

## أثر تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم.

محمد بجاي عطية

طالب ماجستير

ا.د جمال صبري فرج

جامعة بابل /كلية التربية الرياضية

[Jamal\\_farj3000@yahoo.com](mailto:Jamal_farj3000@yahoo.com)

### ملخص البحث باللغة العربية

يتطلب اعداد لاعبي كرة القدم تدريبات ملائمة ومثالية لتطور السرعة وكذلك المهارات فيها، وقد تبين ان معظم المدربين يتبعون المنهج التقليدي في تدريب فئة الشباب بكرة القدم ، مما أشعر الباحث بضرورة استخدام مثالي لتمارين الرشاقة التي تساهم وبشكل كبير في تطوير السرعة والأداء المهاري ، وهدف الباحث الى :

1- التعرف على تأثير تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة بالاختبارات القبليّة والبعديّة ، وقد حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبي أندية مركز محافظة كربلاء بكرة القدم (عددها 7 أندية ) والبالغ عددهم (150) لاعب وأختار الباحث عينة بحثه عشوائيا .

أما اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث لها فشملت ما يأتي :-

1- لتمرينات الرشاقة تأثير إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الشباب .

2- لتمرينات الرشاقة تأثير إيجابي في تحسين المهارات للاعبين كرة القدم الشباب

أما اهم التوصيات فقد كانت :-

1- أعتد التمارين المعدة من قبل الباحث بتطوير متغيرات السرعة والمتغيرات المهارية للاعبين الشباب بكرة القدم .

**The impact of fitness exercises in the development of transitional speed and some of the skills of young players in football.**

**Dr. Jamal Sabri**

**Mohammed Attia**

**Bjay**

**Requires the preparation of soccer players training convenient and ideal for the development of speed as well as the skills which has been shown that most coaches follow the traditional approach in the training of youth football , which I feel researcher need to use perfect for agility exercises that contribute significantly to Ttoiralsrah and performance skills , and the goal of the researcher to- :**

**1- Understand the impact of agility exercises in the development of transitional speed and some of the skills of young players in football.**

**The researcher used the experimental design groups equal before and after the tests , the researcher has identified the research community of players, clubs province of Karbala football (number 7clubs ) totaling (150 ) player and choose his research researcher sample randomly.**

The most important conclusions of the researcher have encompassing the following- :

1-agility exercises for a positive impact in improving the speed the transition to young football players.

2- to agility exercises a positive impact in improving the skills of young football players

The most important recommendations were- :

1-Dependence exercise prepared by the researcher developed variables speed and skill variables for young players in football.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يزداد الاهتمام بلعبة كرة القدم في جميع بلدان العالم المتطورة منها والنامية ونظراً لما تحتله وتحظى به هذه اللعبة من مكانة لدى الجميع وان تطور هذه اللعبة لم يأت بشكل فجائي وإنما أتى عن طريق تطور العلوم الرياضيه التي تساعد على رفع المستوى الرياضي بشكل علمي حيث اجريت بحوث كثيرة وكان لهذه البحوث دور مهم واساسي في تطوير مستوى اللاعبين، وأخذت الدول تبذل جهوداً كبيرة وتوفير التسهيلات المادية والمعنوية لأرتقاء بهذه اللعبة لمختلف الفئات العمرية فضلاً عن ذلك فقد اكدت البحوث العلمية دور اللياقة البدنية بالنسبة للعبة كرة القدم الحديثة ، فاللياقة البدنية وما تشمل من صفات وقدرات بدنيه وقدرات حركيه دوراً مهماً في اللعبة ، ويتفق المختصون بالتدريب ان كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر التي تبني عليها اللياقة البدنية ومن غير الممكن اللعب بمستوى عالٍ دون مكونات هذه اللياقة .

يعد عنصر السرعة احد العناصر المهمة للياقة البدنية ذات التأثير الفعال في أداء اللاعب والتي يلزم المدربون بالتركيز عليها وتطويرها، اذ يجب ان يمتلك لاعبو كرة القدم منها مقداراً وافياً، وبها يخدم تنفيذ المهارات بالشكل الاكمل والسرير والذي هو سمة اللعب الحديث للفرق المتقدمة في العالم ،وتلعب السرعة وانواعها دوراً مهماً في المساهمة بتهيأة لاعب كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً ، لذا يجب ان تلقى اهتمام المدربين عند تدريب لاعبي فرقههم في أغلب المستويات ، وكثيراً ما أدى هذا العنصر الى حسم معظم المباريات فهناك لاعبون يتميزون بسرعة غير اعتيادية وكانوا سبباً في حصول فرقههم على نتائج جيدة.

يرتبط تطوير السرعة بالرشاقة بشكل كبير كما هو مقدار ارتباط القوة والمرونة ، ويرى البعض ان الرشاقة هي حصيلة توافر جميع متطلبات الاداء الحركي لنوع الفعالية ، فضلاً عن ان التكامل بين الجهاز العصبي والصفات البدنية يؤدي الى أبراز افضل أداء للحركات والفعاليات، لذلك فأن مستوى الاداء المهاري للعبة كرة القدم سيتأثر بشكل كبير بمستوى الصفات البدنية وكفاءة عمل الجهاز العصبي ، وفي المجال الرياضي يتحدد المستوى في الكثير من الالعاب الرياضية جراء الاداء المهاري ، لهذا يعد الاداء المهاري من المكونات المهمة للعبة كرة القدم ومن خلاله ينفذ لاعب كرة القدم جميع الواجبات الحركية .

مما تقدم فان الاهتمام بالسرعة وتحقيق التمارين المخصصة بالارتباط مع الجانب المهاري والرشاقة في لعبة كرة القدم لان الاداء المهاري العالي يفرض هذه العلاقات والتمارين فيما بين هذه العناصر .

ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال استخدام الباحث تمارين الرشاقة التي كان لها ارتباط وثيق مع السرعة الانتقالية والاداء المهاري للاعبين ومعرفة أثرهذه التمارين في السرعة الانتقالية والاداء المهاري .

## 1-2 مشكلة البحث

مما لاشك فيه أن التخطيط الصحيح والناجح والمبني على أسس علمية رصينة في مجال التدريب الرياضي يحرز تقدماً واضحاً في مستوى اللاعبين ويحقق أفضل الانجازات .

ومن خلال وجود الباحث في مجال كرة القدم كلاعب لاحظ أن معظم المدربين ومنهم مدربي فئة الشباب بكرة القدم في محافظة كربلاء أعتادوا على تدريب السرعة بالتمارين التقليدية لتنميتها هاملين أي دور لأنواع التمارين الأخرى وخاصة تمارين الرشاقة التي لها ارتباط وثيق بالسرعة وكذلك في أداء المهارات في كرة القدم .

أن هذه التمارين التي يستخدمها المدربون المذكورين هي تمارين وأساليب تدريبية تقليدية ودرجة في تدريب كرة القدم، وهي تؤدي الى تطوير السرعة وأداء المهارات عند اللاعبين بقدر محدود مما يؤدي الى حصول نمو بطئ في السرعة كصفة بدنية وكذلك في سرعة ودقة الاداء للاعبين كرة القدم الشباب .  
أن هذا البطئ الحاصل في السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الشباب وأداء المهارات لهم قد أثار انتباه الباحث ودفعه لأيجاد حل ملائم لهذه المشكلة التي تسود على غالبية مجتمع البحث .

## 1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى :

1-وضع وأعداد تمارين رشاقة للسرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم في مركز محافظة كربلاء .

2-التعرف على تأثير تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم .

## 1-4 فرض البحث

يفترض الباحث وجود تأثير إيجابي لتمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم في مركز محافظة كربلاء .

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة القدم الشباب في أندية مركز محافظة كربلاء للموسم الرياضي

( 2013\_2014 )

1-5-2 المجال الزمني : 2013/8/1 - 2014/4/1

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم لنادي العراق وكلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

### 2-1 الدراسات النظرية :

#### 2-1-1 مفهوم الرشاقة

تعد الرشاقة من مكونات القدرة الحركية الأساسية كما تسهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية وأتقانها وكلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستواه بسرعة ، ويؤكد معظم العلماء على أن الرشاقة تضم الكثير من المكونات الحركية كرد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق والربط على درجة عالية من التعقيد، (( أن الاداء

الصادر من قابلية التوافق الحركي المقتنه ذات التصرف الميكانيكي والذي يلعبه بصورة مشتركة الجهازان العضلي والعصبي لتوجيه شكل النشاط الحركي المعين ، والرشاقة ما هي الا تكامل وأنسجام مستلزمات ذات النوع من النشاط المطلوب والتي لا يمكن أن تؤدي الا بتوفر المواصفات المطلوبة للمكونات الاساسية لهذه الحركات ((<sup>1</sup>) ، ويرى البعض ان الرشاقة هي (( القدرة على تغير اتجاه الجسم أبو بعض أجزائه بسرعة ))(<sup>2</sup>). ويرى (قاسم حسن حسين) بانها (( قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم ))(<sup>3</sup>).

ويرى الباحث أن الرشاقة في كرة القدم بأنها قدرة اللاعب على أداء الواجبات الحركية المتنوعة صغيرة كانت أم كبيرة وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة والوقوف المفاجئ بالكرة أو بدونها، وتعد من القابليات الحركية المهمة التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية في كرة القدم وأتقانها.

## 2-1-2 أنواع السرعة

يمكن ان تقسم السرعة الى عدة أنواع هي :

### 1- السرعة الانتقالية:

(( أن السرعة الانتقالية هي كفاءة الرياضي على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن ، وذلك بالتحرك بأستخدام أكبر قوة وأعلى سرعة ممكنة ، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة وأكتساب مسافة بين سريان حركتين متتاليتين ، أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن ، ويضيف أن أقصى أستخدام للقوة العضلية من أهم وسائل الوصول إلى المستويات العالية في السرعة الانتقالية ))(<sup>4</sup>).

في حين يرى قاسم حسن حسين ان مفهوم السرعة الانتقالية بأنه (( المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي دفع كتلة الجسم بواسطة حركات متشابهة من نوع واحد وتعلق بإمكانية الرياضي من اكتساب سرعة تزايديه ))(<sup>5</sup>)

### 2- السرعة الحركية :

(( يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتال من المرات في أقل زمن ممكن ، وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشتمل على المهارات الوحيدة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة، كما تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة أستلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة ، وفي بعض الاحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم نظراً لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل وقد يتمتع الرياضي بسرعة حركية عالية للذراع ولكنه يتميز بسرعة حركية منخفضة للرجل، عموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة ))(<sup>6</sup>).

### 3- سرعة الاستجابة :

<sup>1</sup> -صالح شافي العاندي : التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ، ط1 ، دمشق ، دار العرب ، 2011 ، ص335 .

<sup>2</sup> - مهند حسين وأحمد ابراهيم : مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص340 .

<sup>3</sup> -قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص305 .

<sup>4</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط1 ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص182 .

<sup>5</sup> - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي لمختلف الاعمار ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998 ، ص268 .

<sup>6</sup> - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص196 .

تعد سرعة الاستجابة من القدرات التي لا تخلو منها أي نشاط رياضي ولكن تتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخطية في كل نشاط رياضي ، وتلعب سرعة الاستجابة دوراً أساسياً في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في بعض الألعاب والفعاليات الرياضية حيث لكل فعالية أو لعبة رياضية أستجابته خاصة بها تختلف باختلاف الحافز الذي قد يكون سمعياً أو حسيّاً أو بصريّاً وتظهر أهميتها في الكثير من الألعاب ، وتتحدد المدة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة نهاية الاستجابة له أي انها تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة ، وتحدث سرعة الاستجابة (سرعة الفعل الحركي ) كالآتي (7) :-

- 1-تأثير مؤثر في المستقبلات الحسية .
  - 2-توصيل المثيرات ألى المستقبلات الحسية .
  - 3-خروج المثير الى الشبكة العصبية وبناء الاشارة الحركية .
  - 4-دخول الاشارة الحركية من المراكز العصبية الى العضلات .
  - 5-أثارة العضلات وظهور نشاط ميكانيكي حركي فيها .
- أما (يعرب خيون ) فيعرف زمن رد الفعل على (( أنه الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس ألى أول أشاره لحركة الالياف العضلية ))(8) .

ولقد أشار ( محمد صبحي ) الى أن (( الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير وبداية الاستجابة الحركية له ))(9) .

أما زمن الاستجابة فقد ذكر ( أوزلين OSOLIN ) بأنه (( الفترة الزمنية التي تقع بين الأثارة والاستجابة المناسبة بأقصر

زمن ممكن ويعتمد هذا على سرعة أيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي ))(10) .

2-2-1-2 علاقة السرعة بالرشاقة

أن السرعة والرشاقة هما المفتاح لكثير من الالعاب الرياضية وهما تخدمان هذه الالعاب بطرائق مختلفة وكثيرة ، فكل لعبة رياضية لها مطالبها الخاصة ، (( فالمبارزة مثلاً تتطلب حركة أقدام سريعة جداً وتعجيل أسرع ، ولكن حركتها تكون خطية ومستقيمة للأمام - للخلف وعلى العكس من رياضات المضرب التي تكون كل حركتها متغيرة ومتعددة الاتجاهات وحركاتها قد تكون مستقيمة للأمام - للخلف أو للجانب أو بدوائر ، فضلاً على ذلك في الالعاب الرياضية المختلفة توجد نماذج مختلفة من السرعة ))(11) .

مما ورد سابقاً يرى الباحث أن علاقة السرعة بالرشاقة علاقة متلازمة فإن اللاعب السريع يجب أن يمتلك رشاقة جيدة والعكس صحيح، وأن لاعب كرة القدم يحتاج الى السرعة في أدائه للتغلب على منافسه وتحقيق الفوز في الصراع مع المنافس على الكرة او على المسافة او على موقع معين الذي هو هدف لعبة كرة القدم. (( تشترك هاتان القابليتان الحركيتان كمفهومان معروفان وشائعان معاً وذا ارتباط عال بينهما ويحتاج المدربون والرياضيون أن يعيروا اهتماماً خاصاً لتمارين الدوران أو المراوغة بالعدو السريع أو الدوران

7 - عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص165 .

8 - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، بغداد ، نكتب الصخرة ، 2002 ، ص31 .

9 - محمد صبحي حسنين : التقييم والقياس في التربية البدنية ، ط2 ، ج1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ، ص459 .

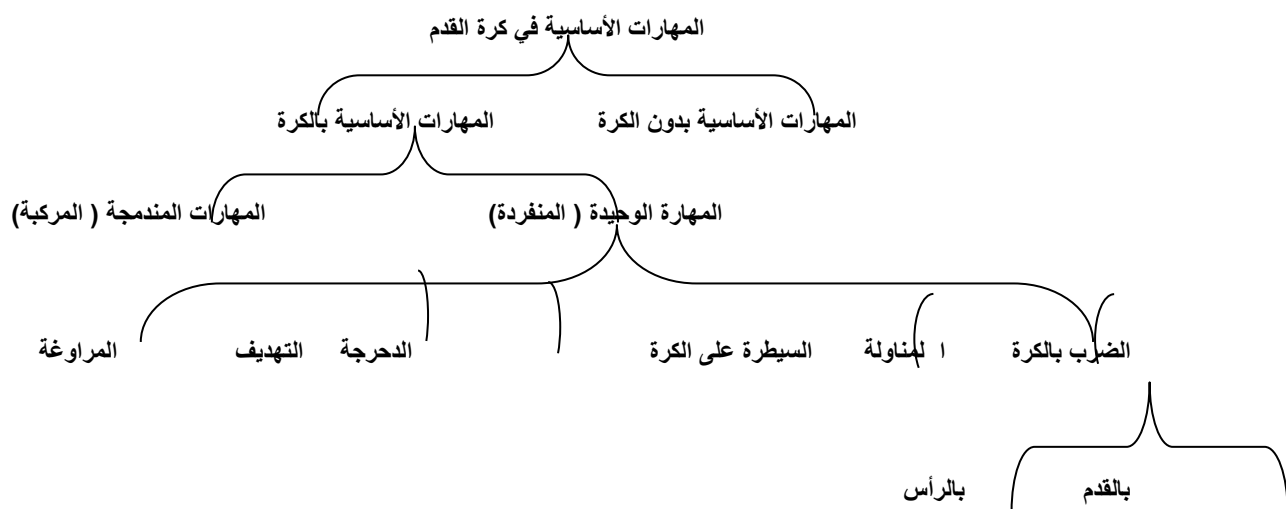
10 - أثير عبد الله حسين : تأثير منهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند أداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2005 ، ص11 .

11 - جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، عمان ، دار دجلة ، 2012 ، ص29-30 .

والمناولة أو المراوغة والدوران وزمن الكرة ومن كلا الوضعين الثابت والمتحرك وهذا كله يستوجب اهتماماً للقوة العضلية للجذع مع الاهتمام بالتوازن وبأشراك عدد من تمارين القوة العضلية وبما تخدم المهارة والسرعة والرشاقة ، كما تستعمل أيضاً تمارين السرعة الخطية والتبادلية وتغيير الاتجاه مع الكرة وبدونها ((12) .

### 2-1-3 أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم إذ تحتل جانباً مهماً من الوحدة التدريبية اليومية والبرامج التدريبية ، وتقسّم المهارات الأساسية بكرة القدم الى قسمين هما :-



شكل (2) يوضح أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم

أولاً : المهارات الأساسية بدون الكرة (13)

- 1- الركض وتغيير الاتجاه : وهنا يجب على اللاعب أن يكون مهيناً لتغيير اتجاهه في أية ناحية يتطلبها موقف اللعب وهو في سرعة عالية وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون متقصداً في خداع المنافس .
- 2- القفز : يعد القفز من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظراً لاستخدامات القفز في اللعب خاصة في ضرب الكرة بالرأس وفي قطع الكرة .
- 3- الخداع : وهو فن التخلص من اللاعب المنافس ومحاولة خداعه وعدم تمكن لاعبي الفريق المنافس من محاولتهم للتخلص من المدافعين ووصولهم الى مرمى الفريق الاخر .

ثانياً : المهارات الأساسية بالكرة : وتنقسم بدورها الى قسمين رئيسيين وهما :-

- أ- المهارات الوحيدة(المنفردة)(14) : وهي المهارات التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيديّة في أنجاز الواجب الرئيسي للمهارة وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (امتصاص - كتم - أستلام ) والزحلقة الجانبية أو بالمواجهة ورمية التماس والتمريرات والضربات الحرة والركنية وضربة الجزاء .

12 - مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 ، ص 31 .

13 - قاسم لزام ( واخرون) : أسس التعليم والتعلم وتطبيقاته في كرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، 2005 ، ص 99 .

14 - محمد كشك وأمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص 3 .

المهارات الأساسية مع الكرة تنقسم الى عدة أنواع هي :

1- ضرب الكرة : وتنقسم الى قسمين

أ- ضرب الكرة بالقدم (التمرير): (( تعد مهارة ركل الكرة من أكثر المهارات استخداماً خلال المباريات كرة

القدم وأنها تستخدم أثناء التصويب على المرمى

التمرير الى الزميل فضلاً على تشتيت الكرة إلا أن نسبة ضرب الكرة بالقدم بهدف التمرير أكثر استخداماً من التصويب والتشتيت))<sup>(15)</sup> .

ويرى الباحث أن اللاعبين الجيدين هم الذين يستطيعون استخدام التمريرات بدقة وسرعة عالية وبشكل ناجح في أثناء المنافسات ، وإن أهم صفات اللعب الجماعي للفريق هو استخدام التمريرات بين أعضاء الفريق بشكل متقن وهذا يؤدي الى سرعة وصول الكرة الى مرمى الفريق المنافس .

ب- ضرب الكرة بالرأس وتنقسم الى قسمين :<sup>(16)</sup>

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات .

- ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب (من الحركة) .

(( وعلى المدرب تعليم المهارات الأساسية مثل المناولة والدرجة وضرب الكرة بالرأس، وأن يقوم بتوقيت العمل والقيام بتوضيح وشرح كامل عن المهارة وعن أدائها الفني بشكل مبسط )) \* .

ثانياً - مهارة المناولة : (( أن مهارة المناولة لاتقل اهمية عن مهارة التهديف باعتبارها من المهارات الأساسية التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم التي من خلالها يتم نقل الكرة من مكان الى آخر فضلاً عن الاحتفاظ بها ، وهي وسيلة مهمة للوصول الى مرمى المنافس أو التحرك نحو المناطق الفعالة لتحقيق الهدف المنشود من عملية مناولة الكرة والتي قد تكون لاضاعة الوقت أو التخلص من ضغط المنافس أو لتحقيق هدف في مرمى المنافس ))<sup>(17)</sup> .

ثالثاً- مهارة السيطرة على الكرة (استقبال الكرة):

تعد السيطرة على الكرة احدى المهارات الأساسية في كرة القدم ويقصد بها أخضاع الكرة وجعلها تحت طوع وتصرف اللاعب ومقدرته على التحكم فيها خلال مواقف اللعب المختلفة بما ينسجم مع متطلبات اللعب الحديث .

(( غالباً يتحكم ويدير المباراة اللاعبون الذين يمتلكون تقنيات التحكم بالكرة في أي جزء من أجزاء الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة لجميع الكرات التي تناول له سواء كانت هذه الكرات عالية أو أرضية فضلاً عن استخدام القدرة الفائقة بالتحكم في الكرة بمراحل متسلسلة وبمهارات حركية من أجل القيام بحركات هجومية أو دفاعية مختلفة الجوانب))<sup>(18)</sup> .

وهناك ثلاث أنواع للسيطرة على الكرة وهي<sup>(19)</sup>

1- أستلام الكرة بواسطة ( داخل القدم - خارج القدم - مقدمة القدم ) .

2- أخماد الكرة بواسطة ( داخل القدم - خارج القدم - أسفل القدم ) .

<sup>15</sup> - زهير قاسم ( وآخرون ) : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999 ، ص148.

<sup>16</sup> - محمد كشك وأمر الله البساطي : مصدر سبق ذكره ، ص5 .

<sup>17</sup> - شامل كامل : محاضرات في الدورة الاسبوعية (c) بكرة القدم ، بغداد ، 1999 .

<sup>18</sup> - غازي صالح محمود : الاسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم ، بغداد ، مكتب الزاكي للطباعة ، 2007 ، ص52 .

<sup>19</sup> - يوسف لازم كماش : المهارات الأساسية في كرة القدم ، عمان ، دار الخليج ، 1999 ، ص57 .

### 3- أمتصاص الكرة بواسطة ( وجه القدم - الفخذ - الصدر - البطن - الرأس ) .

رابعاً : مهارة الدرجة بالكرة : (( تعد مهارة الركض بالكرة من وسائل وخطط الهجوم الفردي حيث يلجأ اللاعب لأداء تلك المهارة عندما لا يتوفر فرص ومجال لأداء تلك المهارة أو مجال لأداء التمرير أو اجتياز المنافس ولأعطاء زملاء الفرص للتخلص من خطط المنافسين والاستعداد لأستقبال الكرة أو الاحتفاظ بالكرة في حيازة وملكية الفريق ))<sup>(20)</sup> .

وفيما يأتي بعض المواقف التي تستخدم في الركض مع الكرة <sup>(21)</sup>

- 1- قطع مسافات خاليه أمام المهاجم .
- 2- عدم وجود الزميل يمكن التمرير له .
- 3- العمل على تقريب المسافة التي يريد اللاعب أن يصوب منها على المرمى .
- 4- الهروب من الرقابة الضاغطة للمدافع .
- 5- الرغبة في جذب مدافع لخلق مساحة خالية .

ومن الاخطاء الشائعة أثناء الركض مع الكرة هي :<sup>(22)</sup>

- 1- ضرب الكرة بقوة زائدة يؤدي الى أبتعادها كثيراً على اللاعب .
- 2- النظر بصورة دائمة على الكرة أثناء الجري مما يؤدي الى عدم أستطاعة اللاعب ملاحظة مايدور

#### حول الملعب

- 3- ميل الجذع للخلف وتصلبه أثناء الركض بالكرة .

#### خامساً- مهارة التهديف

يعد (( التهديف من أهم مهارات اللعب الهجومي ليس بكرة القدم فحسب بل في جميع الالعاب الرياضية الذي يتحدد من خلاله الفوز أو الخساره وأن اللاعب الجيد هو الذي يكون فعال في داخل منطقة الجزاء للفريق المنافس أي استغلال أية فرصة يستطيع اللاعب فيها من التصويب على المرمى لغرض تسجيل هدف، واللاعب الجيد هو الذي يمتلك القابلية على التصويب بكلا القدمين لأن اللاعب الذي لايجيد التصويب على هذا النحو يفقد الكثير من الفرص السهلة، وأن مقومات نجاح الفريق أثناء اللعب وجود لاعب أو لاعبين يجيدان التصويب على المرمى من مسافات مختلفة حيث يعد التهديف الوسيلة الاساسية لتقرير النتيجة لمنافسين متكافئين ))<sup>(23)</sup> .

#### سادساً- مهارة المراوغة :

أن مهارات كرة القدم عديدة وعلى اللاعب أتقانها ليصل الى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم، ومن هذه المهارات هي مهارة المراوغة والخداع ، وتعني (( قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من أجتياز منافس واحد أو اكثر من خلال التحكم والسيطرة وأجادة الخداع شريطة أن تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة الى توافق عصبي عضلي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلاً عن أجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه أضافة الى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة أتخاذ القرار ))<sup>(24)</sup> .

20 - أبراهيم شعلان وحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 2001 ، ص53 .

21 - مفتي ابراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 1998 ، ص159 .

22 - محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد : أساسيات كرة القدم ، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ط1 ، 1994 ، ص36 .

23 - الفريد كونزه : كرة القدم (ترجمة ماهر البياتي وسلمان علي الحسن ) الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1981 ، ص120 .

24 - عادل تركي وسلام جبار : مصدر سبق ذكره ، ص50 .



ويرى الباحث أن المراوغة هي فن التخلص من اللاعب المنافس وتهدف الى زعزعة الفريق المنافس وإيجاد مساحات فارغة في صفوفه لغرض المرور منها لبناء هجمة وتسجيل أو صناعة الاهداف .

(( والمراوغة عنصر مهم لمهارات كرة القدم في الدفاع والهجوم وغالباً ما تكون هذه المهارة تحتاج الى عناصر اساسية لابد أن يمتلكها اللاعب في مجال التكنيك العالي والبدني والذهني بالإضافة الى خبره الكبيرة في مهارات فنون اللعب الحديث في كرة القدم ))<sup>(25)</sup>.

ب-المهارات المندمجة ( المركبة )

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تكثر فيها المهارات الحركية التي تساعد بالتغلب على المنافس ، مما لاشك فيه أن استخدام اللاعب أكثر من مهارة على شكل متتالي يساعده بالتغلب على منافسه بطريقة أسهل ، وهذا ما يسمى بالمهارات المركبة أو المندمجة أي دمج أكثر من مهارة في وقت واحد أو بصورة متتالية للاستفادة منها خلال المباريات .

### 3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية :

#### 3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لحل المشكلة المطروحة (( لأن البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين يقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة ))<sup>(26)</sup> ، وأدناه التصميم التجريبي المستخدم في البحث :

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
اختبارات السرعة الانتقالية الاختبارات المهارية	تمينات الرشاقة + المنهج المعد من قبل المدرب	اختبارات السرعة الانتقالية الاختبارات المهارية	المجموعة التجريبية
اختبارات السرعة الانتقالية الاختبارات المهارية	المنهج المعد من قبل المدرب	اختبارات السرعة الانتقالية الاختبارات المهارية	المجموعة الضابطة

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الشباب لأندية مركز محافظة كربلاء للموسم الرياضي 2013 - 2014 ( وعددها 7 أندية ) بواقع (150) لاعب مسجل رسمياً فيها ، بعدها أختار الباحث عينة بحثه بالأسلوب العشوائي ( القرعة ) من المجتمع المبحوث وقد قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

<sup>25</sup> - غازي صالح محمود : مصدر سبق ذكره ، ص39 .

<sup>26</sup> - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص327 .

### 3-3 التجانس :

بعد أن تم التعرف على القياسات التي تؤثر في متغيرات البحث المدروسة ، والتي هي الطول والوزن والعمر التدريبي والعمر الزمني لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة ، تم إجراء التجانس بين أفراد العينة في هذه القياسات ، وذلك من خلال أستخراج معامل الالتواء وكما مبين في الجدول الاتي :

جدول (2) يبين تجانس عينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	ع	س	المعالم الاحصائية المتغيرات
0.201-	171	3.01706	171.45	الطول سم
0.860	64	2.31926	64.3	الوزن كغم
0.249-	31.60	2.01050	31.6	العمر التدريبي ش
0.301-	207	1.67017	206.50	العمر الزمني ش

يبين الجدول (2) أن معامل الالتواء للقياسات ( الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، العمر الزمني ) أقل من (1+) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه القياسات .

### 3-4 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

أستخدم الباحث الوسائل والاجهزة والادوات الاتية :

- الاستبانة .
- الملاحظة .
- الاختبار والقياس .
- المقابلة الشخصية .
- ساعة توقيت نوع كاسيو الكترونية عدد (3) .
- كاميرا نوع سوني ياباني ذات سرعة (150) صورة.
- كومبيوتر نوع أيسر صناعة كورية .
- ميزان طبي .
- شريط قطني قياس بطول (10) م .
- سلم الرشاقة عدد (4) .
- شواخص وأقمعة مختلفة الاحجام عدد (30) بلاستيكية .
- ساحة كرة قدم قانونية .
- صافرة عدد (2) .
- بورك للتأشير .
-

### 3-5 إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-5-1 تحديد أنواع السرعة والمهارات بكرة القدم للاعبين الشباب :

من خلال الاطلاع ومراجعة المصادر العلمية وكذلك من خلال الخبرة المتواضعة للباحث والتي أكتسبها من خلال ممارسته للعبة كرة القدم وبمساعدة الاستاذ المشرف وموافقة اللجنة العلمية\* لاقرار العنوان، تم تحديد أنواع السرعة وكذلك كان الحال بالنسبة للمهارات التي ستدرس في هذا البحث بالنسبة للعبة كرة القدم وهي ( السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، وسرعة الاستجابة ) إذ تم اختيار ثلاث مهارات تنسجم مع متغيرات البحث وهي ( الدرجة بالكرة ، المناولة ، الاخمد ) .

#### 3-5-2 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث :

(( تعد الاختبارات من أهم وسائل التقويم الموضوعي للقدرات المتنوعة في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي ، إذ يعرف الاختبار بأنه الاستجابة الحقيقية لدى اللاعب لحركات مقننة يتوجب أدائها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة ))<sup>(27)</sup> . إذ تم تحديد اختبار للسرعة الانتقالية واختبارين لمهارة الدرجة ومهارة المناولة في كرة القدم .

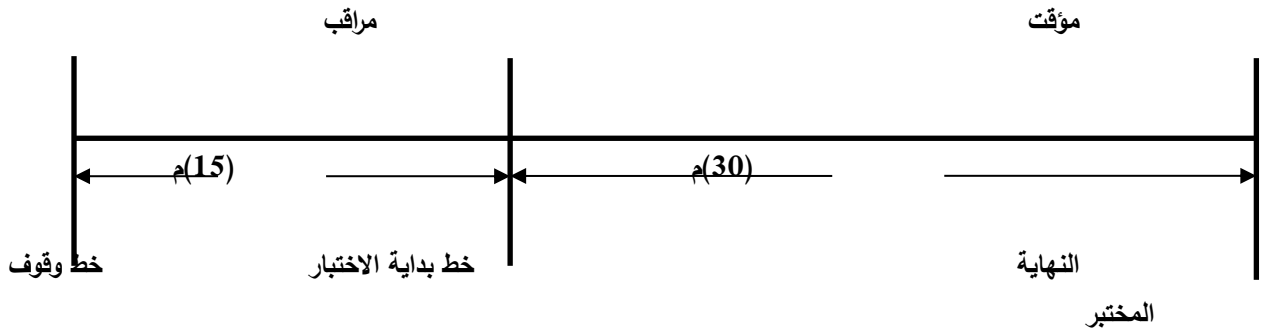
#### 3-5-3 توصيف الاختبارات البدنية والمهارية :

أ- ركض (30)م من الوضع الطائر<sup>(28)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .

متطلبات الاختبار : ساحة كرة قدم يحدد فيها منطقة طولها لا يقل عن (70)م وعرضها لا يقل عن (5)م ، ساعات توقيت عدد 3، مطلق ، ثلاث مؤقتين ، مسجل ، مراقب ، صافرة .

وصف الاختبار : يبدأ الاختبار بأن يأخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الاول بعد سماع الصافرة وعندما يعطي المطلق الاذن بالبداية (صافرة الاطلاق) يقوم المختبر بالركض بسرعة تزايدية تصل الى خط البدء الثاني ، ويبعد الخط الاول عن الخط الثاني (15)م والخط الثاني عن الثالث (30)م (مسافة الاختبار) ، ويقف المراقب عند خط البدء الثاني رافعاً إحدى ذراعيه للأعلى ، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه بسرعة ، حين يقوم المؤقتون بتشغيل الساعة (بدء المؤقت) مع هذه الإشارة ، وعندما يقطع المختبر خط النهاية بالجزء العلوي من الجسم يقوم المؤقتون بإيقاف الساعة وحساب الزمن ، والشكل (3) يوضح ذلك .



شكل (3) يوضح اختبار ركض (30)م من الوضع الطائر

<sup>27</sup> - موفق اسعد محمود :اساسيات التدريب الرياضي، ط1، دمشق، دار العراب ودار النور، 2012، ص203 .

<sup>28</sup> - ثيودور بومبا : تدريب القوة البلومترية لتطوير القوى القصوى ، ( ترجمة جمال صبري) ، عمان ، دار دجلة ، 2010 ، ص153

التسجيل : يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة الى أقرب 100/1 جزء من الثانية ، إذا أتفق أثنان من المؤقتين أو ثلاث يعتمد التوقيت ، أما إذا لم يتفقوا ، فيعتمد الوسط الحسابي لهم .

ب- أختبار المناولة المرتدة من الجدار لمدة (20) ثانية مرمية من مسافة (5) م: (29)

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة المناولة بكرة القدم .

تقييم أداء المناولة بكرة القدم .

الادوات :

- جدار أملس ويؤشر عليه منطقة  $1.5 \times 2.20$  م وتحدد مسافة (5)م من الحائط بخط مستقيم

طوله (4) م .

- كرات قدم .

- ساعة توقيت .

- كاميرا تصوير عدد 1 .

- صافرة .

أداء الاختبار :

- مسجل يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل عدد مرات الاداء ثانياً .

- مؤقت يعطي إشارة البدء والنهائية وملاحظة صحة أداء الاختبار .

- مصور يصور الاداء لعرضه على الخبراء .

موصفات الاداء :

بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الجدار وضربها مرة أخرى

بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين أنتهاء مدة الاختبار .

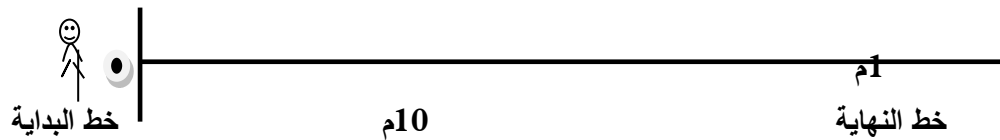
التسجيل :

يسجل للمختبر عدد مرات ضرب الكرة مع الجدار خلال (20)ثانية الوقت المحدد للاختبار .

وكذلك يعرض التصوير على ثلاثة خبراء لأعطاء درجة للأداء الاختبار ويأخذ الوسط الحسابي لدرجات الخبراء

الثلاثة .

ج- أختبار الدرجة بالكرة لمسافة (10)م: (30)



شكل (4) يوضح أختبار الدرجة بالكرة لمسافة (10)م

الغرض من الاختبار :

<sup>29</sup> - ثامر محسن (واخرون) : الاختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991 ، ص157 .

<sup>30</sup> - يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002 ، ص150 .

قياس سرعة الدحرجة بكرة القدم .  
تقييم أداء مهارة الدحرجة بكرة القدم .

الادوات :

كرات قدم ، ساعة توقيت ، كاميرا التصوير فيديو ، صافرة .

الملعب :

يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية ومعه الكرة وعند إعطاء الإشارة له يبدأ بالدحرجة بحيث يحتفظ بالكرة من خط النهاية .

القياس :

يحسب اللاعب الزمن الذي قطعه لأقرب ثانية مع لحظة إعطاء الإشارة حتى وصوله خط النهاية ، وكذلك يعرض الاداء على ثلاثة خبراء وأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم لتقييم أداء مهارة الدحرجة بكرة القدم .

### 3-4-5 التجربة الاستطلاعية :

تتطلب البحوث التجريبية إجراء تجارب استطلاعية لضمان الشروط والصفات العلمية للاختبارات وكذلك للتأكد من صلاحية الاختبارات والتمارين التي ستطبق في البحوث.

تم إجراء تجربتين استطلاعتين على العينة الاستطلاعية التي بلغت (10) لاعباً ومن ضمن عينة البحث واعتمدت نتائجهم في الاختبارات القبليّة .

### 3-4-6 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على عينة البحث يومي ( السبت والاحد ) الموافق (7-8/9/2013) الساعة التاسعة صباحاً على ملعب نادي العراق الرياضي ، واجريت الاختبارات البدنية يوم السبت والاختبارات المهارية يوم الاحد .

### 3-4-6-1 التكافؤ :

لأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللأنطلاق من نقطة شروع واحدة لمجموعتي البحث عمل الباحث على إيجاد التكافؤ لهما من خلال نتائج الاختبارات القبليّة وبتطبيق القانون الاحصائي (أختبار t) للعينات المستقلة وكما مبين في جدول (4) .

جدول (4) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث

المتغيرات/ وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
الركض (30)م من الوضع الطائر( ثا )	3.7960	0.07863	3.8240	0.06915	-0.846	غير معنوي
المناوله المرتدة من الجدار لمدة 20 ثا ومسافة 5 م ( ثا )	17.9	1.85293	16	4.24264	1.298	غير معنوي
أختبار الدحرجة بالكرة (10)م ( ثا )	3.2390	0.17323	3.2600	0.10863	-0.325	غير معنوي

قيمة T الجدولية (2.101) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) .  
يبين الجدول (13) أن كل اقيام (t) المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.101) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية ولما كانت الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث فهذا يحقق التكافؤ بينهما .

### 3-4-7 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة عمد الباحث الى ادخال تمارين الرشاقة التي اعدها ضمن البرنامج التدريبي المخصص لهم في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وضمن الواصفات كما يأتي :

- 1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم السبت الموافق 2013/9/14 .
- 2- تم تنفيذ التمرينات في آخر أسبوعين من الاعداد العام وستة أسابيع من الاعداد الخاص .
- 3- عملت العينة ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلي 24 وحدة تدريبية .
- 4- أن مجموع التمارين هي تسعة تمارين موزعة على ثلاث تمارين في كل وحدة تدريبية .
- 5- أعطى الباحث التمارين التسعة في الاسبوع الاول بشكل تعريفي وبذلك كررت بثلاث وحدات تدريبية أي تكون هناك محطات أكثر لكل تمرين حتى يتم تكرارها أكثر عدد ممكن الى حد التعلم وخاصة تمارين سلم الرشاقة لأنها تكون تمارين معقدة ويصعب نوعا ما إتقانها بشكل جيد .
- 6- نفذت التمارين بشدة 100% باستثناء الاسبوع الاول .
- 7- بلغت تكرارات كل تمرين (4) مرات في الاسبوع الثاني والثالث وفي الاسبوع الرابع أصبحت التكرارات (3)مرات مع دخول الكرة في كل تمرين وذلك لتصعيب التمرين .
- 8- بلغ الوقت المخصص لهذه التمارين في كل وحدة تدريبية ( 25- 35) دقيقة
- 9- كان موعد أنتهاء التجربة يوم السبت الموافق 2013/11/16

### 3-4-8 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث يومي ( الثلاثاء والاربعاء ) الموافق (2013/11/20-19) في تمام الساعة التاسعة صباحاً على ملعب نادي العراق الرياضي مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبليّة قدر الامكان .

### 3-5 الوسائل الاحصائية :

أستخدم الباحث نظام (spss) الاحصائي

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من خلال إجراء الاختبارات القبليّة وتنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفروض البحث

1-4 عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبلية والبعديا لمتغيرات البحث لمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

جدول (5) يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) ودالاتها الإحصائية للأختبارات القبلية والبعديا لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات ودرجة القياس	المجموعه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	ع ف	- ف	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س					
السرعة	ت	0.14135	3.017	0.02486	3.1620	21.93	0.094	0.652	0.004	معنوي
الانتقالية (ثا)	ض	0.11146	3.24	0.7260	3.7740	2.359	0.067	0.05	0	معنوي
المناوله)	ت	1.85293	17.9	1.08012	23.5	8.159	2.17	5.6	0	معنوي
عدد)	ض	4.24264	16	1.05935	19.3	2.334	4.2	3.1	0.048	معنوي
الدرجة	ت	0.13284	3.1630	0.03335	2.4630	16.27	0.136	0.7	0	معنوي
(ثا)	ض	0.08822	3.3360	0.06687	3.2050	3.138	0.132	0.131	0.012	معنوي

تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الأختبارات القبلية والبعديا لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

يتبين ان جميع قيم (t) المحسوبة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولجميع المتغيرات كان مستوى دلالتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية لمتغيرات السرعة الانتقالية وكذلك سرعة أداء المهارات ( المناوله ، الدرجة ) والتي كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ولصالح الاختبار البعدي كون أن هذه المتغيرات قيمتها عكسية أي كلما كانت القيمة اقل كلما كان المستوى افضل ، لأنها تتعامل مع السرعة وبالتالي فان خفض الزمن يعني انها افضل.

المناقشة :

-السرعة الانتقالية :

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحث لمتغير السرعة الانتقالية ظهر أن هناك فروق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة يعزو الباحث سبب تطور افراد عينة البحث الى خضوع أفراد العينة الى تمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث ولمدة (8) أسابيع والتزام أفراد العينة بحضور التدريبات بشكل منظم مما ساهم في أن يكون التدريب فاعلاً بحدوث تحسن ملحوظ في كفاءة الجهازين العصبي والعضلي والذي كان له الأثر الكبير في تطورها وكذلك البرنامج المنفذ من قبل المدرب ، فضلا عن ان الباحث قد راعى في برنامجه التدريبي التعاقب الصحيح والمتكامل للوحدات التدريبية من خلال إعطاء الراحة الكافية بينها التي أستعملت فيها الشدد القصوى حتى لا يكون اللاعب متعباً ويكون الجهاز العصبي بأفضل حالاته وكذلك بين التمارين لأتاحة الفرصة لإعادة مخزون الطاقة في العضلات ، وهذا يتفق ما جاء به جمال صبري فرج ( أداء التدريبات السريعة ذات الشدد القصوى يكون الرياضي بحاجة الى ما بين (36-48) ساعة راحة أو تدريب منخفض الشدة قبل أدائها ، والسبب في

ذلك لأجل استعادة مخزون الطاقة اللازم وجوده في العضلات والكبد لأداء تلك التمارين والتي تتطلب تدريبات ذات شدة قصوى أو شبه قصوى ، وكذلك لأستشفاء الجهاز العصبي (31)

المركزي الذي يتلقى العبء الأكبر في مثل هذه التمارين ، لأنها تعتمد على عمليتي الاستثارة والتمنع التي يفوقها الجهاز العصبي المركزي ).

-الدرجة بالكرة :يعزو الباحث الفروق المعنوية الى عدة اسباب احدها تطور القابليات الحركية التي بدورها تطور المهارة بشكل ملحوظ ، وان تطور القابليات الحركية جاء من تمارين الرشاقة التي أستخدمها الباحث أثناء البرنامج التدريبي وكذلك البرنامج التدريبي للمدرب ، فضلا عن ان تمارين الرشاقة تساعد على تعلم وأتقان المهارة بصورة ممتازة ، وهذا ما أكده غازي صالح محمود (( أن رشاقة لاعبي كرة القدم تظهر خلال الصراع الكروي نظراً لأرتباطها بأداة المهارات الفنية المختلفة كالمراوغة والدرجة بالكرة ، كما يذكر زهير الخشاب وآخرون بأن حركات الرشاقة لدى لاعب كرة القدم تظهر في ضرب الكرة والتهديف والدرجة بالكرة حيث تعد الرشاقة من اهم الصفات في أداء المهارات في كرة القدم التي تعمل على سرعة تعلم المهارة الحركية وأتقانها )) (32).

-المناولة :يعزو الباحث سبب ذلك التطور الى قدرة اللاعب على تغير أوضاع جسمه بما يناسب الحركة أو الهدف المحدد حسب المكان والزمان المطلوب ، وجاء التغير في أوضاع الجسم بالصورة الصحيحة والذي ساعد اللاعب على الاستعداد بوضع جسمه لتنفيذ الهدف المحدد من المهارة الحركية بصورة متقنة ودقة عالية وهذا ما أكده ماجد علي موسى (( الرشاقة من الصفات الحركية التي تحتل مكاناً بارزاً بين القابليات البدنية (البيوحركية) إذ لا تقتصر علاقة الرشاقة والقوة وفق الهدف المطلوب ، فأى حركة طبيعية يؤديها الرياضي لأداء واجب حركي معين مثل المناولة أو التهديف في كرة القدم لكي يحقق الرياضي الهدف المطلوب لابد من أداء حركات معينة تحقق الوصول الى ذلك الهدف )) (33) وتساعد الرشاقة على أقتصادية وتوافقية الحركة الامر الذي يساعد على أداء الحركة بصورة متقنة وفيها السيطرة ايضا على اوضاع الجسم وكذلك تساعد في القدرة على الاسترخاء العضلي الذي يستطيع اللاعب من خلال التركيز على أداء الحركة بدون أي شد أو توتر لان توافقية النظام العصبي - العضلي يساعد على أداء المهارات الحركية بصورة ممتازة ودقيقة وأن التوتر والشد الزائد يؤثر سلباً في أداء الحركات أو المهارات بأنسيابية عالية .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة :  
 لأيجاد نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعي البحث في المتغيرات قيد البحث ، أستخدم الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (6) .

جدول (6)يبين أقسام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية

للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
السرعة الانتقالية	ثا	التجريبية	3.162	0.02486	-	صفر	معنوي
		الضابطة	3.774	0.0726	25.219		

31 - جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، ط1، عمان ، دار دجلة ، 2012 ، ص2 .

32 - غازي صالح محمود : مصدر سبق ذكره ، ص42-43 .

33 - ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 ، ص137 .



معنوي	صفر	8.282	1.08012	23.5	التجريبية	عدد	السرعة
			1.28668	19.10	الضابطة		الحركية
معنوي	صفر	-	0.03335	2.463	التجريبية	ثا	الدرجة
			31.399	0.06687	الضابطة		

تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) .

يتبين من جدول (6) نتائج الفروق للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية ، إذ أظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات التي قاست السرعة كصفة بدنية وكذلك سرعة أداء المهارات للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة اذا كان التعامل معها بالزمن ، أما بالنسبة للمتغيرات الخاصة بقيم الأداء فكانت قيم الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية اكبر من المجموعة الضابطة وقد ظهر ان قيم (t) المحسوبة لجميع المتغيرات وبمستوى دلالة أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة :

ويعزو الباحث هذا الفرق كون التمرينات ( تمرينات الرشاقة ) مختلفة ومتراطة مع بعضها البعض بسلسلة من الحركات المتناسقة عن الأداء فضلا عن إعطاء هذه التمرينات في بداية الوحدة التدريبية وذلك لان تمرينات الرشاقة تعتمد على سلامة وجاهزية الجهاز العصبي المركزي فيجب إعطائها في بداية الوحدة التدريبية مما يساعد على حدوث هذا التطور ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق(2005) إذ قال "يجب ان تعطى تمارين الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية"<sup>(34)</sup>. علاوة على العناية بفترات الراحة البينية بين وبعد تمارين الرشاقة. اما استخدام الشدد والتكرارات ومرعاة الراحة بين التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة والأداء المهاري وهذا ما يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق (( التمرينات تعمل على تهيئة الرياضي للنشاط الرياضي الممارس وتطوير القدرات الحركية اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن أداء الرياضي للنواحي الحركية وكذلك الخططية للنشاط الممارس ))<sup>(35)</sup>.

أما ما يخص الفروق في السرعة فيعزو الباحث سبب تلك الفروق الى تمارين الرشاقة المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي التي ساعدت على تطوير القدرة السريعة والتي تعد متطلباً أساسياً في أداء المهارات الفنية بما يتناسب مع مساراتها وأهدافها الميكانيكية والفنية وبضمنها أداء انقباضات عضلية سريعة ، وأن من اهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة الرياضي على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي نظراً لأن مرونة العمليات العصبية تكمن في سرعة التغير من حالات التمتع الى حالات الاستثارة، والتي تعد الأساس لقدرة الرياضي على سرعة أداء الحركات المختلفة لذا نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة الناتج من تمرينات الرشاقة .من العوامل التي ساهمت بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير الاداء المهاري، (( اذ تعمل العناصر السابقة الى تطوير التصدي الحسي للاعبين والذي يؤدي الى زيادة مقدرة التحكم بالكرة إذ أن التوافق العصبي العضلي يؤدي الى زيادة الانسجام بين العضلات العاملة والمشاركة في الواجب مع الاعزازات

<sup>34</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط12 ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص184 .

<sup>35</sup> - المصدر السابق نفسه .

الدماغية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي وبالتالي أمكانية السيطرة والتحكم في هذه المجموعة للعمل على إنتاج القوة والسرعة المناسبة للواجب الحركي ووفقاً للدقة المطلوبة ، فالجهاز العصبي يقوم بالتنسيق بين هذه المجموعة العضلية ، إذ يلعب هذا الجهاز دوراً مهماً في توفير درجة عالية من الانقباضات العضلية المشتركة في الأداء))<sup>(36)</sup> ، ويرى الباحث أن تمارين الرشاقة تؤدي التي تطوير درجة التوافق العالي بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي وان هذه التدريبات غالباً ما ترتبط ضمن الواجب الحركي للمهارة ، ويتفق هذا مع رأي (ماينل) إذ يرى (( أن الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم الرياضي بها ))<sup>(37)</sup>. ويتفق أيضاً مع رأي (هارة) (( بأن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ))<sup>(38)</sup>.

أما ما يخص الفروق في المهارات المنفردة ( الدرجة ، المناولة ) ، فيعزوها الباحث الى تمارين الرشاقة التي كان لها دور كبير في أداء المهارة إذ هي (( من الصفات الحركية ذات الأهمية لأرتباطها مع الصفات البدنية والحركية الأخرى فهي ترتبط بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس ، إذ تكسب الرياضي القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية لأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الرياضي ))<sup>(39)</sup> ، وتكمن أهمية الرشاقة للاعب كرة القدم في قدرته على تغيير أوضاع جسمه في أثناء اخماد الكرة والدرجة والمناولة وأخيراً قدرته على الانتباه لمجريات التمارين في استقبال الكرة والتحرك نحو الهدف أو أداء واجب حركي معين ، إذ تعد الرشاقة من العوامل المهمة لأداء المهارات الحركية بشكل صحيح ، ومن المنطق أنه (( عند تنمية أو تطوير الرشاقة يجب إضافة بعض التمارين الحركية الجديدة أثناء عملية التدريب ضمناً لزيادة الرصيد الحركي كما يجب التغيير وتنوع في مختلف الظروف لأمكان خلق موقف جديد ))<sup>(40)</sup>.

فضلاً على ذلك قد راعى الباحث مبدأ الإعادة والتكرار الى جانب مبدأ التنوع والتعقيد التدرج للاحمال التدريبية المناسبة لمستوى التطور الحاصل لدى أفراد العينة إذ تم بناء هذه التمارين ( تمارين الرشاقة) بشكل منظم وعلمي مع مراعاة التدرج في التمارين من السهل الى الصعب وأعطى فترات راحة كافية وقد أكد ( محمد رضا أبراهيم) ذلك إذ يشير الى (( أن جميع مكونات حمل التدريب يجب أن تزداد نسبة الى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة الى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر ))<sup>(41)</sup>.

أن التمارين التي تم أعدادها من قبل الباحث للمجموعة التجريبية ( تمارين الرشاقة) وفي رأي الباحث أنه من الضروري الاعتماد على هذه التمارين في فترة الاعداد العام والخاص لانها تساعد على تطوير القابلية الجسمية وكذلك السرعة والأداء المهاري وهذا ما أثبتته نتائج البحث ، لذلك أعتمد الباحث على التنوع في استخدام هذه التمارين وذلك بغرض حدوث تأثير في القدرات البدنية ، فضلاً عن ذلك حرص الباحث بأن يؤدي التمارين بنفس الاتجاه الحركي المستخدم في اللعبة (( أن فائدة التمارين الموجهة تكمن في كونها تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها

36 - مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص180 .

37 - كورت ماينل : التعلم الحركي (ترجمة عبد علي نصيف ) ، بغداد ، دار التعليم العالي ، 1987 ، ص83 .

38 - هارة : أصول التدريب ، بغداد ، دار التعليم العالي ، 1991 ، ص253 .

39 - عادل عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص163 .

40 - قاسم حسن ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، ط1 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص137 .

41 - محمد رضا أبراهيم المدامغ : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008 ،

أكثر من التمرينات الأخرى))<sup>(42)</sup> ، ومن الأمور المهمة التي حرص الباحث على تطبيقها هي استخدام أدوات متنوعة في أداء تمرينات الرشاقة فقد تم استخدام سلم الرشاقة وشواخص والاقماع وغيرها من الأدوات ، من جانب أخر أهتم الباحث بتفتين هذه التمرينات من ناحية التكرارات المناسبة للجرعة التدريبية بما يتلائم مع مستويات عينة البحث وكذلك راعى الباحث التدرج في الصعوبة والذي يضمن الأداء أي أداء اللاعبين ككل وهذا ما يؤكد ( مفتي إبراهيم ) بأن (( أختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين " (43)

من كل ماسبق تبين تحقيق فرض البحث بوجود التأثير الإيجابي لتمرينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وإداء بعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات :

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية

-:

1- لتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث تأثير إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية للاعب كرة القدم الشباب

2- لتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث تأثير إيجابي في تحسين سرعة الأداء لمهارة ( الدرجة والمناولة) للاعب كرة القدم الشباب

### 5-2 التوصيات :

بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يأتي :

1- اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحث بتطوير السرعة الانتقالية والمتغيرات المهارية للاعب الشباب بكرة القدم

2- الاهتمام الكبير في تنمية عنصر الرشاقة لما لها من فائدة كبيرة في تحسين السرعة ( السرعة الانتقالية) وكذلك تحسين مستوى أداء المهارات للاعب كرة القدم .

3- ضرورة استخدام تمرينات الرشاقة بحصة أكبر في الوحدات التدريبية للاعب كرة القدم الشباب .

4- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على متغيرات بدنية ومهارية أخرى ولفئات عمرية مختلفة .

## المصادر

-إبراهيم شعلان وحمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998.

-أبو العلا احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجيه، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيه اللياقة البدنية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.

<sup>42</sup> - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، دار المعرفة ، 1980 ، ص75 .  
<sup>43</sup> - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص199

- اسامه كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، 1999.
- الفريد كونزه: كرة القدم (ترجمة ماهر البياتي وسلمان علي الحسن)، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1981.
- ثامر محسن (واخرون): الاختبار والتحليل لكرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991.
- ثيودور بومبا: تدريب القوة البلومترية لتطوير القوة القصوى (ترجمة جمال صبري)، عمان، دار دجلة، 2010.
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، ط1، عمان، دار دجلة، 2012.
- جمال صبري فرج: السرعة والانجاز الرياضي - التخطيط - التدريب - الفسيولوجية - الاصابات - والتاهيل، بيروت، دار العلم، تحت الطبع.
- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العامة، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء، 2011.
- زهير قاسم (واخرون): كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتاب للطباعة، 1999.
- صالح شافي العائدي: التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، ط1، دمشق، دار العراب، 2011.
- عادل تركي وسلام جبار: كرة القدم - تدريب، ط1، البصرة، النخيل للطباعة، 2009.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- عبد الواحد حميد الكبيسي وهادي مشعان: الاختبارات التحصيلية المدرسية (اسس بناء وتحليل اسئلتها)، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2008.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط1، منشآت المعارف، 2005.
- غازي صالح محمود: الاسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم، بغداد، مكتب الزاكي، 2007.
- غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم التدريب)، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2010.
- فاطمة عبد مالح (واخرون): التدريب الرياضي، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011.
- قاسم حسن حسين: التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 1998.
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1987.
- قاسم حسن ومحمود عبد الله: التدريب الرياضي والارقام القياسية، الموصل، دار الكتب، 1987.
- قاسم لزام (واخرون): اسس التعليم والتعلم وتبنياته في كرة القدم، عمان، دار الفكر للطباعة، 2005.
- كورت ماينل: التعلم الحركي (ترجمة عبد علي نصيف) بغداد، دار التعليم العالي، 1987.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: اختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربيه الرياضية، ط3، مدينة نصر، دار الفكر، 1995.
- محمد عبده ومفتي ابراهيم: اساسيات كرة القدم، القاهرة، دار عالم المعرفة، ط1، 1993.
- محمد كشك وامر الله البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي، الاسكندرية، منشآت، 1998.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- مفتي ابراهيم حماد: موسوعة التدريب والتعلم في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب، 1998.
- مهند حسن واحم ابراهيم: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2005.
- نادر فهمي وهشام عامر: مبادئ القياس والتقويم، ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- ناهده عبد زيد الدليمي: اساسيات التعلم الحركي، ط1، النجف الاشرف، دارالضياء للطباعة، 2008.
- هارة: اصول التدريب، بغداد، دار التعليم العالي، 1991.

- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط1، بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1992.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق، ط1، بغداد، مكتب الصخرة، 2002.
- يوسف لازم كماش: المهارات الاساسية بكرة القدم، عمان، دار الخليج،