، 1996 ، ص 13).

2-3-8- قوة التحمل: وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة، ولمدة زمنية طويلة .
(حنفي محمود مختار ، 1980 ،ص64)

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة متتالية، بمعنى آخر، مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة .
(ريسان مجيد خريبط، 1989 ،ص31)

إن إمكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة . (Waeineck jurgain, 1986, p136)

2-3-9- مفهوم الرشاقة:

يعرف ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين ، 1978 ،ص84).

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي إستعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة عينة. (وجيه محجوب ، 1989 ،ص87).

2-3-10- مفهوم المرونة :

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، وسهولة، ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

Frey و Harre ويعرف المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. (Corbeau Joeej , 1988, p13).

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف " Zatsiorsky " المرونة بأنها " القدرة على أداء الحركات لمدى الواسع، ويضيف البعض بأنها" مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، ويذكر Barrow أن مرونة المفاصل تتغير من وقت إلى آخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة، وشدة المجهود والاسترخاء، والقدرة على الاحتمال، والمرونة الحركية

هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة . ويرى العديد من الباحثين أن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها تشكل مع باقي مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي. (محمد حسن علاوي ، 1982، 318).

2-4- المهارات الأساسية في كرة القدم :

2-4-1- التمرير :

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتقادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) . (Bernard Turpin , 1990, p99)

2-4-2- الجري وتغيير الاتجاه :

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه . (حسين السيد أبو عبده، 2002 ،ص 27).

2-4-3- السيطرة على الكرة :

إن إجادة اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة أثناء اللعب من العوامل الرئيسية في نجاحه وتنفيذه لخطط اللعب الدفاعية والهجومية إذا أن اللاعب القادر على أن تصبح الكرة تحت حيازته في أقل زمن ممكن بعد إستلامها مباشرة يكون أكثر فاعلية إيجابية من اللاعب الذي يبذل جهد كبير ويستغرق وقتاً طويلاً في السيطرة على الكرة. (بهاء الدين إبراهيم سلامة ، 1987 ، ص 53).

2-4-4- المراوغة :

هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يزم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع من الفريق الآخر فكثيراً ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط من المدافعين ولا تكون هناك فرصة للتمرير للزميل أو التصويب على المرمى أو في حالة وجود الزملاء في موقف تسلسل فيضطر لمراوغة المدافع . (محمد عبده صالح وحش وآخرون ، 1985 ، ص 105).

2-4-5- التصويب في كرة القدم :

أن التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضاً بالرأس إلا أن نسبة الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس، وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكن التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة. (مفتي إبراهيم ، 1994، ص 44).

2-4-6- التهديف :

رغم تعدده له غرض واحد وهو اصابة الهدف بطريقة قانونية فهناك التهديد من الثبات و التهديد من الحركة و كلاهما ينبغي اجادتها حتى يستطيع اللاعب ان يتصرف حسبما تقتضيه الظروف .
 والتهديد" الجيد (هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الاخر و اللاعب الذي يجيد التصويب ل لاعب تخشاه الفرق الاخرى و تسجيل الاهداف تصبح المباراة غير مثيرة)". (حنفي مختار ، ب ت.ص 187).
 و إن التهديد ليس مهارة قائمة بذاتها و لكن مجموعة من المهارات المتداخلة من اهم هذه المهارات هي (التمرير والضرب بالراس وان التهديد يعد من اهم المهارات في لعبة كرة القدم و من اهم الاساسيات لهذه اللعبة على الاطلاق". (مؤيد عبدالمجيد البدي ، 1987 ، ص193).
 يمكن ان نعرف التهديد و بانه المحاولة الجادة للاعب المهاجم لادخال الكرة الى هدف الخصم، مستغلا في ذلك قابلية النفسية و البدنية و الفنية و الذهنية ضمن اطار القانون الدولي لكرة القدم)" (ثامر محسن و اخرون ، 1991 ، ص9) .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة حيث يعد المنهج التجريبي "واحداً من أهم المناهج التي تعمل على دراسة المتغيرات التجريبية والقدرة على التحكم في المتغيرات وضبطها" (محمد أزهر السماك ، 1982 ، ص42)

2-3 عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو اتحاد عين مليلة والبالغ عددهم(24) لاعباً وقد تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم(2) لاعبين ولاعبان لأصابتهم وبذلك أصبحت العينة(20) لاعباً تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بالطريقة العشوائية وبذلك أصبح عدد كل منهم (10) لاعبين .

1-2-3 تجانس العينة :

لتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة ولكي يستطيع الباحث السيطرة على العوامل التجريبية قام الباحث بتحقيق التجانس لجميع المتغيرات الخاصة بالبحث.

جدول (1) يمثل تجانس العينة في كافة متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	1.66سم	0.01	1.87
الوزن	كغم	65.31	1.1	2.40
العمر	سنة	17.54سنة	0.12	1.64

1.73	0.69	3.40 سنة	سنة	العمر التدريبي
0.83	0.18	7.64 ث	ثا	القوة المميزة
0.41	0.14	5.55	ثا	تحمل الأداء
1.23	0.51	2.35	درجة	تحمل السرعة
0.24	0.65	3.54	ثا	سرعة الأداء
0.420	0.70	6.9	درجة	التهديف
0.55	1.45	10.27	درجة	المنافسة
0,36	1,69	27,93	م	ضرب الكرة لأبعد مسافة
0.320	0.20	5.17	ثا	الجري بالكرة

قيمة معامل الالتواء تراوحت بين (0,24) و(240) مما يدل على تجانس العينة

3-3 أدوات البحث :

استخدم الباحث الأدوات التالية:

- 1- المراجع والمصادر .
- 2- آراء الخبراء .
- 3- كرة قدم عدد(20).
- 4- استمارات بيانات .
- 5- صافرة .
- 6- ميقاتي .
- 7- شواخص عدد(10)
- 9- الكادر المساعد : استعان الباحث بكادر مساعد مؤلف من أربعة من الاختصاصيين بكرة القدم .

3-4- تحديد متغيرات البحث

3-4-1 تحديد الصفات البدنية :

يهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة و بعد الإطلاع على المصادر والأبحاث في هذا الجانب قام الباحث بعرض القدرات البدنية الخاصة التي تم الحصول عليها من المصادر العلمية على الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وقد تم اختياراً لصفات البدنية التي اتفق عليها الخبراء بنسبة 75% وهي نسبة جيدة وهذا يتفق مع بنيامين عن بلوم (بنيامين وآخرون ،1987،ص126)

((إن نسبة 75% من نسبة الاختبار للمتغير المطلوب والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2) يبين مجموع التكرارات والنسب المئوية للقدرات المختارة حسب آراء الخبراء

ت	القدرات البدنية الخاصة	التكرار	النسبة المئوية
1	القوة الانفجارية	5	%100
2	القوة المميزة بالسرعة	5	%100
3	تحمل القوة	3	% 60
4	سرعة الأداء	4	%80
5	سرعة رد الفعل	4	%80
6	تحمل الأداء	5	%80
7	تحمل السرعة	5	%80
8	السرعة الحركية	4	%60

3-4-2 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم :

بعد الإطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية لأجل التعرف واختيار المهارات الأساسية بكرة القدم والتي تناسب لاعبي كرة القدم . قام الباحث بعرض الاستمارة الخاصة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم .

لتحديد المهارات الأساسية التي يرونها ضرورية للاعبي كرة القدم لتحقيق أهداف البحث وقد اختيرت المهارات الأساسية التي حصلت على أعلى نسبة لآراء الخبراء.

وفق الجدول (3) المبين أدناه :

ت	المهارات الأساسية	التكرار	النسبة المئوية
1	مناولة الكرة	5	%100
2	السيطرة على الكرة	3	%60
3	الجري بالكرة	4	%80
4	دحرجة الكرة	4	% 80
5	المراوغة	3	%60
6	التهديف	5	%100
7	الإخماد	3	%60
8	ضرب الكرة لأبعد مسافة	4	%80

جدول (3) : جدول يبين المهارات الأساسية وتكرارها ونسبتها المئوية

3-5 الاختبارات :

بعد الإطلاع على المصادر العربية والاجنبية واخذ آراء الخبراء* بخصوص الاختبارات الخاصة بالبحث قام الباحث بتحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث وكما يلي

3-5-1 تحديد الاختبارات البدنية :

بغية تحقيق متطلبات البحث بشكل علمي وبعد الرجوع للمصادر والأبحاث قام الباحث بأختيار الاختبارات الخاصة بالبحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء* لتحديد الاختبار المناسب لكل صفة وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من مجموع آراء الخبراء لكل صفة والجدول (5) يبين ذلك .

ت	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
1-	الحجل على ساق واحدة	قياس القوة المميزة بالسرعة	6	100%
2-	الوثب العريض من الثبات	قياس القوة الانفجارية	6	100%
3-	ركض 30\5م بالكرة	قياس تحمل الأداء	6	100%
4-	اختبار ضرب الكرة بالجدار	قياس سرعة الأداء	6	100%

جدول (5) يبين الاختبارات المعتمدة في البحث الخاصة بالصفات البدنية

3-5-2 تحديد الاختبارات المهارية:

قام الباحث باختيار الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية بعد الإطلاع على المصادر العلمية والأبحاث والمراجع الخاصة بكرة القدم ثم تم عرضها على الخبراء المختصين لتحديد أهم الاختبارات المستخدمة في البحث والجدول (6) يبين ذلك جدول (6)

ت	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
1	التهديف نحو المرمى المقسم	دقة التهديف	6	100%
2	الجري بالكرة من خط منطقة الهدف الى حدود خط منطقة الجراء	الجري بالكرة	5	83.33%
3	ضرب الكرة لأبعد مسافة	قياس مسافة المناولة الطويلة	5	83.33%
4	تمرير الكرة نحو دوائر(4) مرسومه على الأرض من مسافة 20م	دقة المناولة	5	83.33%

3-6 الاختبارات المعتمدة بالبحث :

3-6-1 الاختبارات البدنية: في ضوء النسب التي حصلت عليها الاختبارات تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من الدرجات وكما يلي:

أولاً:- اختبار الحجل على ساق واحده لمسافة 30 م لقياس القوة المميزة بالسرعة (كاظم الربيعي ، موفق المولى ، 1988 ص128)

ثانياً:- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة الانفجارية لعضلات الساقين (مصطفى الوميض وأسامة كامل راتب ، 1981 ص53)

ثالثاً:- اختبار ضرب الكرة بالجدار من مسافة 6م لقياس سرعة الأداء (ريسان خريبط مجيد ، 1988 ص99) رابعاً:- اختبار جري 3×50 م بالكرة لقياس تحمل الأداء (أمر الله ألبساطي، 2001، ص266) 3-6-2 الاختبارات المهارية :

أولاً:اختبار درجة الكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى المقسم (ثامر محسن إسماعيل، 1990، ص210) ثانياً:- اختبار دقة المناولة تمرير الكرة نحو 3 دوائر مرسومة على الأرض من مسافة 20 ياردة(رحيم عطية ، 2003، ص40)،

ثالثاً:- اختبار الدرجة بالكرة من خط منطقة الهدف الى خط منطقة الجزاء ثا (كمال ياسين لطيف، 2004 ص73)

رابعاً : اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة متر (ثامر محسن إسماعيل، 1990 ، ص138)

3-7 الأساس العلمية للاختبارات

3-7-1 ثبات الاختبارات: يعد الثبات من "أهم الصفات التي يتصف بها الاختبار ويقصد به إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة مرتين مختلفتين في ظروف متشابهة" (قيس ناجي عبد الجبار، 1991، ص33)

ولحساب معامل ثبات الاختبارات اعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (TEST AND RE TEST) فقد طبقت الاختبارات بتاريخ 2016/9/22 وتمت إعادة الاختبار بعد (7) أيام وقام الباحث بحساب معامل الارتباط (بيرسون) وأظهرت نتائج الاختبار المحسوبة إن هنالك علاقة ارتباط عالية بين اغلب الاختبارات مما يؤكد ثباتها والجدول (2) يبين ذلك

3-7-2 صدق الاختبارات:- لتحقيق صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باستخدام المعادلة التالية الصدق الذاتي = V الثبات

ت	المتغيرات البدنية	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الصدق
		ع	س	ع	س	
						معامل الثبات

المهارة	الذاتي						
1- القوة المميزة ثا	0,90	0,81	0,49	7,98	0,33	8,15	
2- سرعة الأداء ثا	0,87	0,76	0,57	3,42	0,61	3,57	
3- تحمل السرعة ركض 15 30 ثا	0,96	0,94	0,39	2,24	0,49	2,30	
4- تحمل الأداء دق	0,97	0,95	0,31	5,50	0,305	5,40	
5- التهديف درجة	0,91	0,84	1,10	2,18	1,658	2,25	
6- دقة المناولة درجة	0,91	0,84	0,89	7,5	0,89	7,___	
7- ضرب الكرة لأبعد مسافة متر	0,96	0,92	0,69	27,93	2,250	27	
8- الجري بالكرة ثا	0,88	0,79	3,733	21,6	6,325	19,3	

جدول (8): يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للمتغيرات البدنية والمهاريه قيد البحث

الاختبارات القبليّة: اجري الباحث الاختبار القبلي الساعة الخامسة عصرا أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس الموافق 22 / 9 / 2016 وتم تنفيذ اختبار القدرات البدنية حسب درجة صعوبتها وعلى مدى يومين تضمن اليوم الأول اختبار دقة المناولة والقوة المميزة وتضمن اليوم الثاني اختبار التهديف واختبار سرعة الأداء أما اليوم الثالث فتضمن اختبار الجري بالكرة وتحمل الأداء .

الاختبارات البعدية: بتاريخ 1/10/2016 وبنفس الوقت وترتيب الاختبارات القبليّة.

3-9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss باستخدام الوسائل الإحصائية التالية :

- ✓ النسبة المئوية
- ✓ الوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري

✓ معامل الالتواء

✓ معامل الارتباط البسيط بيرسون لاستخراج الثبات

✓ معامل الصدق الذاتي = الثبات $\sqrt{\quad}$

✓ اختبار (T) للعينات المرتبطة

✓ اختبار (T) للعينات غير المرتبطة

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية .

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته (T) المحتسبة وجدوليه للاختبار القبلي والبعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

مستوى الدلالة 0.05	T المح سوية	المجموعة التجريبية				T المح سوية	المجموعة الضابطة				الإختبار ت
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
		ع+	س-	ع+	س-		ع+	س-	ع+	س-	
دال	6.2 0	0.44 8	6.90	0,178	7,7 4	6,76	0,009	7,02	0,43 9	8 ثا	1 القوة المميزة بالسرعة
دال	8.0 8	0.00 8	2.01	0,103	2,3 0	9,60	0,058	2,10	0,01 5	2,32 د	2 تحمل السرعة
دال	8,5 0	0,09 2	2,83	0,54	3,0 6	11,1 2	0,336	2,79	0,01 7	3,01 ثا	3 سرعة الأداء
دال	5.8 0	0,03 4	3,03	0,239	2,6 4	5,65	0,066	2,85	0,17 3	-2,47	4 التهديد
دال	8,7 4	0,48 4	15,0 4	0,806	12, 9	15,4 6	0,361	13,7 6	0,04 8	10,30 د	5 مناولة الكره

6	الجرى بالكره	6,19	0,16	18,3	357,0	8,96	,19	0,963	17,3	0,01	4,8	دال
				7			4		5	4	2	

قيمه (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) هي (2,262)

4-1 عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

يتبين من الجدول (9) إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة بلغ (8 ثا) والانحراف المعياري (0,439) وكانت قيمة الوسط الحسابي ألبعدي لنفس المجموعة (7,02) بانحراف معياري مقداره (0,009) وكانت قيمة (t) المحتسبة (6,76) أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار (7,74) بانحراف معياري مقداره (0,178) أما الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (6,90) بانحراف معياري مقداره (0,448) وكانت قيمة (ت) (6,40) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار تحمل السرعة القبلي للمجموعة الضابطة (2,32) بانحراف معياري مقداره (0,015) كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي لنفس المجموعة (2,10) بانحراف معياري مقداره (0,058) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (9,60) أما المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2,30) بانحراف معياري مقداره (0,103) أما الاختبار ألبعدي لنفس المجموعة فكان (2,01) بانحراف معياري مقداره (0,008) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (8,08) . كما يتضح من نفس الجدول إن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار سرعة الأداء القبلي بلغت على التوالي (3,01)(0,017)(3,06)(0,054) أما الاختبار ألبعدي فقد بلغت الأوساط والانحرافات للمجموعتين على التوالي (2,79)(0,336) (2,83)(0,092) وكانت قيمة (t) للضابطة (1,123) والتجريبية (8,50)

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الأساسية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) :

وكانت قيمة (t) (6,20) ويتضح من الجدول رقم (9) أيضا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارة التهديف للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهديف (2,47) بانحراف معياري مقداره (0,173) أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2,64) بانحراف معياري قدره (0,239) أما الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2,85) بانحراف معياري قدره (0,066) في حين بلغ الوسط الحسابي لهذه المهارة لدى المجموعة التجريبية (2,64) بانحراف معياري مقداره (0,239) وكانت قيمه (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي (5,65) (5,80) أما بالنسبة للاختبار القبلي لمهارة المناولة فقد بلغ الوسط الحسابي (10,30) بانحراف مقداره (0,048) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (12,90) بانحراف معياري مقداره (0,806) أما بالنسبة للاختبار ألبعدي لمهارة المناولة للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (13,06) بانحراف معياري مقداره (0,361) وكانت قيمه (t) المحتسبة (15,46) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية لهذه المهارة (15,04) بانحراف معياري مقداره (0,484) وكانت قيمه (t) المحتسبة (8,74) ومن ملاحظه الجدول

نجد إن الوسط الحسابي لمهارة الجري بالكرة للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (19,62) بانحراف معياري مقداره (0,169) في حين بلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار للمجموعة التجريبية (17,35) بانحراف معياري مقداره (0,014) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (4,82) أما الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (18,37 ثا) بانحراف معياري مقداره (0,53) وكانت قيمه (t) المحتسبة (8,96) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لنفس المهارة للمجموعة التجريبية (19,41) بانحراف معياري مقداره (0,963) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة (17,35) بانحراف معياري مقداره (0,014) وكانت قيمه (t) المحتسبة (4,82) ومن خلال ذلك يرى الباحث إن المجموعة التجريبية حصلت على تطوراً واضحاً في اغلب القدرات البدنية والمهارية نتيجة البرنامج التدريبي المقترح الذي أعده الباحث والذي ساهم في الارتقاء بمستوى هذه القدرات.

ت	البدنية المهارية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		T المحتسبة	T الجدوليه	مستوى الدلالة
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				
		س	ع+	س	ع+			
1	القوة المميزة	8ثا	0,439	6,90	0,448	9,92	2,10	*معنوي لصالح التجريبية
2	تحمل السرعة	2,10 د	0,058	2,01	0,008	7,25	2,10	*معنوي لصالح التجريبية
3	سرعه الأداء	2,83 د	0,092	2,79	0,336	1,11	2,10	*غير معنوي لصالح التجريبية
4	التهديف درجة	2,85	0,066	3,03	0,034	8,17	2,10	*معنوي لصالح التجريبية
5	المناوله	13,0 د	0,361	15,0 4	0,484	12,20	2,10	*معنوي لصالح التجريبية
	الجري بالكرة	18,3	0,357	17,3	014,		2,10	*معنوي لصالح التجريبية

6	7ثا	5	2,30
---	-----	---	------

جدول (10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعديه للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية

قيمه (t) الجدولية تحت درجه حرية 20-2 = (2,10) (2,87) تحت المستويين وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,10) اتضح إن الفرق معنوي تحت مستوى (0.05) ويعزو الباحث سبب ذلك الى زيادة شدة التدريبات الخاصة التي تضمنتها مفردات المنهج التدريبي وهذا يتفق مع ما أشار له ريسان خريبط مجيد 1998 "عندما تكون شدة التدريب اكبر من قدرة الجسم فانه يؤدي الى حدوث عملية التكيف وتحرير اكبر قدر ممكن الطاقة" (ريسان خريبط مجيد، 1998، ص418) كذلك أبو العلا ومحمد حسن علاوي 1984 "في تقنين حمل التدريب يجب استخدام كافة الوسائل لإحداث التغيرات الفسيولوجية في الجسم مما يحقق تحسن في استجاباته ثم تكيف الجسم" (محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح، 1984، ص22) ويرى الباحث إن التدريب المنظم يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملا أساسيا ومهما في إحداث عملية التكيف المطلوب ومن ملاحظة الجدول (10) نجد إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعديه ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار (سرعة الأداء) ويعزي الباحث سبب ذلك إلى الربط بين السرعة والمهارة في الأداء بما يشبه الأداء في المباريات والتي ساهمت بتطوير هذه الصفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه ياسر عبد العظيم 1997 "إن الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له أهميته الخاصة للاعب والفريق من اجل الارتقاء بمستوى الأداء وهذه وجهة النظر الخاصة بالبناء الفني والخططي لما يتطلبه الانجاز من وصول اللاعب إلى درجة عالية من اللياقة الخاصة" (ياسر عبد العظيم، إبراهيم مجدي، 1997، ص31). كذلك يعزو الباحث ذلك إلى التطور البدني الذي حدث نتيجة التدريبات التي خضعت لها عينة البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد السلام نادر 1982 "في غضون عمليات التدريب تتطور سرعة رد الفعل" (عبد السلام نادر، 1982، ص25). كما يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق داله إحصائيا بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار تحمل الأداء ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام أفضل مراحل التقسيم الزمني في توزيع مفردات المنهج التجريبي وحسب مراحل التدريب المختلفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه عادل الشيشاني 1994 "إن من أهم مميزات التوزيع الزمني للمنهج التدريبي هو اعتماده على الأسس والمبادئ العلمية السليمة التي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها التي يخضع لها الرياضي أثناء التدريب" (احمد عادل الشيشاني، 1994، ص13) كذلك ريسان خريبط 1995 "عندما تكون شدة التدريب اكبر من قدره الجسم فإنه يؤدي إلى عمق في عملية التكيف وتحرير اكبر قدر ممكن من الطاقة التي تتناسب مع الزيادة الحاصلة في شدة الجهد البدني" (ريسان خريبط مجيد، 1998، ص143).

4-1-2 عرض ومناقشة الاختبارات البعديه للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

يتضح من نفس الجدول أيضا إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التهديف للمجموعة الضابطة بلغ على التوالي (2,56) (0,727) وبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية على التوالي (3,86) (0,79) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (4,352,9) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,10) اتضح إن الفرق معنوي تحت المستويين ولصالح التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام التمارين بالكرات التي تضمنتها الوحدات التدريبية والخاصة بمهارة التهديف حيث إن "التدريب العملي يعد الوسيلة المثلى لبناء اللاعب بدنيا ومهاريا ويزيد من خبرة اللاعبين لحل مشاكل المباريات . (حنفي محمود مختار، 1982، ص19) "كلما زادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب في المكان المناسب وبالقوة المناسبة" (صالح راضي اميش، 1990 ص74)

وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2.68) اتضح إن الفرق معنوي تحت المستويين ولصالح المجموعة التجريبية .كذلك يعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام حالات كثيرة متنوعة أثناء التدريب ومشابهه لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة بالإضافة إلى ربط التهديف بمهارات أخرى كالجري بالكره والسيطرة عليها بوجود أهداف قانونيه وحارس للمرمى وهذا يتفق مع ما أشار إليه ثامر محسن وواثق ناجي "إن المدرب الناجح يحاول دائماً أن يجعل من اللاعب يعيش في التمرين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهه للمباريات" (ثامر محسن إسماعيل ، 1974.ص158)

كما يوضح الجدول وجود إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية حيث بلغت قيمه (t) (12,20) وعند مقارنتها بقيمتها أجدوليه البالغة (2,10) اتضح إن الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية تحت المستويين ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام الباحث تدريبات الواجبات الخططية على وفق المبادئ الخططية وهو أسلوب يضمن تطور المهارة وفق متطلبات اللعب الحديث إذ يكون اللاعب أكثر تماساً وتفاعلاً مع الكره أو بدونها أي تدريب المهارات وفق مواقف اللعب المتعددة وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود مختار 1982 "لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقه وإتقان أثناء المباراة يجب أن يعمل مع تقدم التدريب عليها أن تؤدي مع الزميل أو أكثر (التدريبات الخططية) كذلك فأن المباريات في مجموعات صغيره (3 ضد 3) أو (6 ضد 6) في مساحات صغيره من الملعب ترفع قدره اللاعب على الأداء ودقته وخاصة وان هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب اداءً صحيحاً وسريعاً تحت ضغط المنافس وفي حيز ضيق من الأرض" (حنفي محمود مختار ، 1982،ص101).

كما يعزو الباحث سبب ذلك إلى تكرار تلك المهارات التي تضمنتها المقترحات الخططية كالجري والمناولة والدرجة والتهديف..... الخ مما أدى إلى تطوير المهارات الأساسية لدى عينه البحث (المجموعة التجريبية) وهذا يتفق مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم حماد 1994 "لا يكفي تنفيذ المهارة أو الخطة مره واحده أثناء التمرين الواحد، بل يستمر الأداء مع التركيز على تكرارها عدة مرات ويمكن التدريب على مهارة وخطه معاً في نفس

الوقت وبهذا يزداد أو ينخفض وقت التمرين الواحد تبعاً لأليه تطبيقه في سرعه وإتقان المهارة" (مفتي إبراهيم حماد ، 1994، ص113). ومن ملاحظه الجدول (10) أيضا نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين لمهارة الجري بالكره ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمه (t) المحتسبة (2,30) وعند مقارنتها بقيمتها الجدوليه (2,10) اتضح إن الفرق معنوي ولصالح التجريبية تحت مستوى (0,05). ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تضمن المنهج التدريبي إلى تدريبات الجري بالكره وبأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات مما ساعد على تطوير مهارة الجري بالكره وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكره عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكره بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكره شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود مختار ، 1994 ص 74) ويرى الباحث إن مهارة الجري بالكره يجب أن تتناسب مع مركز اللاعب فاللاعب المهاجم يختلف عن لاعب خط الدفاع عند استخدامه لمهارة الجري بالكره كذلك لاعب الجناح يختلف عن لاعب الوسط عند جريه بالكره خاصة في الهجوم المضاد لذلك يجب أن ترتب التمرينات بما يتناسب مع ميزات كل لاعب وحسب مركزه وهذا يؤدي إلى خلق حاله من التنوع والانسجام عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. وبذلك تحققت أهداف البحث

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات : في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث فقد استنتج مايلي:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح للبعديه المجموعه التجريبية في القدرات ألبدنيه الخاصة وبعض المهارات الأساسية
- 2- وجود تطور في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية ووجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديه لدى أفراد عينه البحث ولصالح المجموعه التجريبية في هذه المتغيرات
- 3- أثرت تدريبات المشابهة للمنافسة تأثيراً ايجابياً في تطور القدرات ألبدنيه الخاصة والمهارات في كرة القدم.

2-5 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث فإنه يوصي بما يلي:

- 1- التأكيد على استخدام تدريبات مشابهة للمنافسة في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية.
- 2- استخدام تدريبات مشابهة للمنافسة في تطوير قدرات أخرى كأن تكون قدرات عقليه او وظيفية.
- 3- إجراء بحوث مماثله ودراسات على العاب أخرى.

المراجع :

مراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد محمد خاطر، علي فهمي بيك، القياس في مجال الرياضة، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1980.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح، فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
- 3- احمد عادل ألشيشاني، الإعداد البدني للمنافسات الرياضية، السلسلة الثقافية للاتحاد التربوية البدنية، عدد4 ، السعودية 1994.
- 4- بهاء الدين إبراهيم سلامة ، الإعداد المهاري في كرة القدم ، مكتبة الكالب الجامعي، مكة المكرمة ، 1987.
- 5- بنيامين وآخرون، قسم تعليم الطالب الجامعي ترجمه محمد أمين المفتي وآخرون، دار الكتب ماكروهيل، القاهرة 1987.
- 6- حسين السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002 .
- 7- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كره القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1982.
- 8- حنفي محمود مختار، كره القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 9- رحيم عطية جناني، بطارية اختبار مقياس عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين الشباب، رسالة دكتوراه غير منشوره ، جامعه البصرة، 2002.
- 10- ريسان خريبط مجيد، موسوعة الاختبارات والقياسات ، مطبعة التعليم العالي، جامعه البصرة، 1989.
- 11- ريسان خريبط مجيد، قاسم حسن حسين، أسس التدريب، مطابع جامعه الموصل، 2001.
- 12- زهير الخشاب وآخرون، كره القدم لطلاب كليات التربية الرياضية ، ط2، جامعه الموصل 1989.
- 13- ثامر محسن إسماعيل، كره القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة أركان، بغداد، 1974
- 14- ثامر محسن إسماعيل، الاختبار والتحليل في كره القدم، مطبعة جامعه الموصل ، 1990.
- 15- ثامر محسن إسماعيل، موفق المولى: التمارين التطويرية بكره القدم، دار الفكر الدولي، 1999.
- 16- كاظم الربيعي، موفق المولى، الإعداد البدني بكره القدم، مطابع بيت الحكمة ، بغداد، 1989.
- 17- كورتماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987 .
- 18- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978 .
- 19- فيصل العياش، لحر عبد الحق، كرة لقدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997 .
- 20- قاسم لزام صبر، موفق مجيد المولى، التكتيك بين النظرية والتطبيق، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 2004،
- 21- قيس ناجي عبد الجبار، طرائق الأساليب الإحصائية، مطبعة جامعه الموصل ، 1993.

- 22- قاسم حسن حسين، عبدعلي نصيف، علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، جامعة الموصل، العراق، 1987.
- 23- محمد أزهر السماك، الأصول في البحث العلمي، مؤسسه دار الكتب للطباعة والنشر، 1982.
- 24- محمد حسن علاوي، سايكولوجية التدريب والمنافسات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 25- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط9، مصر، 1984.
- 26- محمد حسن علاوي، اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة، مصر، 1982.
- 27- محمد كشك، أمر الله ألبساطي، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، جامعه الإسكندرية، مصر، 2000.
- 28- مختار احمد اينوللي، الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية بكرة القدم، مطابع المانر (الكويت) .
- 29- مصطفى الوميض و أسامه كامل راتب، الطريق إلى اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1981.
- 30- محمد عبده صالح وحش وآخرون، الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 31- مفتي ابراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 32- مؤيد عبد المجيد البديري، قانون كرة القدم للمرشد العالمي للحكام (بغداد، دار السلام، 1987.
- 33- محمد توفيق الوليلي، تدريب المنافسات، دار G.M.C 167، للطباعة والنشر، القاهرة، 2000.
- 34- صالح راضي اميش، تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في مستوى الانجاز بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه بغداد، 1990.
- 35- يوسف لازم كماش، المهارات الاساسيه بكرة القدم، تدريب، تعليم ، قانون، دار الفكر العربي ، القاهرة 2004.
- 36- يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، جامعه الناصر، دار الفكر للطباعة والنشر، ليبيا، 2002.
- 37- وجيه محبوب إبراهيم ، نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، دار وائل للنشر، عمان الأردن، 2001.
- 38- وجيه محبوب، علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989.

المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- Waeineck jurgain: manuel entrainement, edition vigot, paris, 1986.
- 2- Corbeau Joeej : football de l'école ...aux association revue E.P.S.paris, 1988.

3- Bernard Turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990.

الرسائل الجامعية :

- 1- بوداود عبد اليمين، أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد. التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1996 .
- 2- عمار كاظم خليف، اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التهديف، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه بغداد، 1999.
- 3- كمال ياسين لطيف، تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطور بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكره القدم، أطروحة دكتوراه غير منشوره جامعه البصرة، 2004.
- 4- ياسر عبد العظيم، إبراهيم مهدي، تأثير استخدام الجمل الحركية النوعية في سرعة الأداء الحركي لدى بعض ناشئ كره القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه حلوان 1987.

الملحقات :

الأساتذة والمختصين الذين عرضت عليهم الاستمارة الخاصة بتحديد أهم العناصر البدنية والتقنية للاعبين كرة القدم

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	الجامعة
1	عمرو البدرى محمددين	دكتور	جامعة الأزهر - مصر -
2	علي أحمد نجيب العوادي	دكتور	جامعة القادسية - العراق -
3	قاسم الجنابي	دكتور	جامعة بغداد - العراق -
4	بشار غالب البياتي الأمري	دكتور	جامعة ديالى - العراق -
5	إسماعيل عبد زيد عاشور	دكتور	الجامعة المستنصرية - العراق -
6	عبد الله اللامي	بروفيسور	جامعة القادسية - العراق -
7	عقيل مسلم عبد الحي	دكتور	جامعة المثنى - العراق -
8	أحمد عبد الأمير محمد	دكتور	جامعة ذو الفقار - العراق -
9	محمد جاسم محمد الحلبي	بروفيسور	جامعة بابل - العراق -
10	عادل عروة أحمد	دكتور	جامعة ذي القار - العراق -