

تأثير تمارينات مركبة بأسلوب اللعب والتنافس في تطوير بعض المهارات الاساسية

لكرة القدم دون 19 سنة

ميثم محمد علي

¹ جامعة اهل البيت (ع) / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

تاريخ نشر: 2025/6/25

تاريخ استلام: 2025/2/18

الملخص

تجلت اهداف البحث من خلال اعداد تمارينات مركبة وبأسلوب اللعب والمنافسة والتعرف على تأثير التمارينات المركبة وبأسلوب اللعب والمنافسة لتطوير بعض المهارات الاساسية لكرة القدم دون 19 سنة والتعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات الاساسية لكرة القدم دون 19 سنة، اما منهج البحث فقد استخدمه الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (تجريبية، ضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي، اما مجتمع وعينة البحث فقد تم تحديد مجتمع البحث ب لاعبي كرة القدم الشباب بأعمار دون 19 سنة في نادي كربلاء الرياضي للموسم (2024 - 2025) والبالغ عددهم (26) لاعب، حيث تكونت كل مجموعة من (13) لاعب، وتم عرض البيانات وتحليلها ومناقشتها ومعالجتها احصائيا وباستخدام الحقيبة الاحصائية spss، ومن خلال النتائج توصل الباحث الى عدة استنتاجات أن طبيعة التمارينات التي تم اعدادها تتناسب مع امكانية اللاعبين الشباب دون 19 سنة مما ادى الى تطور المهارات الاساسية بكرة القدم، أن استخدام التمارينات المركبة بأسلوب اللعب والمنافسة ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص كان لها الاثر الايجابي في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية:

تمارينات مركبة، أسلوب اللعب والتنافس , كرة قدم



The Effect of Compound Exercises Using a Play and Competitive Style on Developing Some Basic Skills in Under-19 Football

Maytham Muhammad Ali

¹ Ahlul-Bayt University / College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

Received: 18-02-2025

Publication: 25-06-2025

Abstract

The objectives of the research were demonstrated by preparing compound exercises using a play and competitive style, identifying the effect of compound exercises using a play and competitive style on developing some basic skills in under-19 football, and identifying the differences between the experimental and control groups in developing some basic skills in under-19 football. As for the research methodology, the researcher used the experimental method using equal groups (experimental, control) with pre- and post-tests. The research population and sample were determined as young football players under the age of 19 at Karbala Sports Club for the 2024-2025 season, totaling (26). Player, where each group consisted of (13) players, and the data were presented, analyzed, discussed and processed statistically using the statistical package SPSS, and through the results, the researcher reached several conclusions that the nature of the exercises that were prepared are compatible with the capabilities of young players under 19 years of age, which led to the development of basic skills in football, and that the use of complex exercises in the style of play and competition within the training curriculum in the special preparation stage had a positive impact in developing basic skills in football.

Keywords:

Compound exercises, style of play and competition, football.



1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن البحث عن ماهو جديد مازال قائماً وفي حالة مستمرة في مجال التدريب الرياضي من خلال تعدد الطرق والأساليب التدريبية المستخدمة لإيجاد افضل هذه الأساليب من اجل مواكبة العلم والتطور لخدمة الرياضة بشكل عام وبالاخص لعبة كرة القدم وهذا يساعد في تكوين واعداد الرياضي اعداداً جيداً من كافة النواحي البدنية والمهارية، والتقدم الذي يحصل في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن محل الصدفه وانما كان نتيجة الجهود التي قام بها العلماء والمختصين في المجالين الاكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف الى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في المستويات كافة، وأن أهم هذه الأساليب التي تم استخدامها في تطوير قدرات والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم هو تدريب اللاعبين في مناطق محددة وبمساحات صغيرة أذ أن اللعب في مثل هذه المساحات يفرض على اللاعبين متطلبات تشابه المتطلبات التي يحتاجها اللاعب في المباريات الرسمية ذات المنافسة، مثل سرعة اتخاذ القرار ورد الفعل السريع والتصرف الصحيح وضغط المنافس، وأن لهذا الأسلوب من التدريب الذي يتميز بالتمارين المركبة وبأسلوب اللعب والمنافسة له أهمية ودور بارز في تطوير أليات الفرق التي تستخدمه في كافة الجوانب ومن أهمها الجانب المهاري والبدني، والتطور السريع للعبة كرة القدم فتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين والمدرّبين في هذا المجال للتعرف على كل ما هو جديد في تدريب المهارات الأساسية والخطية لكرة القدم وبمختلف الفئات العمرية من أشبال وناشئين وشباب ومتقدمين حيث بدأت أكثر بالاهتمام بهذه الفئات العمرية من خلال إيجاد وسائل تدريبية حديثة من شأنها تسهم في الارتقاء بلاعبها إلى أفضل المستويات العليا ومن هذه الوسائل تمارينات الخاصة لتطوير الأداء المهاري والخطي وبما ان هذين المكونين المهاري والخطي يشكلان ركنين أساسيين في لعبة كرة القدم فضلاً عن الأركان الأخرى، وتفرض هذه التمارينات المركبة على اللاعب جملة من المهارات لاكثر من مهارة لغرض حل الواجبات الحركية المطلوبة، على اساس ان هذه التمارينات ترفع من مستوى اداء اللاعب لتأثيرها على الجانب المهاري، ولغرض إتقان الأداء المهاري والخطي يجب ان يكون التدريب عليها مبكراً ابتداءً بالفئات العمرية لان تنوع هذه المهارات والخطط وكثرتها وإمكانية اللاعب في إن يبدع فيها يجب ان يكون التدريب عليها مبكراً اذ ما علمنا ان عملية التدريب المهاري والخطي يتأسس عليه الوصول الى أعلى المستويات لأنه مهما بلغ مستوى اداء اللاعب البدني وسمات نفسية وإرادية اخرى فانه لن يحقق النتائج المطلوبة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان المهاري والخطي وفي كرة القدم اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات لاعبي الخصم وتضييق المساحات عليهم وعدم إعطائهم الوقت الكافي لهم للتطلع والتفكير ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إلى دراسة ومعرفة تأثير التمارينات



المركبة بأسلوب اللعب والتنافس وفق مناطق محددة في تطوير الجانب المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم دون 19 سنة.

2-1 مشكلة البحث

تعد المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم الأساس الذي يبنى عليه الفريق من خلال الجانب الفني والبدني والنفسي ومن خلال خبرة الباحث الميدانية المتواضعة كونه لاعباً ومدرّباً في مجال كرة القدم لاحظ بان هناك ضعفاً في مستوى الأداء المهاري وتنفيذ الواجبات الخططية للاعبين الشباب في المباريات بالإضافة الى الاطلاع الى المصادر الحديثة ومواكبة العلم ومتابعة العديد من التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية التي يتم اتباعها من قبل المدربين العاملين في مجال كرة القدم وجد هناك بعض الهبوط في الجانب البدني والمهاري لدى اللاعبين وعدم التركيز في اداء المناولات او الجري بالكرة وحتى عدم اخذ المكان المناسب والجيد من اجل مساعدة اللاعب الزميل، وعند الوصول الى مرمى الفريق المنافس يوجد عدم القدرة على انهاء الهجوم بالطريقة الصحيحة وبالذقة المطلوبة مما دفع الباحث للبحث في ايجاد طرق تدريبية تساعد في التغلب على هذه المشكلة من اجل احداث التغيير المطلوب بالفريق لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات مركبة بأسلوب اللعب والمنافسة في مناطق محددة لتطوير الأداء المهاري للاعبين دون 19 سنة.

3-1 أهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات مركبة وبأسلوب اللعب والمنافسة
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة وبأسلوب اللعب والمنافسة لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم دون 19 سنة
- 3- التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم دون 19 سنة

4-1 فروض البحث

- 1- هنالك فروق ذات دلالة معنوية في تطوير بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة معنوية في تطوير بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري / لاعبي نادي كربلاء بكرة القدم دون 19 سنة.
- 2-5-1 المجال الزمني / المدة من 2011/10/1 ولغاية 2012 / 5/25.



1-5-3 المجال المكاني / ملعب الشباب الرياضي.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة والتي تحتوي الاختبار القبلي والبعدى والجدول في ادناه يبين التصميم التجريبي للبحث

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
التجريبية	- بعض المهارات الاساسية بكرة القدم	تمارين مركبة بأسلوب اللعب والتنافس	- بعض المهارات الاساسية بكرة القدم
الضابطة		منهج المدرب	

2-2 مجتمع وعينة البحث

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبى كرة القدم دون 19 سنة في نادي كربلاء الرياضي للموسم (2024 - 2025) والبالغ عددهم (26) لاعب، اما اختيار عينة البحث فتم بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وكل مجموعة (13) لاعب وقد مثلو نسبة (80%) من مجتمع البحث.

1-2-2 تجانس عينة البحث

اعتمد الباحث على معامل الالتواء قبل البدء بتطبيق المنهج التجريبي على مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)، وهذا يؤكد التجانس لعينة البحث.

جدول (2)

تجانس عينة البحث في مؤشرات النمو والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	شهر	176,72	5,42	189	0,81
2	الكتلة	كغم	57,21	5,69	57	0,67
3	الطول	سم	158,66	6,13	162	0,82
4	العمر التدريبي	شهر	18,34	6,94	18	0,91

2-2-2 تكافؤ العينة

تم اجراء تكافؤ عينة البحث للمجموعتي البحث باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة



جدول (3)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	الدالة الاحصائية
			ع	س	ع	س		
1	دقة التهديف	درجة	6.74	1.21	6.55	1.14	0.85	غير معنوي
2	المنافسة	درجة	5.84	1.29	5.21	0.81	1.32	غير معنوي
3	الدخول	ثانية	11.95	0.89	11.54	0.78	1.86	غير معنوي

يبين قيمة (T) الجدولية (2.06) تحت مستوى دلالة اكبر من (0.05) ودرجة الحرية =24

وهذا يدل على تكافؤ جميع متغيرات البحث.

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة

1-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث

* الاستبانة * الملاحظة * المقابلة * الاختبار والقياس * المصادر العربية والاجنبية

1-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

* شريط قياس * ساعة توقيت الكترونية * كرات قدم عدد (10) * ميزان طبقي لقياس الكتلة * صافرة

نوع (AGME) عدد (3) * اهداف م1 * 50 سم

4-2 اجراءات البحث

1-4-2 تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم

بعد اطلاع الباحث على المصادر العربية والاجنبية، قام بعمل استبانة وعرضها على مجموعة من

الخبراء والمختصين العاملين في المجال الرياضي الاكاديمي، كما مبين في الجدول ادناه

جدول (4)

يبين اتفاق الخبراء والمختصين بالنسبة المئوية في اختيار المهارات الاساسية بكرة القدم

ت	المهارات الاساسية	المجموع	النسبة المئوية
1	دقة التهديف	45	90%
2	دخول الكرة	45	80%
3	دقة المنافسة	40	80%
4	المهاجمة بالكرة	30	60%
5	مهارات حارس المرمى	30	60%
6	المراوغة بالكرة	25	50%
7	السيطرة على الكرة	25	50%
8	ضرب الكرة بالرأس	20	40%



2-4-2 تحديد اختبارات متغيرات البحث :

بعد ان تم تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم وفق المتغيرات قيد البحث من خلال استمارة الاستبيان، قام الباحث بالاطلاع على المصادر العربية والاجنبية والتي لها علاقة باختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم واعد الباحث استبانة من اجل ترشيح اهم الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الاساسية بكرة القدم، وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا باستخدام قانون النسبة المئوية التي حصلت اعلى نسبة مئوية من الاتفاق وكما موضح في الجدول ادناه

جدول (5)

النسبة المئوية للاختبارات المرشحة من قبل الخبراء والمتخصصين

ت	المهارات الاساسية	الاختبارات المهارية	الهدف من الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
1	دقة التهديد	- التهديد على المستطيلات المتداخلة على بعد 20 قدم - الجري بالكرة بين الشواخص والتهديد من منطقة الجراء - السيطرة بالكرة من المشي لمسافة (15) م ثم التهديد	قياس دقة التهديد	9 1 صفر	90% 10% صفر%
2	دقة المناولة	- اختبار المناولة باتجاه هدف صغير لمسافة (15م) - اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض مكون من اربعة دوائر على بعد (20) م - اختبار تسليم ومناولة الى هدف صغير	قياس دقة المناولة	1 1 8	10% 10% 80%
3	الدرجة	- اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص بين شاخص واخر مسافة 1.5 م - اختبار الدرجة بالكرة بين (6) شواخص بين شاخص واخر مسافة 1.5 م - اختبار الدرجة بين (10) شواخص المسافة بين شاخص واخر 1.5 م	قياس القدرة على الدرجة	1 1 8	10% 10% 80%

1-2-4-2 توصيف اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم

1- اختبار دقة التهديد

اسم الاختبار: التهديد على المستطيلات المتداخلة

الادوات المستخدمة : كرة قدم ، ساعة إيقاف

وصف الاختبار : يتم رسم اربعة اهداف مستطيلة على حائط وبشكل عمودي على الارض ابعادها

المستطيل الاول : 2 × 4 قدم ، المستطيل الثاني: 4 × 8 قدم ، المستطيل الثالث: 6 × 12 قدم

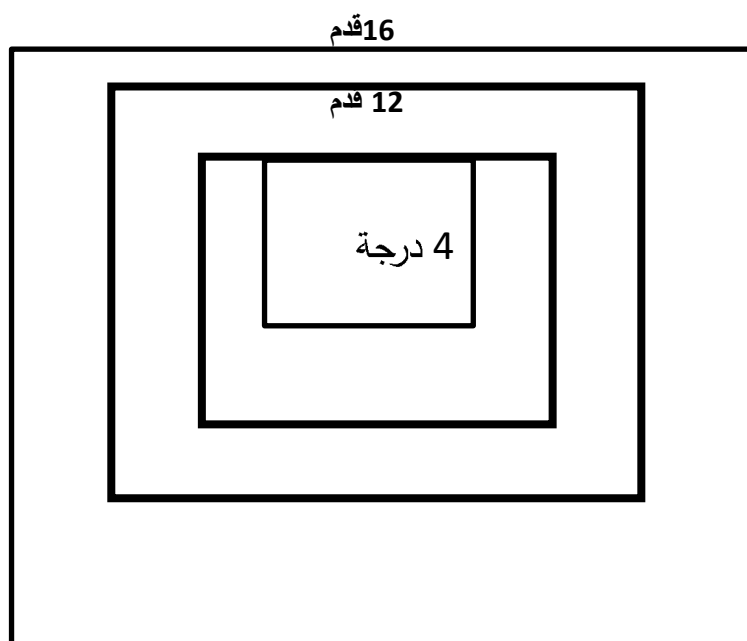
المستطيل الرابع: 8 × 16 قدم



يتم رسم خط موازي للحائط على بعد (20) قدما من الهدف، ويقف اللاعب المختبر مع الكرة خلف خط البداية وعندما يعطي اشارة البدء يقوم اللاعب بضرب الكرة نحو الحائط محاولا تهديفها نحو الهدف الصغير (2 × 4) قدم لأكبر عدد من المرات خلال زمن (30) ثانية

طريقة التسجيل: المستطيل الاول: 4 درجة ، المستطيل الثاني: 3 درجة، المستطيل الثالث: درجتان ، المستطيل الرابع : درجة واحدة

صفر عندما لا تلمس الكرة اي من المستطيلات



شكل (1)

يوضح اختبار التهديف على المستطيلات المتداخلة

2- اختبار دقة المناولة

هدف الاختبار : قياس دقة المناولة

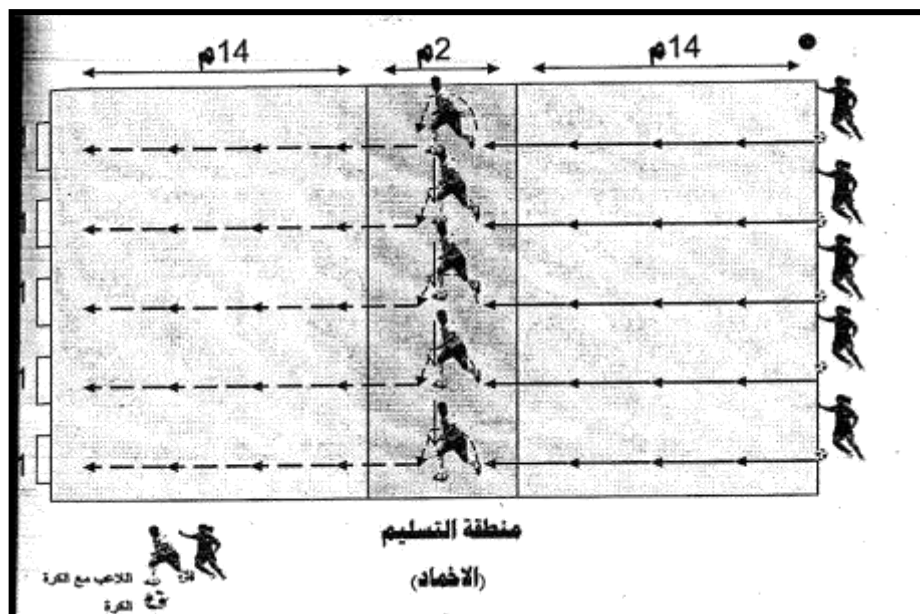
الادوات المستخدمة: شواخص عدد5، - كرات قدم عدد ، اهداف صغيرة بعرض 1م وارتفاع 50 سم - شريط لقياس المسافة ، - بورك ، - صافرة

طريقة اداء الاختبار: يقف (5) لاعبين بخط عرضي وتكون المسافة بين لاعب واخر (2م) ومقابل كل لاعب من اللاعبين الخمسة هدف صغير والمسافة بين اللاعب والمختبر والهدف المقابل (30م) يقف اللاعب المختبر في وسط المسافة في منطقة تحدد على طول الخط العرضي، وعند سماع اشارة البدء يقوم كل لاعب بإعطاء مناولة الى اللاعب المختبر الذي يقوم بإخمادها والسيطرة عليها ضمن المنطقة من دون ان تخرج والدوران بالكرة الى جهة اليسار وارسال الكرة بمناولة باتجاه الهدف



الصغير ويترك ليكون امام اللاعب رقم (2) ليفعل العمل نفسه وكذلك الى ان يكمل اللاعب المختبر الاختبار بتسلم الكرة من اللاعبين الخمسة وهكذا بقية لبقية اللاعبين.

التسجيل: بالنسبة الى تسلم الكرة واخمادها تعطي درجة واحدة للإخماد والذي داخل المنطقة المحددة بمسافة (2م) ولا تعطي درجة للإخماد الذي تخرج فيه الكرة خارج المنطقة، اما بالنسبة للمناولة فيعطى (1) درجة للمناولة التي تصيب الهدف، ولا تعطي اي درجة في حالة عدم اصابة الهدف.



شكل (2)

اختبار المناولة

3- الدرجة: اختبار الدرجة بين (10) شواخص

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الدرجة

الادوات المستخدمة: كرة قدم ، ساعة توقيت ، (10) شواخص مناسبة الارتفاع.

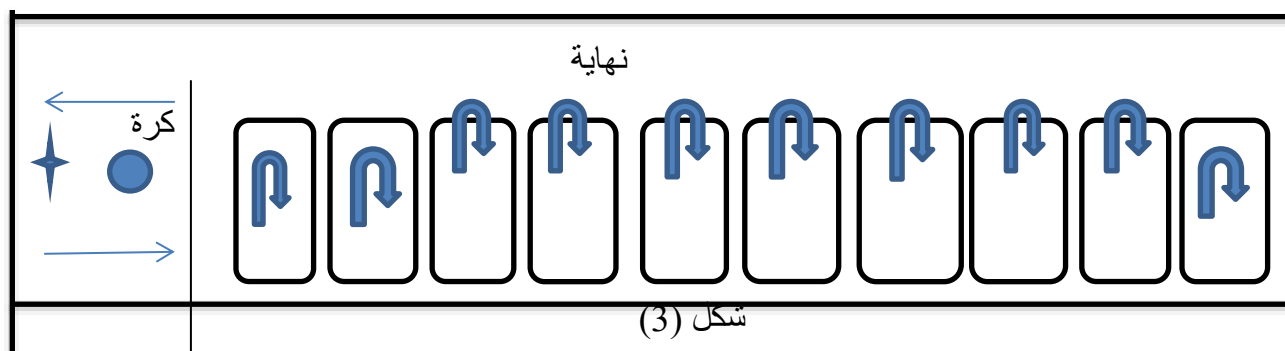
مواصفات الاداء: يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية، وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بالركض بين

الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى واليسرى او كليتهما، والمسافة بين الشواخص (1.5م).

عدد المحاولات : تعطي اللاعب محاولتين وتحتسب المحاولة الافضل.

القياس: يحتسب الزمن المستغرق ذهابا وايابا ويسجل الزمن لأقرب (1/100) من الثانية.





اختبار مهارة الدرجة

5-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 26/11/2024 على العينة الاستطلاعية وعددهم 11 لاعب من فئة الشباب لمعرفة: - ملائمة التمارين الخاصة مع عينة البحث، ملائمة التمارين مع وقت الوحدات التدريبية المحددة، التعرف على المعوقات التي قد تواجه الاختبارات، معرفة مدى ملائمة الاختبارات للعينة والتعرف على الوقت المستغرق للاختبار.

6-2 الاسس العلمية للاختبارات

1-6-2 صدق الاختبار

يقصد بصدق الاختبار " قياس الاختبار فعلا او حقيقة ما وضع لقياسه" ، واعتمد الباحث على احد انواع الصدق وهو الصدق الظاهري الذي يتم التوصل اليه عن طريق حكم الخبراء والمختصين على درجة قياس الاختبار للمهارة التي يتم قياسها، وبما ان هذا الحكم يتصف بدرجة من الذاتية لذلك تم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وقد ثبت صدق الاختبار الظاهري بعد ان اتفق الخبراء على انها تحقق الغرض الذي وضعت من اجله وملائمتها للفئة العمرية قيد البحث، "وان الصدق واحد من المؤشرات التي يجب ان تتوفر في الأداة الاختبارية المعتمدة في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية".

2-6-2 معامل ثبات الاختبار

يعني " اذا اجري اختبار ما على عينة البحث ثم اعيد تطبيق هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت نفس الظروف والمتغيرات المصاحبه له فأن النتائج التي ظهرت في المرة الاولى هي نفس النتائج في المرة الثانية" ، وتم قياس الاختبارات المهارية عن طريق تطبيق الاختبار واعادة على افراد العينة الاستطلاعية، وبفاصل زمني 5 ايام من 12/3 الى 2024/12/8، وبعدها تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والثاني.



جدول (6)

معامل الثبات للاختبارات المهارية

ت	الاختبار	وحدة القياس	الثبات
1	دقة التهديد	درجة	%88
2	دقة المناولة	درجة	%0.93
3	الدرجة	الزمن (ثا)	%0.82

2-6-3 موضوعية الاختبار: وهي تعني "عدم تدخل أو تحيز الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار"، وإن الاختبارات التي تم استعمالها كانت بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز وواضحة وسهلة الفهم من قبل اللاعبين لأن نتائج تلك الاختبارات يتم تسجيلها بواسطة (الزمن / ثا) والدرجة، حيث استخدم الزمن / ثا في اختبار الدرجة، و(الدرجة) لاختبار التهديد والمناولة، الأمر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية.

2-7 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في يوم الأحد المصادف 2024/12/15 لاختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم، وقد عمد الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند إجراء الاختبارات البعيدة.

2-8 تنفيذ تجربة البحث

قام الباحث بأعداد تمرينات المركبة بأسلوب اللعب والمنافسة لتطوير والارتقاء بمتغيرات البحث قيد الدراسة وتم تنفيذ التمرينات المركبة في يوم الاثنين 2024/12/16 ولغاية 2025/2/9 على لاعبي المجموعة التدريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد (الاثنين، الأربعاء، الجمعة) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (90 د) الى (120 د) وقسمت هذه الوحدات الى ثلاثة اقسام هي :-

- 1- القسم التمهيدي: 25 د
- 2- القسم لرئيسي: 60 د – 90 د
- 3- القسم الختامي: 5 د

وإن عمل الباحث يكون في الجزئ التعليمي والتطبيقي فقط من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية والوقت (45 دقيقة) وخصصت (3 د) للجزء التعليمي و(42 د) للجزء التطبيقي، وتم البدء بالتجربة في مرحلة الاعداد الخاص (التي تسبق المنافسات)



9-2 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المركبة على اللاعبين، أجريت الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) مع مراعاة كل الظروف وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة اذ تمت الاختبارات البعدية بتاريخ 2025 / 2 / 11

10-2 الوسائل الاحصائية

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، الارتباط البسيط (بيرسون)، - اختبار T للعينات المتناظرة.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض نتائج اختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعدية لعينة البحث

1-1-3 عرض نتائج اختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الاوساط ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسب التطور
			ع	س-	ع	س-	
1	دقة التهديد	درجة	1.18	6.73	2.96	10.45	53.91%
2	المناولة	درجة	1.27	5.81	1.11	9.15	57.57%
3	الدحرجة	ثانية	0.85	11.87	1.69	7.61	34.79%

(ت) الجدولية 2.17 درجة الحرية = 12 ، مستوى الدلالة (0.05)

جدول (8)

يبين الوسط الحسابي للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	م ج ح 2 ف	قيمة (T)		دلالة الفروق
					المحسوبة	الجدولية	
1	دقة التهديد	درجة	3.7	149.07	3.579	2.17	معنوي
2	المناولة	درجة	3.36	31.22	7.48		معنوي
3	الدحرجة	ثانية	4.21	54.54	7.13		معنوي



2-1-3 عرض نتائج اختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (9)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الاوساط ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسب التطور
			ع	س-	ع	س-	
1	دقة التهديد	درجة	1.17	6.41	1.39	6.77	0.36
2	المناوله	درجة	0.81	5.23	1.19	5.51	0.28
3	الدرجة	ثانية	0.76	11.41	0.88	10.82	0.59

جدول (10)

يبين الوسط الحسابي للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	مج ح 2 ف	قيمة (T)		دلالة الفروق
					المحسوبة	الجدولية	
1	دقة التهديد	درجة	0.28	80.15	0.35	2.17	معنوي
2	المناوله	درجة	0.37	21.71	0.89		معنوي
3	الدرجة	ثانية	0.42	30.74	0.90		معنوي

2-3 عرض نتائج اختبارات المهارات الاساسية البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (11)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الاساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
1	دقة التهديد	درجة	1.39	6.77	2.96	10.45	4.76%	2.06	معنوي
2	المناوله	درجة	1.19	5.51	1.11	9.15	8.19%		معنوي
3	الدرجة	ثانية	0.88	10.82	1.69	7.61	5.69%		معنوي

(ت) الجدولية (2.06) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (24)



1- دقة التهديد :-

اذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.77) وبانحراف معياري قدرة (1.39)، اما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (10.45) وبانحراف معياري قدرة (2.96) ، وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (4.76) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (2.06) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (24) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

2- المناولة :-

اذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.51) وبانحراف معياري قدرة (1.19)، اما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (9.15) وبانحراف معياري قدرة (1.11) ، وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (8.19) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (2.06) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (24) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3- الدرجة :-

اذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10.82) وبانحراف معياري قدرة (0.88)، اما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (7.61) وبانحراف معياري قدرة (1.69) ، وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (5.69) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (2.06) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (24) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2-1 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الاساسية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

يبين الجدول (11) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية جاءت نتائجها بشكل افضل من الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة وان هنالك فروقاً دالة احصائياً بين مجموعتي البحث في هذه المهارات الاساسية التي تم دراستها ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذا التمييز الذي حصل عن المجموعة الضابطة بالابتعاد عن روتين الوحدات التدريسية وتكرار التمرينات التي تعاد بين الحين والآخر، ولهذا فإن رأي الباحث



بالنسبة للاعبين الشباب دون 19 سنة يجب ان تكون تمرينات مركبة وبشكل يحاكي اللعب والمنافسة من اجل تعويد اللاعبين على هذه الاجواء التي تكون محببة للاعبين والابتعاد عن الملل والروتين بالاضافة الى انها تبعد اللاعب عن الرتابة والملل كما تفعل وتنشط ذكاء اللاعب من اجل العمل بالمهارات بأكثر من خيار وهذا ما تتطلبه لعبة كرة القدم من اجل التخلص من المنافس بأسرع وقت وأقل جهد ممكن، وان التمارين المهارية المتنوعة والمشوقة التي تضمنها الاسلوب ساعدت المجموعة التجريبية في تطوير المهارات قيد البحث وهذا ما اشار اليه (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990) "ان استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة، وبالتالي علينا استغلال تلك النقطة من اجل العمل على تطوير اللاعبين الشباب، وهذا ما حدث للمجموعة التجريبية التي تطورت بشكل اكبر من المجموعة الضابطة فيما يخص المهارات الاساسية بكرة القدم، ومن خلال تحقيق أهداف وفرضيات البحث فقد لاحظ الباحث التطور الذي حصل في مستوى (مهارة مناولة الكرة) الى التصميم والتخطيط في اعطاء هذه التمرينات المركبة بالمناطق المحددة وفق اسس علمية مدروسة وهذا ماكداه (موفق أسعد محمود) " بأن التخطيط أفضل طريقة لضمان التطور المستمر للمستوى الذي يجعل المبتدئين والناشئين والشباب قادرين على الوصول الى احسن النتائج في المستويات العليا وهذا يجعل تخطيط تدريب اللاعبين الشباب لفترة طويلة، ويكون التوجيه للحصول على نتائج عالية لهذا يجب العمل على تهيئة الشباب بشكل علمي يجعلهم قادرين على تقبل مفردات التدريب على المستويات العليا"، ويذكر (قاسم حسن حسين 1998) ان عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً أو آراء لأزمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لأزمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق الاهداف المطلوبة، ومن خلال تحقيق أهداف وفرضيات البحث يلاحظ الباحث التطور الحاصل في مستوى (مهارة الجري بالكرة) الى ترتيب التمرينات المركبة وفق مناطق محددة باستخدام الاجهزة والادوات كالشواخص والاقماع والموانع والاهداف الصغيرة وتكون هذه التمرينات ذات ابعاد محددة على اشكال هندسية كالمربعات والمثلثات والدوائر والتدريب في هكذا مناطق يعطي للاعب ثقة عالية في اللعب نتيجة العمل المشابه لما يحدث في المباريات هذا ما أكداه (قاسم لزام 2009) "بأن التدريب بأستخدام تمرينات المناطق المحددة يعد اسلوباً فعالاً في تطوير القدرة والقابلية على الاداء الصحيح بعد التدريب على اداء تلك المهارات في مناطق محددة تعمل على زيادة دقة وسرعة اداء المهارات من قبل المبتدئين والناشئين والمستويات العليا على حد سواء لما لها من تأثير فعال من تطوير اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً ولجميع الفئات العمرية لذلك لجأت اليها معظم المدارس الكروية الحديثة في كرة القدم"، ومن



خلال تحقيق أهداف وفرضيات البحث يلاحظ الباحث التطور الحاصل في مستوى (مهارة التهديف) الى التمرينات الخاصة وفق مناطق محددة والتي يتم فيها تحديد المسافة لتطبيق مفردات التمرين والإحساس والأدراك الجيد لما تحتويه هذه التمرينات من تضيق المساحات في تلك المناطق الهندسية، وهذا ما أكدته " لهذا فان زيادة الدقة في التمرير والجري بالكرة والتهديف تتطلب تطوير اتقان الأداء الفني مع تكرار ذلك بوجود أو عدم وجود مدافع واداء التهديف في ظروف المباراة ، فضلاً عن ذلك تحديد مكان استلام الكرة المناسب والتأكيد على اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصويب والتصويب عند المسافة المناسبة"

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- أن طبيعة التمرينات التي تم اعدادها تتناسب مع امكانية اللاعبين الشباب دون 19 سنة مما أدى الى تطور المهارات الاساسية بكرة القدم.
- 2- أن استخدام التمرينات المركبة بأسلوب اللعب والمنافسة ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص كان لها الاثر الايجابي في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم.

2-4 التوصيات

- 1- اعتماد التمرينات المركبة ضمن المناهج التدريبية المخصصة لفئة الشباب بكرة القدم.
- 2- اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبدأ الفردية بالتدريب.
- 3- اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الاداء المثالي وبالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم.
- 4- ضرورة اجراء الاختبارات المهارية للوقوف على مدى تطور مستوى الاداء المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم ومعرفة مدى تأثير التمرينات المستخدمة.



المنهج التدريبي

توزيع وحدات المنهج التدريبي باستخدام التمرينات المركبة

رقم الوحدة	الاسبوع	التاريخ	مجموع التمارين المقترحة	زمن الوحدة التدريبية
الاولى	الاول	2024/12/18	(3 ، 2 ، 1)	90 دقيقة
الثانية	الاول	12/20	(6 ، 5 ، 4)	90 دقيقة
الثالثة	الاول	12/22	(9 ، 8 ، 7)	90 دقيقة
الرابعة	الثاني	12/25	(12، 11 ، 10)	90 دقيقة
الخامسة	الثاني	12/27	(15 ، 14 ، 13)	90 دقيقة
السادسة	الثاني	12/29	(18 ، 17 ، 16)	90 دقيقة
السابعة	الثالث	2025/1/1	(21 ، 20 ، 19)	100 دقيقة
الثامنة	الثالث	1/3	(24 ، 23 ، 22)	100 دقيقة
التاسعة	الثالث	1/5	(27 ، 26 ، 25)	100 دقيقة
العاشر	الرابع	1/8	(30 ، 29 ، 28)	100 دقيقة
الحادية عشرة	الرابع	1/10	(33 ، 32 ، 31)	100 دقيقة
الثانية عشرة	الرابع	1/12	(36 ، 35 ، 34)	100 دقيقة
الثالثة عشرة	الخامس	1/15	(1 ، 38 ، 37)	110 دقيقة
الرابعة عشرة	الخامس	1/17	(7 ، 4 ، 2)	110 دقيقة
الخامسة عشرة	الخامس	1/19	(8 ، 5 ، 3)	110 دقيقة
السادسة عشرة	السادس	1/22	(9 ، 6 ، 4)	110 دقيقة
السابعة عشرة	السادس	1/24	(16 ، 13 ، 10)	110 دقيقة
الثامنة عشرة	السادس	1/26	(17 ، 14 ، 11)	110 دقيقة
التاسعة عشرة	السابع	1/29	(18 ، 15 ، 12)	120 دقيقة
العشرون	السابع	1/31	(25 ، 22 ، 19)	120 دقيقة
الحادية والعشرون	السابع	1/1	(26 ، 23 ، 20)	120 دقيقة
الثانية والعشرون	الثامن	2/5	(27 ، 24 ، 21)	120 دقيقة
الثالثة والعشرون	الثامن	2/7	(34 ، 31 ، 28)	120 دقيقة
الرابعة والعشرون	الثامن	2/9	(36 ، 32 ، 29)	120 دقيقة

