



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of the specific warm-up performance in improving some basic skills of the football game

Zana Hashim Aismael  

College of Physical Education and Sport Science\ University of Alkitab

Article information

Article history:

Received 18/2/2023

Accepted 29/3/2023

Available online June,2023

Keywords:

Teaching wrestling grips, Karen model



Abstract

The experimental approach by designing the two equal groups, the main research sample consisted of (35) students, who were distributed into the experimental and control groups, with (15) students each, and (5) students for the exploratory study. The researcher conducted equivalence tests between the experimental and control groups in the variables (chronological age, height, and mass). To collect data, the researcher used the expert opinion poll form on the validity of the selected skills tests, and the results recording form. The pre and post-skill tests, and after extracting the results, the researcher reached the following conclusions:

The study showed the importance of warm-up in general and the special warm-up in particular, and the need for it in preparing the muscles that provide the research sample with rapid development in the level of some basic football skills. The study showed development in some of the basic skills selected for all members of the research sample (control - experimental), but with a large difference in development. It appeared through the study that there is a "significant" difference with statistical significance in favor of the experimental group



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير إداء الإحماء الخاص في تحسين بعض المهارات الأساسية للعبة كرة القدم



زانا هاشم اسماعيل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة

الملخص

تتجلى استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، تكونت عينة البحث الرئيسة من (35) طالباً، تم توزيعهم على المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (15) طالباً لكلٍ منهما، و (5) طلاب للدراسة الاستطلاعية، وقد أجرى الباحث اختبارات التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر الزمني، والطول، والكتلة)، ولجمع البيانات استخدم الباحث استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مدى صلاحية اختبارات المهارات المختارة، واستمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة، وبعد استخراج النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- أظهرت الدراسة أهمية الأحماء بشكل عام والأحماء الخاص بشكل خاص ومدى الحاجة إليه في اعداد العضلات التي تعمل إكساب عينة البحث تطور سريع في مستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

- أظهرت الدراسة تطوراً في بعض المهارات الأساسية المختارة لكل أفراد عينة البحث (ضابطة-تجريبية) ولكن بفارق كبير في التطور.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2023/2/18

القبول: 2023/3/29

التوفر على الانترنت: 2023/6

الكلمات المفتاحية:

الأحماء الخاص، المهارات الأساسية، كرة القدم

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

حظي التدريب الرياضي في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة باهتمام كبير نتيجة للبحوث والدراسات ووسائل الاتصال التي حملت كل ما يستجد من تطور، ومع ما توصل اليه التدريب الرياضي من تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة، وظهرت بذور هذا العلم في مراجع علمية حققت قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي، ولا يزال يسعى لتحقيق الأفضل في علم التدريب الرياضي للوصول الأفراد إلى أعلى مستوى رياضي من حيث الأعداد الشامل في جميع النواحي مما دفع بالباحثين والمدرّبين إلى التسابق في إيجاد طرائق وأساليب توازي التطورات الحاصلة في الساحة الرياضية العالمية، وبالنظر لما تتمتع به لعبة كرة القدم من شعبية واسعة ومزايا عديدة جعلتها تتربع على عرش الألعاب، فضلاً عن إمكانية مزاولة من قبل الجميع على مختلف مستوياتهم الاجتماعية وفئاتهم العمرية، الأمر الذي جعل المدرب بحاجة إلى اختيار الأفضل من الأساليب والتمرينات وأنواعها وتوقيتاتها وجدولتها لغرض الوصول إلى المستوى الأمثل في تأدية مهاراتها المتنوعة، "اذ تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز بسرعة حالات اللعب الهجومي والدفاعي الفردي والجماعي في مساحة الملعب" (Jaafar, 2021) (Abd Al-qader, 2014; Anwar abd alkader Mashi, 2018)، "وأصبحت حركات اللاعبين تتغير وفق مواقف المباريات نظراً لاختلاف الخطط وكثرة الواجبات" (Alamry et al., 2021)، "وتتميز بتنوع الأداء البدني والمهاري والخططي من حيث تبادل الأدوار بين الفريقين للنواحي الهجومية والدفاعية" (Jaber & Falh, 2021) (Alsaeed et al., 2023)، "وهذا يتطلب المام العاملين في حقل التدريب بعلم التدريب الرياضي وارتباطاته بالعلوم الأخرى وكيفية توظيفها" (Kashan & Muslim, 2021)، "وعن طريقها يمكن بناء مناهج تدريبية تساعد على إيصال اللاعبين إلى مستوى عالٍ وتقليل الأخطاء أثناء اللعب" (Ali, 2021) ومن هنا تبرز أهمية البحث في استخدام تمرينات خاصة بالإحماء في كرة القدم لنتمكن من معرفة تأثيرها على أهم مؤشرات التوافق الحركي الخاصة بمهارات لعبة كرة القدم، وبالتالي تحسين وتطوير المهارات الأساسية فيها.

2-1 مشكلة البحث

إن لعبة كرة القدم تتطلب إعداداً شاملاً في كافة النواحي سواء كانت بدنية أم مهارية، فالإعداد المهاري يحتاج إلى وسائل مساعدة لتصحيح الأداء الخاطئ، وتثبيت وتطوير الأداء الصحيح، وقد لاحظ الباحث من خلال الخبرة التي يتمتع بها بوصفه مدرباً للعبة كرة القدم ولاعباً سابقاً فيها أن تطوير المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الأولى يتم بصورة بطيئة، ويتم التركيز فيها غرض واحد فقط ألا وهو حماية الطلاب من الإصابات التي قد تحصل أثناء الدرس، وكذلك رفع درجة الإثارة لديهم، وهذا يعني استخدام جانب واحد من الجوانب المهمة المكلف بها الإحماء، إذ إن الإحماء يهدف بالإضافة إلى حماية الطلاب من الإصابات الرياضية رفع قدرتهم على تطوير مهاراتهم الهجومية، ومساعدتهم على أداء محتويات الجزء الرئيس من حيث تطبيق المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم بشكل عام والمهارات الهجومية بشكل خاص لزيادة مؤشر التوافق الحركي سواء كان ذلك بالكرة أو بدون الكرة بطريقة مختلفة، بهدف إحداث التطور في اللعبة وإعطاء فهم واستيعاب أكبر لكيفية اللعب والابتعاد عن الملل الذي يحدث عند التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم، وتبرز مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

- هل يوجد تأثير للإحماء الخاص في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة القدم.

3-1 أهداف البحث

1-3-1 التعرف على تأثير الإحماء الخاص في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة القدم.

1-3-2 التعرف على أهم الفروق في تطوير المهارات الهجومية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

1-4-4 فروض البحث

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

1-4-2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب من المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة الكتاب.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 2022/1/4 ولغاية 2022 / 3 / 12

1-5-3 المجال المكاني: جامعة الكتاب – كلية التربية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

1-5-5 مصطلحات البحث

1-5-1 الأحماء الخاص

يعرفها الباحث بأنها مجموعة من التمارين البدنية والمهارية والخططية التي تعطى للاعب ليقوم بأدائها قبل دخوله للمباراة، الهدف منها الوصول به إلى وضع الاستعداد لأداء المهارات الأساسية بشكل صحيح، فضلاً عن دورها المهم جداً على أداء اللاعبين أثناء المباراة.

1-5-2 المهارات الأساسية بكرة القدم

يعرفها الباحث بأنها تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وإن إجادة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المجال المهاري والتكتيكي.

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بوصفه أكثر الأساليب كفاية للوصول إلى معرفة موثوق بها، وقد استخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين.

3-2 مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكتاب للعام الدراسي (2022-2023).

3-3 عينات البحث

نظراً لكون مادة كرة القدم هي ضمن المواد المقررة للمنهج الدراسي للمرحلة الأولى، لذا تم اختيار العينة الخاصة بالبحث من طلاب هذه المرحلة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكتاب، وقد تكونت عينة البحث الرئيسة من (35) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم توزيعهم على المجموعتين التجريبية والضابطة وبواقع (15) طالب لكلٍ منهما، في حين بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية (5) طلاب.

4-3 تكافؤ مجموعتي البحث

بهدف الوصول إلى تكافؤ مجموعتي البحث أجرى الباحث اختبارات التكافؤ بين مجموعتي البحث لغرض ضبط المتغيرات ذات العلاقة بالبحث والتي قد تؤثر في النتائج التجريبية، والجدول (1) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والطول والوزن:

(الجدول 1)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (t)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغير التكافؤ
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.833	0.213	2.426	24.20	2.720	24.40	العمر الزمني بالسنين
٩٢٢.٠	0.099	5.890	175.53	5.133	175.73	الطول بالسنتيمتر
0.965	0.045	8.819	71.27	7.443	71.40	الوزن بالكيلوغرام

• مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (1) أن قيمة (t) لمتغيرات التكافؤ في (العمر، والطول، والوزن) بلغت (0.213، 0.099، 0.045) وبمستويات دلالة بلغت (0.833، 0.922، 0.965) وهي أعلى من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، وذلك يظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وبذلك تكون المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن.

5-3 أدوات جمع البيانات

- 1- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مدى صلاحية اختبارات القدرات المهارية المختارة، الملحق (1).
- 2- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية.
- 3- فريق العمل.

6-3 الأجهزة المستخدمة

- 1- ملعب كرة قدم.
- 2- كرة قدم عدد (10).
- 3- صافرة.
- 4- حاسبة نوع Sharp موديل El.102.10.Pigit.
- 5- شواخص عدد (5).

7-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/1/4 م بمساعدة فريق العمل المساعد قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسية، وقد أجرى الباحث هذه التجربة على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عدد أفرادها (5) طلاب، والهدف من هذه التجربة للتعرف على الأمور التالية:

- 1- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ مفردات التمرينات المقترحة.
- 2- أخذ فكرة عن كيفية استقبال الطلاب للتمرينات.
- 3- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة.
- 4- التأكيد على سهولة أداء الاختبارات وتنفيذها.
- 5- التأكد من صلاحية الأدوات التي سيستخدم في التجربة الرئيسية.

8-3 تجربة البحث الرئيسية

في الأسبوع الذي سبق البدء بالتجربة تم تعريف المساعدين والعينة على طريقة إجراء الاختبارات، والتأكيد على عدم التدريب خارج وقت الوحدات التدريبية أو المشاركة في أي تدريب آخر لمادة كرة القدم عدى المنهج التدريبي، وكانت التمرينات المقترحة وزمن فترة الإحماء الخاص قد حددت مسبقاً لعينة البحث وبما يتناسب مع الجزء الرئيس لوحدة الدرس التي كانت تركز على المهارات في كرة القدم من خلال اللعب والتحكيم (تكنيك، تحكيم) وهذا يتطابق مع هدف الإحماء الخاص وكلاهما يركز على تطوير المهارات في كرة القدم.

9-3 الاختبار القبلي لعينة البحث

أجرى الباحث الاختبار القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2023/1/9-8 باستخدام بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم قيد البحث، ولطول مدة الاختبارات فقد تم تقسيمها على يومين، وقد جرت الاختبارات في الساعة التاسعة صباحاً في ملعب كرة القدم داخل جامعة الكتاب. وقد تم تقويم الاختبارات من قبل المختصين في مجال كرة القدم.

10-3 الاختبار البعدي لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 11-12 /3/ 2023 م في تمام الساعة التاسعة صباحاً في ملعب كرة القدم داخل جامعة الكتاب، وقد ألتزم الباحث في تنفيذ الاختبارات البعدية نفس طريقة إجراء الاختبارات القبلية، مع الحرص على توحيد ظروفها ومتطلباتها من حيث الزمان والمكان وضبط ما يمكن ضبطه من المتغيرات المحيطة بالبحث.

11-3 البرنامج التدريبي

تم تطبيق البرنامج التدريبي بواقع يومين في الأسبوع على المجموعة التجريبية، وبلغ زمن الوحدة التدريبية من 25 إلى 45 دقيقة، يتم توزيعها على مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية من أجل تطوير وتحسين أداء المهارات الأساسية والتي استخرجها الباحث من المصادر (ليبس والكاراتية 2005)، (أبو عبدة 2016)، (السكري 2015)، (وتوت 2012).

1-11-3 نموذج لوحدة تدريبية

يبين الجدول (2) نموذجاً لوحدة تدريبية ضمن البرنامج التدريبي.

الجدول (2)

نموذج وحدة تدريبية

المهارة الأساسية	زمن تنفيذها
درجة الكرة داخل الملعب	(5) دقيقة
المنافسة بين اللاعبين	(10-5) دقيقة
تمرينات داخل المربع لمستأن أو روندو	(5) دقيقة
تمارين السرعة والتوازن	(3) دقيقة

12-3 الوسائل الإحصائية

تحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض تم جمع البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً من خلال برنامج SPSS باستخدام الحاسب الآلي وتضمنت المعالجات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قيمة ت المحتسبة
- اختبار T- Test للعينات غير المرتبطة
- اختبار T-Test للعينات المترابطة

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الفرضية الأولى والتي تنص ((توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي)) ومناقشتها.

1-1-4 عرض نتائج الفرضية الأولى

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة لدى أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية الاختبارات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.000	4.831	0.379	4.220	0.492	5.300	الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن
0.000	8.153	0.977	10.692	0.872	13.436	جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع
0.000	4.322	1.014	8.200	1.187	4.466	تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين
0.000	4.657	0.975	5.666	0.723	2.666	التهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات الأربعة، إذ بلغت الأوساط الحسابية لاختبارات (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم) (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، و جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع، وتمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، و التهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر) في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (5.300، 13.436، 4.466، 2.666) بانحرافات معيارية بلغت (0.492، 0.872، 1.187، 0.723) على التوالي، فيما بلغت الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (4.220، 10.692، 8.200، 5.666) بانحرافات معيارية (0.379، 0.977، 1.014، 0.975) على التوالي، أما بالنسبة لقيم (ت) المحتسبة للاختبارات الأربعة (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم) (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، و جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع، واختبار تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر) على الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قد بلغت (4.831، 8.153، 4.322، 4.657) بمستويات دلالة بلغت (0.000) على التوالي.

وقد أظهرت نتائج الاختبار التائي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فروقاً ذات دلالة إحصائية في اختبارات (تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر، والجري بالكرة 20 م في خط مستقيم) (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، و جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع) ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة لدى أفراد المجموعة الضابطة على الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية الاختبارات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.394	0.866	0.847	5.378	0.868	5.649	الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن
0.638	0.475	0.901	13.491	0.881	13.646	جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع
0.001	3.829	1.690	6.00	0.676	4.200	تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين
0.012	2.700	1.27	3.800	0.774	2.800	التهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات الأربعة، إذ بلغت الأوساط الحسابية للاختبارات (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، وجري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع، وتمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر) في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (5.649، 13.646، 4.200، 2.800) بانحرافات معيارية بلغت (0.868، 0.881، 0.676، 0.774) على التوالي، فيما بلغت الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (5.378، 13.491، 6.00، 3.800) بانحرافات معيارية (0.847، 0.901، 1.690، 1.27) على التوالي، أما بالنسبة لقيم (ت) المحتسبة للاختبارات الأربعة (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، وجري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع، واختبار تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر) على الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد بلغت (0.866، 0.475، 3.829، 2.700) بمستويات دلالة بلغت (0.394، 0.638، 0.001، 0.012) على التوالي.

وقد أظهرت نتائج الاختبار التائي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختباري (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع)، في حين أظهرت اختباري (تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر) وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

2-1-4 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

يعزو الباحث هذه النتيجة على العموم إلى أن تقديم الإحماء لأفراد المجموعة الضابطة بأسلوبه الخاص أثناء البرنامج التدريبي وعلى وفق أسس ومبادئ تدريبية أسهمت في توجيه مهاراتهم الأساسية في كرة القدم من خلال الأنشطة التدريبية

التي تم إعدادها سابقاً والتي اعتمدت على تنشيط مجموعات عضلية معينة وخاصة بتحركات اللاعبين في الملعب أثناء أداء أدوارهم الخاصة في المباريات والتدريب، مما أثمر عن ارتفاع مستويات أدائهم على هذه المهارات في الاختبار البعدي، فضلاً عن كونها قد عملت على ربط الإحماء العام والخاص، مما عكس تأثير ذلك بشكل فعال على نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه (Mukhopadhyay 2022) في أن الغرض من الإحماء الخاص في الرياضة هو تحفيز عضلات معينة في الجسم والتي سوف يستخدمها الرياضي أثناء ممارسته الرياضة، لذا فإن الإحماء الخاص ضروري، على سبيل المثال، يعد الجري اليدوي هو الإحماء الأكثر ملائمة للاعب كرة اليد. (Mukhopadhyay 2022:169)

2-4 عرض نتائج الفرضية الثانية والتي تنص ((توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية)) ومناقشتها

1-2-4 عرض نتائج الفرضية الثانية

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الضابطة		التجريبية		المجموعة الاختبارات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.000	4.831	0.847	5.378	0.379	4.220	الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن
0.000	8.153	0.901	13.491	0.977	10.692	جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع
0.000	4.322	1.690	6.00	1.014	8.200	تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين
0.000	4.657	1.27	3.800	0.975	5.666	التهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات الأربعة، إذ بلغت الأوساط الحسابية لاختبارات (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم) (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، وجري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع، وتمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (4.220، 10.692، 8.200، 5.666) بانحرافات معيارية بلغت (0.379، 0.977، 1.014، 0.975) على التوالي، فيما بلغت الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (5.378، 13.491، 6.00، 3.800) بانحرافات معيارية (0.847، 0.901، 0.975، 1.27).

1.690، 1.27) على التوالي، أما بالنسبة لقيم (ت) المحتسبة للاختبارات الأربعة (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، وجري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع، واختبار تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهدف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر) على الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة قد بلغت (4.831، 8.153، 4.322، 4.657) بمستويات دلالة بلغت (0.000) للاختبارات الأربعة. وقد أظهرت نتائج الاختبار التائي في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع، تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهدف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر) ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الضابطة		التجريبية		المجموعة الاختبارات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.187	1.353	0.868	5.649	0.492	5.300	الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن
0.517	0.656	0.881	13.646	0.872	13.436	جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع
0.456	0.756	0.676	4.200	1.187	4.466	تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين
0.630	0.487	0.774	2.800	0.723	2.666	التهدف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات الأربعة، إذ بلغت الأوساط الحسابية للاختبارات (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، وجري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع، وتمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهدف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر) في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (5.300، 13.436، 4.466، 2.666) بانحرافات معيارية بلغت (0.492، 0.872، 1.187، 0.723) على التوالي، فيما بلغت الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (5.649، 13.646، 4.200، 2.800) بانحرافات معيارية (0.868، 0.881، 0.676، 0.774) على التوالي، أما بالنسبة لقيم (ت) المحتسبة للاختبارات الأربعة (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، وجري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع، واختبار تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهدف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر) على الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة قد بلغت (1.353، 0.656، 0.756، 0.487) بمستويات دلالة بلغت (0.187، 0.517، 0.456، 0.630) للاختبارات الأربعة.

وقد أظهرت نتائج الاختبار الثاني في الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات (الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن، جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع، تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين، والتهديف عكس الاتجاه نحو هدف المقسم من مسافة 12 متر).

2-2-4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية

يعزو الباحث هذه النتائج إلى أن استراتيجية الإحماء الخاص تميزت بتخطيط وتنظيم محتوى الإحماء وفق خطوات تدريبية فعالة وفرت لأفراد المجموعة التجريبية الفرصة لاكتساب القوة والسرعة والمرونة والرشاقة اللازمة للمشاركة الفعالة في التدريب أو المباراة، وذلك انعكس بشكل إيجابي على نتائج أفراد هذه المجموعة على الاختبارات المستخدمة، فضلاً عن أن الإحماء الخاص وضع أفراد المجموعة التجريبية في مواقف تعمل على رفع درجة حرارة أجزاء الجسم، فضلاً عن رفع مستوى التوافق العضلي العصبي للاعبين عبر أداء التمارين الخاصة في مختلف المواقف، وما يحمله هذا الأداء من إثارة تؤدي بهم إلى المشاركة الفعالة في حالات اللعب المختلفة.

وهنا يشير (Abade et al. 2017) إلى أن إجراءات الإحماء الخاص (SWU) قبل التمرين أو المباراة بشكل عام تعمل على تحسين الأداء، إذ تتضمن هذه الإجراءات أنشطة قصيرة المدى وعالية الكثافة تهدف إلى تعزيز الاستعداد البدني عن طريق زيادة درجة الحرارة داخل العضلات، ورفع معدل التوصيل العصبي. (Abade et al. 2017:2)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج المستخرجة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أظهر البحث أهمية الأحماء بشكل عام والأحماء الخاص بشكل خاص، ومدى الحاجة إليه في اعداد العضلات التي لها الدور الأساس في الاكتساب والتطور لأفراد عينة البحث في مستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 2- أظهر البحث وجود تطور ملحوظ في بعض المهارات الأساسية المختارة لكل أفراد عينة البحث (ضابطة-تجريبية) ولكن بفارق كبير في التطور لأفراد المجموعة التجريبية.
- 3- أظهر البحث وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات التي تم إجرائها ولصالح المجموعة التجريبية.
- 4- أظهر البحث بأن التمارين المقترحة لفترة الأحماء الخاص قد أظهرت تفوقاً على منهج الأحماء المستخدم خلال الدرس.

2-5 التوصيات

يوصي الباحث بمجموعة من التوصيات أهمها:

- 1- ضرورة الاهتمام بعملية الأحماء الخاص في درس التربية الرياضية لما لها من أثر إيجابي في تطوير العديد من المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 2- أهمية استخدام طريقة الأحماء المقترحة من قبل الباحث والاهتمام بتطبيق تمارينها بشكل يخدم تطور المهارة المهارات الأساسية.

الشكر والتقدير : نتقدم بالشكر والتقدير لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية واعضاءها المحترمون ، والشكر الجزيل لعينة الباحث لما بذلوه من جهدا في سبيل اتمام متطلبات البحث .

المصادر

أبو عبدة، حسن السيد. 2016. الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية، مصر.

السكري، خيرية إبراهيم. 2015. سلسلة الاحماء الديناميكي لبعض الأنشطة الرياضية، الإطالة الديناميكية. الإسكندرية، مصر.

حبش، حيدر ناجي ووسن حسين عبد الحسن. 2019. "الاستقرار النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للطلاب." *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية* العدد 23 (السنة 12): 3-17.

أبييب، عمر محمد و أيمن محمود سيد الكاراتية. 2005. الإعداد ، الأداء ، طرق التدريب. القاهرة، مصر. وتوت، حمدي أحمد السيد. 2012. تمارين الإطالة والمرونة. الإسكندرية، مصر.

Abade, Eduardo, Jaime Sampaio, Bruno Goncalves, Jorge Baptista, Alberto

Alves, and João Viana. 2017. "Effects of Different Re-Warm up Activities in Football Players' Performance." *PLoS ONE* 12(6). doi: 10.1371/journal.pone.0180152.

Mukhopadhyay, Dr. Kishore. 2022. "Modern Scientific Innovations in Warming Up and Cool- Down in Sports." *Journal of Advances in Sports and Physical Education* 5(7):166–75.

Pasquet, Gilles. 2004. *L'échauffement Du Sportif Ou Comment Préparer l'organisme à Un Effort : Anatomie, Physiologie, plus de 200 Exercices de Musculation et Étirement*. Paris. Vol. first edit.

Abd Al-qader, D. R. A. (2014). The Impact of Multimedia in the style of Learning some basic skills of football for the students of physical Education. *Al. Qadisiya Journal for the Sciences of Physical Education*, 14(2 part (1)).

- Alamry, K. E., Abdalhasan, T. A., & Husain, L. M. (2021). The effect of special exercises for the bodily kinesthetic intelligence and visual spatial in development the tactical performance of the young football players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(2), 82–100.
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/50>
- Ali, H. S. (2021). Obstacles to the practice of quintet football among female physical education students at the University of Maysan. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(2), 389–397.
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/74>
- Alsaheed, R., Hassn, Y., Alaboudi, W., & Aldywan, L. (2023). Biomechanical analytical study of some obstacles affecting the development of football players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(3), 342–346. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i3e.2967>
- Anwar abd alkader Mashi. (2018). The effect of mental training on teaching some basic skills in women's indoor football for second intermediate grade students aged (14-15) years in Basra Governorate Center. *Journal of Misan Researches*, 14(28).
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ar&user=iuz1EtMAAAAJ&citation_for_view=iuz1EtMAAAAJ:UeHWp8X0CEIC
- Jaafar, A. A. (2021). Studying the level of players' implementation of the man-to-man defense method Futsal football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4), 359–370.
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/237>
- Jaber, A. M., & Falh, A. H. (2021). The effect of play center training on developing tactical performance and performance effectiveness for young soccer players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(1), 195–207. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/90>
- Kashan, L., & Muslim, A. J. (2021). some basic skills in open soccer and their relationship to job indicators For youth goalkeepers. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(1), 89–101.
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/81>

ملحق (1)

استمارة رأي الخبراء

السيد الخبير / المحترم

تحية طيبة و بعد...

يروم الباحث بناء إجراءات البحث الموسوم ((تأثير إداء الإحماء الخاص في تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم))

ونظراً للخبرة والدراية الواسعة التي تمتلكونها حرص الباحث على الاستعانة بخبراتكم لبيان صلاحية الاختبارات الموضوعة لقياس المهارات الأساسية في كرة القدم لاختيار الأنسب منها لتطبيقها على عينة البحث، راجياً إضافة أي تعديلات ترونها مناسبة.

مع خالص الشكر والتقدير

الاسم:

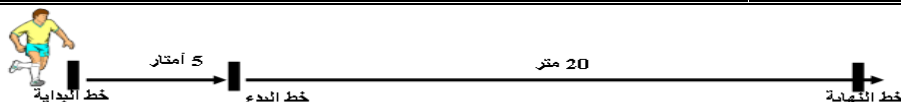
الدرجة العلمية:

الوظيفة:

الباحث

- اختبار الجري بالكرة (1)

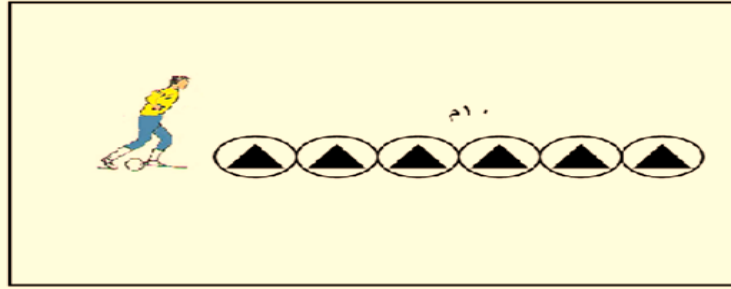
اسم الاختبار	الجري بالكرة 20 م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن .
الغرض من الاختبار	قياس لقدرة على الجري بالكرة م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن .
الاجهزة والادوات	كرة القدم مقاس 4 - ساعة إيقاف - جير - صافرة .
الاجراءات	يرسم خط البداية وعلى بعد 20 ياردة يرسم خط النهاية ويرسم خطان طوليان المسافة بينهما 10 ياردة .
طريقة الاداء	- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية. - عندما سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري بالكرة إلى خط النهاية على أن يتم التحكم في الكرة أثناء الجري بها. - يجب أن يؤدي المختبر بالجري بالكرة وهي تحت سيطرته تماماً وعدم خروجها من الخطان الجانبيان .
تعليمات الاختبار	- تعتبر المحاولة فاشلة إذا خرجت الكرة خارج الخطين الجانبيين. - يسجل الزمن من لحظة خروج المختبر بالكرة من خط البداية إلى أن يجتاز خط النهاية. - يعطى لكل مختبر محاولة واحدة .
التسجيل	- يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في أداء الاختبار إلى 10 / 1 من الثانية .



- اختبار الجري بالكرة (2)

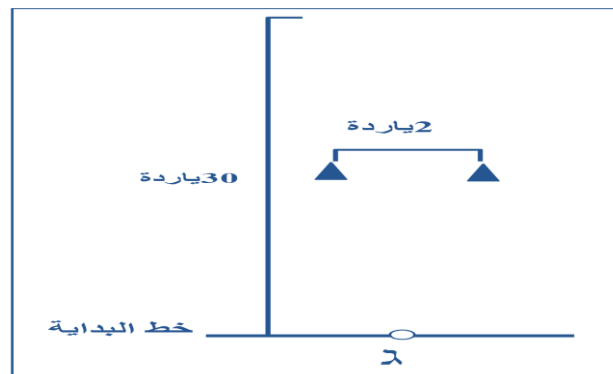
اسم الاختبار	جري بالكرة بين الاعلام أو الأقماع .
الغرض من الاختبار	- قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء الجري خلال أداء الاختبار .
الاجهزة والادوات	كرة قدم قانونية - ساعة إيقاف - 4 الاعلام أو الاقماع- شرائط ملونة- جير .

- يقف المختبر ومعه كرة خلف خط البداية والمسافة بين خط البداية والقمع الأول متر واحد. - يتم وضع 6 أقماع بحيث تكون المسافة بين كل قمع والآخر 1.5 متر لتكون المسافة الكلية (10 متر) 9 متر بين الأقماع + متر بين الخط وأول قمع. - عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بالجري بالكرة بين الأقماع ثم الدوران وتكرار نفس الأداء ليقطع المسافة ذهاباً وإياباً (20 متر) وبأقصى سرعة. - يتم حساب الزمن الذي سجله المختبر حتى العودة ولمس خط البداية.	الاجراءات
يتم التسجيل المحاولتين في استمارة التسجيل ويحسب زمن المختبر ثم يحسب المتوسط الحسابي للمحاولات وتكتب في الاستمارة .	طريقة الاداء



- اختبار دقة مهارة التمرير

اسم الاختبار	تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين .
الغرض من الاختبار	قياس دقة التمرير الأرضي القصير بباطن القدم اليمنى .
الاجهزة والادوات	(3) كرات قدم، حواجز بلاستيكية، ملعب كرة قدم .
الاجراءات	تحدد مسافة (30) ياردة طولاً من خط البداية وفي منتصف المسافة وعلى بعد (15) ياردة ويوضع حاجزين بلاستيكيين متقابلين بينهما مسافة (2) ياردة
طريقة الاداء	عند إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير (10) كرات الواحدة تلو الأخرى بين الحاجزين بباطن القدم اليمنى .
تعليمات الاختبار	يعطى لكل محاولة تمرير بين الحاجزين البلاستيكيين درجة واحدة ومن ثم تجمع درجات المحاولات الثلاثة.



- اختبار دقة التصويب

اسم الاختبار	التصويب عكس الاتجاه نحو هدف مقسم من مسافة (12م) .
الغرض من الاختبار	قياس دقة التصويب .
الأجهزة والأدوات	1- كرات (خماسي) عدد (4). 2- شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار يقسم الهدف طوليا الى ثلاثة اقسام. 3- هدف خماسي كرة القدم بقياسات دولية. 4- ملعب خماسي كرة القدم.
وصف الاختبار	تؤشر منطقتان الاولى نقطة لقاء (3م) يمين الهدف مع (12م) امام الهدف والاخرى نقطة لقاء (3م) يسار الهدف مع (12م) امام الهدف، توضع كرتان على كل نقطة مؤشرة اذ يقوم اللاعب بالتهديف عكس الاتجاه اي بصورة قطرية باتجاه ثلث الهدف المعاكس لمكان الكرة .
شروط الاداء	يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (4) .
تسجيل	- تحتسب للمختبر (درجتان) عند دخول الكرة الهدف المحدد للاختبار. - تحتسب للمختبر (درجة واحدة) عند مس الكرة أحد جوانب الهدف المحدد - تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا جاءت الكرة خارج حدود الهدف المحدد. - يعطي المختبر محاولة واحدة .

