

عنوان البحث

**تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام بعض التمرينات لتطوير مستوى الأداء
المهاري البدني للاستلام والتسليم بكرة القدم**

م . م باسم عبيد محارب¹، أ. د. عمر محمد علي¹

¹ كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

HNSJ, 2025, 6(5); <https://doi.org/10.53796/hnsj65/6>

المعرف العلمي العربي للأبحاث: <https://arsri.org/10000/656>

تاريخ النشر: 2025/05/01م

تاريخ القبول: 2025/04/15م

تاريخ الاستقبال: 2025/04/07م

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم ، تم اختيار المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ، اذ تستخدم المجموعة التجريبية المنهج المقترح من قبل الباحث ، اما المجموعة الضابطة فأنها تستخدم المنهج المتبع من قبل المدرب ليتم بعدها المقارنة بين المجموعتين في تقييم مستوى الاداء المهاري البدني للاستلام والتسليم بكرة القدم ، لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة الانبار التابعة الى وزارة الشباب والرياضة العراقية للموسم الرياضي (2022-2023)، البالغ عددهم (32) لاعب موزعين على مجموعتين ، لكل مجموعة (16) لاعب ، قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة ، وبعد ذلك تم تطبيق المنهج التدريبي ، بلغ عدد الوحدات التدريبية للمنهج (24) وحدة وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ، وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسة تم اجراء الاختبار البعدي وقد تمت معالجة النتائج بالوسائل الاحصائية المناسبة ، واستنتج الباحث بأن المنهج التدريبي يؤثر بشكل ايجابي في تطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم لدى لاعبي المدرسة التخصصية لكرة القدم ، وأوصى الباحث بالاستفادة من نتائج هذه الدراسة حيث أنها أثبتت فاعليتها في تطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم ، من الضروري تطوير قدرات وإمكانيات مدربي كرة القدم للمدارس التخصصية التابعين لوزارة الشباب العراقية واطلاعهم على الحداثة في الاساليب التدريبية.

الكلمات المفتاحية: تمرينات، الأداء البدني، الاستلام والتسليم، كرة القدم.

RESEARCH TITLE**THE EFFECT OF A PROPOSED TRAINING METHOD USING SOME EXERCISES TO DEVELOP THE LEVEL OF PHYSICAL SKILL PERFORMANCE FOR RECEIVING AND DELIVERING AMONG PLAYERS OF THE SPECIALIZED SCHOOL FOR FOOTBALL****M.M. Basem Obaid Muharab¹, Dr. Omar Muhammad Ali¹**¹ Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Sudan University of Science and Technology, Sudan.HNSJ, 2025, 6(5); <https://doi.org/10.53796/hnsj65/6>Arabic Scientific Research Identifier: <https://arsri.org/10000/65/6>**Received at 07/04/2025****Accepted at 15/04/2025****Published at 01/05/2025****Abstract**

The study aimed to identify the effect of the proposed training curriculum in developing the level of skill performance for receiving and delivering. The experimental curriculum was chosen for two equivalent groups with a pre- and post-test. The experimental group uses the curriculum proposed by the researcher, while the control group uses the curriculum followed by the coach. After that, the two groups are compared in evaluating the level of physical skill performance for receiving and delivering football, among players of the specialized football school in Anbar Governorate affiliated with the Iraqi Ministry of Youth and Sports for the sports season (2022-2023), numbering (32) players distributed into two groups, each group has (16) players. The researcher, with the help of the assistant work team, conducted the pre-test for the two research groups on the research variables under study. After that, the training curriculum was applied. The number of training units for the curriculum was (24) units, at a rate of (3) training units per week. After completing the main experiment, the post-test was conducted and the results were processed using appropriate statistical means. The researcher concluded that the training curriculum has a positive effect on developing the level of performance The skills of receiving and delivering among players of the specialized football school, and the researcher recommended benefiting from the results of this study as it has proven its effectiveness in developing the level of skill performance for receiving and delivering football. It is necessary to develop the capabilities and potentials of football coaches for specialized schools affiliated with the Iraqi Ministry of Youth and to inform them of modernity in training methods.

Key Words: Exercises, physical performance, receiving and delivering, football.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

نظراً للتطور السريع في الآونة الأخيرة في التدريب والمناهج المقترحة في معظم الألعاب الرياضية الذي شهد تطوراً واضحاً في مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين في مختلف الفئات العمرية ، وهذا ناتج من جراء التجارب العلمية التي قام بها العلماء والباحثون والذي كان اتجاههم يؤدي إلى تطوير الطرائق والأساليب التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، لذلك بدأ الاهتمام بالناشئين يأخذ حيزاً كبيراً من قبل المعنيين في وزارة الشباب والرياضة عن طريق انشاء المدارس التخصصية لكل الفعاليات والألعاب الرياضية ، باستخدام التخطيط العلمي المبرمج والمستند الى الأسس الصحيحة والمبنية في كيفية التعامل مع هؤلاء النخبة بوصفهم القاعدة الأساس التي تبنى عليها المنتخبات الوطنية مستقبلاً ، وكرة القدم من الألعاب التي تتطور باستمرار في جميع أنحاء العالم بسبب استخدام العاملين في حقلها للأسلوب العلمي في كافة المجالات وخصوصاً في مجال التدريب ، وقد لاقت اهتماماً واسعاً بهدف تحقيق واستثمار قدرات وامكانيات اللاعب البدنية والمهارية مع مراعاة خصوصية اللعبة فهي تتكون من مهارات أساسية عدة تتطلب من ممارسيها إتقان هذه المهارات في مواقف اللعب المختلفة ، فإنّ إتقان تلك المهارات يعد عاملاً أساسياً يساهم في رفع مستوى الاداء الفني ، لذلك يعتبر تطوير الاداء المهاري " من أكثر متطلبات اللعبة ظهوراً في كرة القدم فضلاً عن تميز هذه اللعبة بطابع مركب وذلك لارتباطها بالصفات الأخرى من جهة وبالأداء المهاري من جهة أخرى " (1).

تعد مهارة استلام الكرة وتمريضها أو تسليمها الى الزميل بنجاح أكثرها استخداماً وأهمية في الأداء في كرة القدم ، فالفريق الذي يجيد الاستلام والتسليم ويتقنها بصورة صحيحة يمتلك مفتاح اللعب وعلى مستوى الدفاع او الهجوم ، اذ ان اداء اللاعب لمهارة الاستلام بالشكل الصحيح واتقان التحكم بالكرة المطلوب استلامها تعزز ثقة اللاعب بنفسه وتوفر البيئة الايجابية لأداء مهارة أخرى تعقبها وفقاً لمتطلبات اللعب لذلك تعد هذه المهارة نقطة بداية جديدة لبناء مخطط تكتيكي جديد ، وهنا يجب التركيز على دقة المناولة لان اتقان المناولة من أهم صفات اللاعب الجيد واهم المهارات التي يجب أن يتمرس بها الفريق إذ " لا شيء يحطم الفريق أكثر من المناولات الرديئة ولا شيء يبني الثقة بسرعة بين أعضاء الفريق أكثر من المناولات الجيدة " (2).

اما مهارة التسليم او تمرير الكرة فهي لا تقل اهمية عن مهارة الاستلام فالفريق الذي يتقن لاعبيه مهارة التسليم يفضي عليها طابع توزيع الطاقة والجهد الجماعي في المباراة داخل الفريق الواحد فضلاً عن اسهامها في تحقيق عنصر التعاون والانسجام والربط بين خط اللعب الدفاع والوسط والهجوم ، لذا فان نجاح اداء هاتين المهارتين تتيح فرصة التفوق في الاداء وييسر اسلوب اللعب من خلال السيطرة والاحتفاظ بالكرة والقدرة على التفكير في بناء هجوم صحيح فضلاً عن حرمان المنافس من الكرات والانتقال الى ملعبه وفي المواضيع الأكثر تأثيراً بأقصر وقت واقل جهد وبالتالي تشتيت جهد المنافس وجعل حركات لاعبيه دون جدوى الامر الذي يؤدي الى استفاد طاقته بشكل مبكر ، وهنا يتضح لدينا ان المناولة من أهم وأكثر المهارات التي يستخدمها اللاعبون في تطبيق الجوانب الخططية داخل المباراة ، والتي من خلالها يتم الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وتسجيل الأهداف ، فهي من أهم الوسائل في تنفيذ اللعب لأنها المهارة الأكثر تكراراً مقارنة بالمهارات الأخرى ويؤكد (موفق الهيتي) " إن أداء المناولات بصورة سليمة ودقيقة سوف يسهل على اللاعب اجتياز المنافس والحصول على مساحة جيدة لتنفيذ خطط اللعب فضلاً عن إنها تقلل من الجهد الذي يبذله اللاعب وتزيد من

(1) حنفي محمود مختار ومفتي أبراهيم ؛ الإعداد البدني بكرة القدم ، (القاهرة . دار الفكر العربي . ب ت) ص45

(2) جارلس ف . س. هوجز (ترجمة) طارق الناصري : التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ، 1974 ، ص58

سرعة الوصول إلى المرمى⁽³⁾.

وفي ضوء ما تقدم جاءت هذه المحاولة من الباحث في اعداد منهج تدريبي يحتوي على تمرينات مركبة تهدف الى تطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم لدى لاعبي كرة القدم يعتقد انها ذات تأثير إيجابي في رفع مستوى الصفات البدنية والمهارية وصولاً الى الاداء المهاري الامثل وهنا تكمن اهمية البحث .

1-2 مشكلة البحث.

لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب التي لاقت اهتماما كبيرا من الخبراء والمختصين والباحثين في المجال الرياضي من خلال استخدام كل ما هو جديد من البرامج التدريبية وبالطرق والاساليب والوسائل والادوات التي تساهم في رفع مستوى اداء اللاعبين للوصول الى الاداء الامثل , تتلخص مشكلة البحث من خلال الاطلاع والمتابعة الميدانية للوحدات التدريبية للمدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة الانبار لاحظ الباحث ان التمرينات التي يستخدمها المدربون تقتصر الى التنظيم والتنسيق السليم المستند الى الاسس العلمية ويطغى عليها العشوائية في تنفيذ تلك التمارين بالإضافة الى عدم اعطاء اهمية لعملية الدمج بين المهارات اثناء الوحدات التدريبية التي تعمل على اتقان الاداء المهاري لتلك المهارات هذا من جهة , والجانب البدني وما يفرضه من سرعة في الاداء واتقان الاستلام والتسليم للكرة من جهة اخرى , وهذا ما عده الباحث مشكلة تتطلب الدراسة ووضع حلول للحد من هذه المشكلة من خلال اعداد منهج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة بأسلوب علمي منظم يسعى من خلالها الى تطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم املا من تلك التمرينات ان تضيف للعبة ولموسوعة التدريبات التي يمتلكها المدربون اسلوبا او نوعا من التدريب يسهم بتطوير مستوى اللعبة الى نحو افضل .

1-3 اهداف البحث

- 1- إعداد منهج تدريبي يحتوي على تمرينات بدنية ومهارية لتطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة الانبار .
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة الانبار .
- 3- التعرف على الافضلية بين المنهج التدريبي المقترح والمنهج المتبع من قبل المدرب لتطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة الانبار .

1-4 فرضيات البحث .

- 1- توجد فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة الانبار .
- 2- توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة الانبار .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو المدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة الانبار للموسم الرياضي (2022 - 2023).

- 1-5-2 المجال الزمني : للمدة الممتدة من (2022/10/12) ولغاية (2023/2/18).

- 1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الصوفية الرياضي لكرة القدم.

(3) موفق اسعد الهيتي : تأثير بعض طرائق التدريب الدائري المختلفة في بعض المتغيرات الخطية والنواحي المهارية للاعبي كرة القدم الشباب ، أطروحة

دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1997، ص25

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهجية البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة فهو " المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والأثر⁽⁴⁾ ، إذ تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وبأسلوب الضبط المحكم ، إذ تستخدم المجموعة التجريبية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث ، أما المجموعة الضابطة فأنها تستخدم المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب ليتم بعدها المقارنة بين المجموعتين في تقييم مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم.

2-2 عينة البحث.

اختار الباحث مجتمع بحثه بطريقة عمدية، والمتمثلة بلاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم والبالغ عددهم (32) لاعب بأعمار (15- 17 سنة)، تشكل نسبة (88.88%) من مجتمع البحث، تم تقسيمهم بأسلوب عشوائي الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (16) لاعب لكل مجموعة ، وان اختيار الباحث لهذه العينة هو لاستمرارهم بالتدريب وتوفير كل الظروف لتحقيق اجراءات البحث.

2-3 : تجانس عينة البحث.

قام الباحث بإجراء التجانس في متغيرات الطول ، والكتلة ، والعمر الزمني ، لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة، وحتى يستطيع الباحث أن يرجع الفرق إلى العامل التجريبي ومن أجل تحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين قام الباحث باستخدام الأسلوب الإحصائي (معامل الالتواء) بين متوسطات العمر الزمني والطول والوزن، كما موضح في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات ووحدة القياس	العدد	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني(بالأعوام)	32	16.70	16.50	0.67	0.50
2	الطول(سم)	32	176.5	10.2	0.175	0.529
3	الكتلة بالكيلو غرام	32	59.37	58.50	2.81	0.93

يتبين من الجدول رقم (1) أن العينة كانت متجانسة في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن إذ كانت قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (3 ±) وهذا يدل على تجانس أفراد العينة.

(4) محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)، ص 217

2-4: وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات .

اولا : وسائل جمع المعلومات :

- المراجع العلمية العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- المقابلات الشخصية
- فريق العمل المساعد

ثانياً: الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي لقياس الطول والوزن.
- حاسبة يدوية عدد 1
- ملعب لكرة قدم .
- كرات قدم عدد (14) .
- مسطوره مدرجة (سم).
- شريط قياس متري .

2-5 الاختبار المستخدم في البحث :

2-5-1 اختبار مهارة الاستلام والتسليم بكرة القدم⁽⁵⁾.

اسم الاختبار: الاستلام والتسليم بكرة القدم .

الهدف من الاختبار: قياس مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم .

الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم ، (8) كرات قدم ملونة بأربعة ألوان (الابيض ، الأحمر، الاصفر ، الازرق) كل كرتين لها لون واحد ، اربعة اهداف بنفس ألوان الكرات بارتفاع (100 سم) وبعرض (240سم) مقسمة بأعمدة الى ثلاث مناطق الوسطى عرضها (100 سم) مع العمودين الداخلي المقسم للهدف ، ومنطقتين على كل جانب من المنطقة الوسطى بعرض (70 سم) مع العمود الخارجي ، ساعة توقيت ، مساعدون ، صافرة ، علم بارتفاع (1.5م) . ترسم دائرة صغيرة نصف قطرها (1.5م) ، يحيطها نصف دائرة كبيرة نصف قطرها (8 م) تشترك مع الدائرة الصغيرة في المركز ، يؤشر خط البداية للاختبار وعلم بارتفاع (1.5 م) للخلف من الدائرة الصغيرة وعلى بعد (3 م) من مركزها، توزع الاهداف الملونة على محيط نصف الدائرة الكبيرة بمسافة (3 م) بين نقطة البداية واول هدف ، و(3 م) بين الهدف الاول والثاني من كل جانب اما الكرات الملونة توضع وبشكل عشوائي منتصف محيط الدائرة الكبيرة بين الهدف الثاني والثالث والتي تكون مسافتها (3.52 م) وكما مبين بالشكل (1) .

طريقة الاداء: يقف اللاعب المختبر عند خط البداية بينما يكون المدرب قريب من الكرات الملونة يبدأ الاختبار والتوقيت معاً عند صافرة المحكم التي يمرر فيها المدرب نحو مركز الدائرة الصغيرة احدى الكرات الملونة ولا على التعيين ، وبنفس الوقت ينطلق اللاعب نحوها ليقوم باستلامها داخل الدائرة الصغيرة ثم يمررها نحو الهدف المطابق للون الكرة ليستدير بأقصى سرعة من حول العلم ولحظة اكتمال استدارته ومواجهته للمدرب يرسل المدرب الكرة الثانية ويكرر اللاعب نفس

(5) خليل ابراهيم سليمان ، عادل عواد كرحوت : تصميم وتقنين اختبار لقياس مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم ، العراق، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد 13، العدد4 ، 2020 ، ص7-8 .

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
 - التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وتوزيع واجبات العمل في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- 2-7 الأسس العلمية للاختبارات:

من أجل إيجاد الثقل العلمي للاختبارات التي اعتمدت للبحث أجرى الباحث معاملات الثبات والصدق والموضوعية كما يلي:

2-7-1 ثبات الاختبار :

استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون لقياس ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار، حيث تم إجراء الاختبار بتاريخ 2022/12/23 الموافق يوم الجمعة ، وتمت أعادتها يوم الخميس الموافق (2022/12/29) وبعد إيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين ، اتضح ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية ، كما موضح في الجدول (2) .

2-7-2 صدق الاختبار :

استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، حيث ان (معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات) وتبين ان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق وكما موضح في الجدول (2)

2-7-3 موضوعية الاختبار :

يجب أن يمتاز الاختبار بالموضوعية التي تعني بالمفهوم البسيط عدم انحياز خبير معين أو فئة من الخبراء والمختصين إلى الاختبار أو الميل إليه ، حيث أن الاختبار الذي استخدمه الباحث كان واضحاً ومفهوماً بالإضافة إلى كونه بعيد عن التقييم الذاتي (الشخصي) وبما ان الاختبار المستخدم فيه ادوات كساعة التوقيت وشريط القياس إذ إن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن (التوقيت) وعدد المحاولات الناجحة ، وهي سهلة وواضحة فضلاً عن ان فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص في التربية البدنية وعلوم الرياضية لذا فان الاختبار المستخدم يعد ذا موضوعية عالية .

جدول (2)

يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية

ت	اختبار البحث	وحدة القياس	الصدق	الثبات	الموضوعية
1	الاستلام والتسليم بكرة القدم	الدرجة	0.92	0.85	%100

2-8 إجراءات البحث الميدانية.

2-8-1 الاختبار القبلي.

تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) بتاريخ (2023/1/3) الموافق يوم الثلاثاء ، على ملعب نادي الصوفية الرياضي لكرة القدم، قام الباحث بتثبيت جميع الظروف المكانية والزمانية وطريقة إجراء الاختبار وفريق العمل المساعد وذلك من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبار البعدي، ويمثل الاختبار القبلي التكافؤ بين مجموعتي البحث لاختبار مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم وكما موضح في الجدول (3).

جدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاستلام والتسليم بكرة القدم

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
الاستلام والتسليم بكرة القدم	درجة/ ثا	0.07	1.5	0.06	0.21	0.04	غير دال

قيمة (ت) الجدولية = 2.04 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)

يبين جدول (3) أن الفروق غير معنوية في اختبار مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات (1.5) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.04) ، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

2-9 المنهج التدريبي المقترح :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وكذلك الإفادة من آراء الخبراء والمختصين ومقترحاتهم في علم التدريب الرياضي بشكل عام والتدريب بكرة القدم بشكل خاص تم البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث ملحق رقم (3) والتي تتضمن تمرينات مركبة عددها (24) ، وتم تطبيقها بتجربة البحث الرئيسة ابتداء من يوم (الاحد) الموافق (2023/1/8) ولمدة (8) اسابيع و انتهت يوم الخميس الموافق (2023/3/2) ، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية ، استخدم الباحث القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ولمدة ثلاث أيام في الاسبوع هي (الاحد والثلاثاء والخميس) ، إذ استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، التي تتراوح الشدة فيها ما بين (80 - 90%) وطريقة التدريب التكراري التي تتراوح الشدة فيها ما بين (90-100%) ، كانت الوحدات موزعة على دائرتين تدريبيتين متوسطة ، كل دائرة مكونة من أربعة دوائر تدريبية صغيرة (أسابيع) ، وقد كان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) (1:2) أما تشكيل الحمل في الدائرة التدريبية المتوسطة فقد كان (1:3) خلال الشهر لضمان حصول حالة التكيف للاعبين ، وقد راعى الباحث عند تطبيق التمرينات مبدأ التدرج ومبدأ والتموج في شدد الوحدات التدريبية كما موضح في الجدول (4) ، وقد تضمنت تمرينات البرنامج التدريبي عدة أمور أهمها:

- تم استخدام تمرينات مقترحة وكان عددها (24) وكانت تؤدي بالكرات لمراعاة مبدأ التشويق والإثارة ، بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمرينات مرة أخرى .
- تم تطبيق التمرينات المقترحة في القسم الرئيسي والذي تراوح زمنه من (40 - 60) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية الكلي الذي تراوح من (90 _ 120) دقيقة .
- تم تحديد الحجم التدريبي 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 خلال البرنامج التدريبي وكانت أزمنة هذه الوحدات مختلفة لأن أوقات التمارين مختلفة .

- تم تحديد الحد الأقصى للأداء التمرينات من خلال الشدة المستخدمة والتي تراوحت بين (80-95%) من أقصى مقدرة للاعب.
- تم تنفيذ المنهج التدريبي على عينة البحث في مرحلة الإعداد الخاص.

الجدول رقم (4)

يبين معدل الشدة للمنهج التدريبي

الأسبوع	معدل شدة الأسبوع	الوحدات التدريبية			طرائق التدريب المستخدمة	معدل الشدة للطريقة التدريبية
		الأولى	الثانية	الثالثة		
الاول	%81	%80	%82	%81	طريقة التدريب الفتري	80 – %90
الثاني	%84	%83	%85	%84		
الثالث	%83	%82	%84	%83		
الرابع	%86	%85	%87	%86		
الخامس	%88	%87	%89	%88	طريقة التدريب التكراري	%90 – %100
السادس	%90	%89	%91	%90		
السابع	%91	%90	%92	%91		
الثامن	%94	%93	%95	%94		
معدل شدة المنهج التدريبي		% 87.12				

10-2 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ (5/3 / 2023) الموافق يوم الاحد ، وقد حرص الباحث إلى تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي من حيث الزمان، والمكان، والأجهزة والأدوات، وطريقة التنفيذ، وفريق العمل ثم تفرغ بيانات الاختبار البعدي للمجموعتين في سجل خاص لتدوين بيانات البحث لمعالجتها احصائياً.

11-2 الوسائل الإحصائية :

1. المتوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. النسبة المئوية .
4. اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
5. اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة .

الفصل الثالث

3- عرض النتائج ومناقشتها.

3-1 عرض النتائج .

فرضت الدراسة الحالية بأن يتم التحقق من نتائج مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم, وقد تم التحقق من النتائج وحسب الفروض الآتية :

3-1-1 عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه (توجد فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الرشاقة الخاصة بكرة القدم).

لغرض التحقق من الفرض الاول تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة ذات القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم . كما مبين في الجدولين (5) و(6)

جدول (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت)		دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			المحسوبة	الجدولية	
الاستلام والتسليم	0.23	0.07	0.37	0.04	0.13	0.06	8.66	2.13	معنوي

تحت مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (16 - 1) = (15)

تبين من الجدول (5) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وكانت لصالح الاختبار البعدي في ومستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم , فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (0.23), وانحرافا معياريا قدره (0.07) في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا قدره (0.37) , وانحرافا معياريا قدره (0.04), ولمعرفة واقع هذه الفروق اجرى الباحث اختبار (ت) حيث اظهرت نتائجه فرقا معنويا حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة والبالغة (8.66), وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.13) تحت درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم.

جدول (6)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم .

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت)		دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			المحسوبة	الجدولية	
الاستلام والتسليم	0.21	0.06	0.50	0.05	0.29	0.07	17.05	2.13	معنوي

تحت مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (16 - 1) = (15)

تبين من الجدول (6) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وكانت لصالح الاختبار البعدي في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم , فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (0.21), وانحرافا معياريا قدره (0.06) في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا قدره (0.50) , وانحرافا معياريا قدره (0.05) , ولمعرفة واقع هذه الفروق أجرى الباحث اختبار (ت) حيث اظهرت نتائجه فرقا معنويا حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (17.05), وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.13) تحت درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم.

3-1-2 عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه (توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم).

لغرض التحقق من الفرض الثاني تم استخدام اختبار (ت) للقياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم . وكما مبين في الجدول (7)

جدول (7)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث للاستلام والتسليم بكرة القدم .

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)		دلالة الفروق
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
الاستلام والتسليم	0.37	0.04	0.50	0.05	8.12	2.04	معنوي

تحت مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (16+16-2) = (30)

تبين من جدول (7) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (t) للعينات الغير مترابطة كانت معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية , اذ بلغ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة (0.37) , وانحراف معياري (0.04) , في حين بلغ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية (0.50) , وانحراف معياري (0.05) , ولمعرفة واقع هذه الفروق أجرى الباحث اختبار (ت) حيث اظهرت نتائجه فرقا معنويا اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (8.12) , وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.04) , ومستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (30). وهذا يدل على ان الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم.

3-2 تفسير النتائج ومناقشتها.

3-2-1 تفسير النتائج ومناقشتها للفرض الاول .

تبين من نتائج الجدولين (5 , 6) ان هنالك فروق معنوية واضحة للمجموعتين في متغيرات البحث قيد الدراسة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي حيث ان كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قد تحسن لديهم مستوى الاداء المهاري

للاستلام والتسليم بكرة القدم ولكن بنسب متفاوتة، ويعزو الباحث التطور الحاصل لدى المجموعة الضابطة نتيجة استمرار اللاعبين في التدريب على وفق المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وهذا ناتج طبيعي ، إذ أن بناء أي منهج تدريبي واستمرار اللاعب على التدريب حتما سيؤدي إلى تطور في الصفات البدنية أو المهارية وحسب الفعالية أو اللعبة الممارسة من قبل الرياضي . وهذا ما أكدّه (موفق أسعد الهيتي، 2011) "بأنّ التدريب الرياضي هو عملية اعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء أي عمل"⁽⁶⁾.

وعند المقارنة ما بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية نجد تطوراً كبيراً في مستوى الاداء والسبب يعزوه الباحث الى ان التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي الذي طبق على هذه المجموعة كان معد ومقنن بشكل علمي مدروس ، وذلك من خلال عرضه على ذوي الخبرة والاختصاص في التدريب الرياضي والذين اكادوا على علميته ، حيث يشير(مفتي ابراهيم) "الى أن المناهج التدريبية الفعالة هي المناهج التي تؤدي الى حصول تكيف أجهزة وأعضاء جسم الرياضي لضغوط الجهود التدريبية الواقعة على أجسامهم بصورة تدريجية"⁽⁷⁾.

لقد حقق التدرج في التمرينات المقترحة التكييفات المثالية لدى لاعبي المجموعة التجريبية من خلال استهداف القدرات البدنية والمهارية المؤثرة في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم ، اذ تمت عملية تنظيم الاحمال من شدة وحجم وفترات راحة بشكل علمي مدروس ، وبهذا يتفق الباحث مع ما اشار اليه (طلحة ، 1993) في " أنّ الحمل التدريبي وسيلة أساسية للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة الجسم لتحقيق التقدم في التدريب وهذا يعني أنّ "التدريب ينتج عنه زيادة في قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات"⁽⁸⁾.

ويرى الباحث ان هذا التطور في النتائج جاء نتيجة التخطيط السليم وتأثير التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية التي أعدها الباحث والتي ساعدت على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان في الاداء المهاري وذلك من خلال تنوعها وتكرارها أثناء التدريب ، وهذا ما يؤكدّه (حنفي ، 1998) " ان اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وتعمل في الوقت نفسه على إتقان اللاعب للمهارات "⁽⁹⁾.

3-2-2 تفسير النتائج ومناقشتها للفرض الثاني .

تبين من خلال نتائج جدول (7) الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير البحث قيد الدراسة وهو مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم وظهر أنّ هناك فروقاً معنويةً في نتائج الاختبار بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية والسبب في ذلك يعود الى جملة أمور منها أنّ المنهج التدريبي الذي تم تطبيقه على عينة البحث استمر لمدة شهرين بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ، ويعزو الباحث هذا التطور الذي ظهر على نتائج القياس البعدي بين المجموعتين الى ان التمرينات المستخدمة كانت فعالة ومؤثرة ومبنية على الأسس العلمية الصحيحة التي ساعدت الى حد كبير على تطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم لدى عينة البحث، ان التطور الحاصل في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم والذي ظهر واضحا من خلال نتائج القياس البعدي ، هو نتيجة التزام افراد المجموعة التجريبية في تنفيذ المنهج المعد من قبل الباحث وفاعلية ذلك المنهج على اللاعبين وهذا ما ساعد في تحسين

(6) موفق أسعد الهيتي : أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار العراب ودار النور للنشر ، دمشق ، سوريا ، 2011 ، ص243 .

(7) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص66

(8) طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية والاسس النظرية والتطبيقية، ط1، دارالفكر العربي، مصر ، 1993، ص26

(9) حنفي محمود مختار ، المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص46

الجانب البدني للاعبين المرتبط بالأداء المهاري ، حيث تم اعداد التمارين بما يتناسب والمرحلة العمرية لعينة البحث المختارة ، بالاعتماد على المصادر العلمية ومبادئ علم التدريب وآراء الخبراء والمختصين التي أسهمت بشكل فعال في تشكيل الوحدات التدريبية اليومية ومنها مبدأ التدرج في زيادة الأحمال التدريبية التي استطاع الباحث أن يحققها في تقنين مفردات الوحدات التدريبية ، وهذا ما يؤكد (محمد القط -1999) إذ "ان المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستويات المهارية والبدنية والوظيفية وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي يطبقه." (10)

ومن الأسباب الأخرى لتطور المجموعة التجريبية هي أن التمرينات المقترحة كان لها الدور الفعال في إحداث هذه الفروق المعنوية من خلال الانتظام في التدريب والتكرار ، ولا ننسى التنوع في شكل ونوع التمارين التي ساعدت اللاعبين على اكتساب مستوى عالي من الاداء المهاري وكان ذلك واضحاً في أداء عينة البحث التجريبية في الاختبار النهائي، وهذا ما تؤكد (نعيمه عبد المحسن) على ان لعبة كرة القدم كباقي الالعاب الرياضية الاخرى والتي ترتبط فيها المهارات بمستوى اللياقة البدنية إذ ان اللاعب الذي يمتلك لياقة بدنية عالية يتمكن من اداء المهارات بكفاءة عالية (11).

ويرى الباحث ان رفع مستوى الصفات البدنية سيكون له الأثر الواضح في رفع مستوى ألداء المهاري وذلك من خلال اختيار نوع التمارين التي تتناسب مع مستوى الفئة العمرية ، وهنا يتوجب على المدربين العمل على تطوير مستوى اداء اللاعبين لهذه المهارات عن طريق زيادة عدد التكرارات عند تدريب مهارة الاستلام والتسليم للكرة ، ليتمكنوا من تطبيقها في الوحدات التدريبية والتي بتكاملها يتمكن اللاعبون من تنفيذ كل ما مطلوب منهم من واجبات وأداء مهارات اللعب بكفاءة عالية أثناء وقت المباراة ، حيث يؤكد (صباح رضا) " إن المناولة من أهم فنيات لعبة كرة القدم وإن المناولات الدقيقة في المكان المناسب بين لاعبي الفريق الحائز على الكرة تعد مفتاح اللعب الهجومي وتعتبر الدقة في المناولة من أهم مقومات نجاح هذه المهارة " (12).

الفصل الرابع

4-الاستنتاجات والتوصيات .

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أشارت النتائج بأن هناك فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث في تطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم
- 2- احدثت التمرينات المقترحة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً واضحاً في مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم
- 3- ان المنهج (المقترح) كان هو الافضل في تطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم

(10) محمد علي احمد القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص12

(11) نعيمه عبد الحسين برسم : تحليل النواحي الفنية للمنتخب الوطني العراقي ومقارنتها بالمنتخبات العربية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1987 ، ص51.

(12) صباح محمد رضا (وآخرون) : كرة القدم للصفوف الثالثة ، ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1991 ، ص28.

4-2 التوصيات:

- 1- من الضروري الأخذ بنتائج واستنتاجات هذه الدراسة لتطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم لدى لاعبي كرة القدم
- 2- ضرورة استخدام التدريبات المقترحة حيث أثبتت فاعليتها في تطوير مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم.
- 3- من الضروري استخدام طرق وأساليب التدريب الحديث وتنويعها لتطوير الاداء المهاري على أن تراعى المرحلة العمرية والفروق الفردية بين لاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم
- 4- ضرورة تطوير قدرات وإمكانات مدربي كرة القدم للمدارس التخصصية التابعين لوزارة الشباب العراقية واطلاعهم على الحداثة في الاساليب التدريبية.
- 5- أجراء بحوث ودراسات مشابهه للبحث وعلى عينة مختلفة وفئات أخرى .

المصادر العربية :

- حنفي محمود مختار ومفتي أبراهيم ؛ الإعداد البدني بكرة القدم ، (القاهرة . دار الفكر العربي . ب ت) ص45.
- جارلس ف . س. هوجز (ترجمة) طارق الناصري : التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد، 1974، ص58
- موفق اسعد الهيتي : تأثير بعض طرائق التدريب الدائري المختلفة في بعض المتغيرات الخططية والنواحي المهارية للاعبي كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1997، ص25
- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)، ص 217 .
- خليل ابراهيم سليمان ، عادل عواد كرحوت : تصميم وتقنين اختبار لقياس مستوى الاداء المهاري للاستلام والتسليم بكرة القدم ، العراق، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد 13، العدد 4 ، 2020 ، ص7- 8 .
- موفق أسعد الهيتي : أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار العرب ودار النور للنشر ، دمشق ، سوريا ، 2011 ، ص243 .
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001. ص66
- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية والاسس النظرية والتطبيقية، ط1، دارالفكر العربي، مصر، 1993، ص26
- حنفي محمود مختار ، المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص46
- محمد علي احمد القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999) ص12
- نعيمة عبد الحسين برسم : تحليل النواحي الفنية للمنتخب الوطني العراقي ومقارنتها بالمنتخبات العربية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1987، ص51.
- صباح محمد رضا (وآخرون) : كرة القدم للصفوف الثلاثة ، ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1991 ، ص28.