

تأثير تدريبات المتدرجة في الصعوبة في اداء بعض المهارات الاساسية  
في كرة القدم لطلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

م. م. شيروان محمد سعيد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة صلاح الدين \_ اربيل

ملخص البحث العربي:

يهدف الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات المتدرجة في الصعوبة في اداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية . و لمرحل التدريب الرياضي اهمية كبيرة لانها تشكل الاساس لمرحل التدريب اللاحقة . و بعد الاعداد المهاري . واحدا من اهم اهداف التدريب في سنوات التدريب الاولي حيث يشكل اكتساب المهارات الاساسية و الوصول بادائها الى مستويات متقدمة من الاتقان لهدف التدريب . و يتطلب ذلك مستوى عال من القدرات الحركية و التي تصل الى مراحل المتقدمة عند الرياضي . و قلة وسائل التدريب المستخدمة من قبل المدرسين بما يتناسب و اهميتها في تطوير اداء المهارات الاساسية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم . لذا قام الباحث باستخدام تدريبات خاصة والمتدرجة في الصعوبة في تطوير القدرات الحركية عند اداء تلك المهارات .

**The effect of using gradually in difficulty training in performing some basic skills in football for physical education and sport sciences students The study aims to identify the effect of gradually difficult training in performing some basic skills of football for physical education and sport Science students**

**M. Sherwan Muhammad Saeed**

It is well known that training phases has an important role as it is create a foundation for later training levels after mastering skill in addition to role of exercise in the first year comes in mastering skill and improving performance to advance level in order to achieve training goals and thus require a high level of motion and physical abilities of athletes . The lack of utilizing training methods by coaches which appropriates with players and their importance in developing basic skill motivated the researcher to apply gradually training in difficulty in improving motion abilities for those basic skills .

## ١-التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة واهمية البحث

تهدف الحركة الرياضية عند اداء المهارات الاساسية في كرة القدم الى ان تكون لها غرض واضح اي ان اللاعب يقوم باداء المهارة بهدف خططي و يبتعد عن الحركات الاستعراضية .وان في نفس الوقت ان تكون اقتصادية الحركة اي ان اللاعب الجيد يستطيع ان يؤدي المهارة باقل مجهود عند الاداء .وتتميز المهارات الاساسية في كرة القدم بانها تتطور باستمرار ولا تقف عند حد معين مما يسمح للاعب ان يصل في ادائه الى اتقان الحركة وانسيابية في الاداء ويمكن القول بان التحليل الحركي للمهارة يهدف الى ترك كل ما هو غير ضروري وغير هادف للحركة وسرعة ادائها . وان الحركة وتحليل المهارات الحركية يعمل على ان يصل اللاعب الى اكمل وجه في الاداء حركي فني باقل مجهود المبذول و ان المهارات الحركية الاساسية وقت ادائها تتطور مع نمو الصفات البدنية للاعب من قوة وسرعة ورشاقة وتحمل وكذلك سلامة عمل اجهزة الحيوية للاعب وملاحظة الفروق الفردية .وطريقة الاداء المهارات الاساسية الفردية الى حد كبير بين اللاعبين وهذه الفروق الفردية تتوقف على النمط والتركيب البدني للاعب وطوله و قوته وسرعته وطباعه ومع خصائص اللعب .

### ٢-١ مشكلة البحث :

لكي تثبت المهارات الاساسية تحت ظروف اكثر صعوبة عند اللاعب ولكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الاساسية بحيث تودى بدقة واتقان اثناء المباراة ويكون من واجبه ان يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على ان تودى هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباراة مثل تدريبات الحركية مع زميل او اكثر اي التدريبات الخططية و كذلك اللعب في مجموعات صغيرة مثل ٣×٢ او ٤×٤ ٧×٩ في مساحات صغيرة من اللعب بحيث ترفع من قدرة اللاعب على اداء ودقته وخاصة ان هذه المساحات صغيرة تتطلب من اللاعب اداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الارض . هذا بالاضافة الى ان هذه التدريبات تعطى اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهود اثناء الاداء مع القدرة على حسن التصرف و هدوء الاعصاب اثناء اللعب . يضاف الى ذلك عامل مهم جدا له تاثير كبير على اداء اللاعب وهو الثقة بالنفس وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات الحركية والتمرينات المركبة تشبه ما يحدث في الملعب مع تدرج في صعوبتها في الاداء لتقوية اللاعبين لجميع الظروف اللعب في كرة القدم و هدف الباحث الوصول للاعب من حالة اداء المهارات

الاساسية المتدرجة في الصعوبة والى اصعب الظروف لتيفه في التدرج للاداء المهارات الاساسية في كرة القدم .

### ٣-١ اهداف البحث:

١-اعداد برنامج تدريبي لتطوير تمارين المتدرجة في الصعوبة عند اللاعب لاداء المهارات الاساسية في كرة القدم .

٢- التعرف على تاثير التمارين المتدرجة في الصعوبة في اداء المهارات الاساسية في كرة القدم .

### ٤-١ فروض البحث :

١-هناك تاثير في التمارين المتدرجة في الصعوبة في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم

٢-هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم.

٣-تعرف على فروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبين ..... كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية .

٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ١-٠-٢٠٢٠ الى ١-١٢-٢٠٢٠

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية - جامعة صلاح الدين .

٢- الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الاعداد المهاري

ويقصد بالاعداد المهاري كل الاجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة متقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة .ومفهوم المهارات الاساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة قدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها .اما قيمتها تكمن و تتميز اللعبة بشعبيتها الكبيرة في جميع ارجاء العالم . و قد يتساءل البعض عن اسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة . و

الذي يجعل الملايين المشاهدين يتوجهون نحو ملاعب كرة القدم في جميع انحاء العالم . لقد قام اساتذة علم النفس الرياضي بعمل ابحاث للرد على هذا التساؤل وارجعوا السبب هذا الحب الى ١- كثرة المهارات الاساسية في كرة القدم . و تنوعها اكثر مما هو معتاد في الالعاب الاخرى فالكرة تلعب بكل جزء من اجزاء الجسم و بطرق مختلفة فهي تلعب بالقدم و بالفخذ و بالصدر و بالراس .

٢- يختلف اسلوب التدريب على المهارات في كرة القدم عن الالعاب الاخرى كالجماز و العاب القوى فلاعب الجماز او العاب القوى يتمرنى على على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة ادائها في المباريات . اما اللاعب كرة القدم فانه لتتنوع المهارات الاساسية و كثرتها و ارتباطها بالمهارات الاساسية البدنية كالجري و الوثب و الخداع يحتاج الى ان يتنوع في ادائه للمهارات وفقا لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب من الملعب و ارتباط تحركه و ادائه بالمنافس او الزميل .

٣- تتطلب كرة القدم ان تكون اداء اللاعب للمهارات سريعا و دقيقا مع القدرة على تغيير سرعته او تغيير اتجاه جريه و في نفس الوقت استمرار و سيطرته على الكرة .

٤ - يستخدم اللاعب في الالعاب اخرى يديه في التعامل مع الكرة . اما في كرة القدم فهو يستعمل كل اجزاء جسمه ماعدا اليدين مما يتطلب منه بالاضافة الى دقة و كمال الاداء المهاري - رشاقة و مرونة واضحتين و خاصة ان الكرة اداة غير مستقرة فهي تارة متدرجة على الارض و تارة في الهواء (مختار - ١٩٩٨) ص ٦٥-٦٦ .

## ٢-١-٢ مفهوم التدريب الحديث في كرة القدم

التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على اسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من .قوة و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة و الارتقاء بمقدرته الفنية و اكسابه الخبرات الخطئية المتعددة و كذلك تنمية صفاته النفس الارادية و تهذيب صفاته الخلفية التي يجب ان يتحلى بها كرجل رياضي و كذلك في اطار خطة تدريب مدروسة و مخططة تهدف الى وصول جميع لاعبي الفريق الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي. بغرض تحقيق الهدف من التدريب و هو الفوز في المباريات ..(مختار - ١٩٩٨)ص ١٤

## ٢-١-٣ تعريف المهارة الحركية الرياضية

عرف المهارة الحركية الرياضية بانها ،مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين . - عرف المهارة الحركية الرياضية ايضا ،انها مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام باداء واجب حركي باقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن .

## ٢-١-٤ مفهوم المهارة و المهارة الحركية

لفظ مهارة يشير إلى الاداء المتميز ذو مستوى الرفيع في كافة المجالات الحياة و هو بذلك يشمل كافة الاداءات الناجحة للتوصل الى اهداف سبق تحديدها شريطة ان يتميز هذا الاداء بالاتقان والدقة .

### ٢-١-٥ تثبيت المهارة الاساسية تحت ظروف اكثر صعوبة

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الاساسية بحيث تؤدي بدقة و اتقان اثناء المباراة يكون من واجبه ان يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على انه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات الحركية مع الزميل او اكثر (التدريبات الخطئية ) وكذلك فان المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الاداء و دقته خاصة و ان هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب اداء صحيحا و سريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المنافس حيز ضيق من الاداء مع القدرة على حسن التصرف (مختار حنفي محمود . ص ٤٤) التصرف و هدوء الاعصاب اثناء اللعب يضاف الى ذلك عامل مهم جدا له تاثير كبير على اداء اللاعب و هو الثقة بالنفس و في هذه المرحلة تعطى التمرينات الحركية و التمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب

### ٣- الدراسات المشابهة

#### ١-دراسة ضرغام جاسم محمد ( ١٩٩٢ )

وضع درجات مهارية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية .

من دراسة ضرغام جاسم محمد بان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الادراك الحس العضلي وبين المهارات الاساسية بكرة القدم . وان جميع المهارات قيد البحث تستخدم الرجلين في تعاملها مع الكرة و انها خضعت الى برنامج تعليمي ضمن المنهج المركزي المقرر و لكون عملية التعليم هي عملية فلسفية حركية و تترك اثرا في التعلم لدى الطالب اذ اتبع مسار الحركي الصحيح . هذا يعني بانه يصل الى عملية الادراك الحس العضلي . فان عملية تعليم مهارات و تكرارها بالشكل الصحيح خلال محاضرات مادة كرة القدم ادى الى تحسين الادراك الحس العضلي للرجلين و بالتالي اداء المهارات بمستوى فني جيد فانه طبيعة الاحساس العضلي بالنسبة لمهارة معينة يؤثر في درجة التوافق لهذه المهارة الحركية لذا نلاحظ بان افضل علاقة ارتباط هي لمهارة تنطيط الكرة علما بان هذه المهارة هي سهلة الاداء و لكنها تتطلب توافق عالي و لكن كثرة الاداء خلال المحاضرات ولد احساس عضلي جيد وهذا بدوره سهل عملية تعليم المهارة اي وصلت الى المرحلة الادراك الحس العضلي . لذا يركز اغلب المختصين في مجال التعليم و التدريب على التعلم و الذي يشمل في مضمونه الادراك منذ الصغر للوصول الى مستويات متقدمة

## ٢-دراسة سامان حمد سليمان (١٩٩٩)

اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام اسلوب التدريبي الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية بكرة القدم . كما يوضح دراسة سامان حمد سليمان ان مفردات البرنامج المعد وفق طريقة التدريب الدائري من قبل الباحث جاءت بنتائج ايجابية بما يحقق هدف البحث و ان هذه المفردات قد صيغت وفق اسس العلمية الحديثة للتدريب الرياضي المنظم و الخاضع للاختبار المستمر بين فترة و اخرى ، و التفسير الاخر المحتمل لهذه النتيجة هو ان التدريب الدائري لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم يتحكم بشدة الفعالية الموزعة على المحطات التدريبية . و يجد الباحث تفسيراً اخر لهذه النتيجة و هو ان اسلوب التدريبي يساعد المدرب من خلال التدريب في التعرف على مستوى الذي وصل اليه اللاعبون ، و تطوهم خلال الفترة المعنية قياساً بالطرق التدريبية الاخرى و هي انسب الطرائق للانسجام و ظروف المحيط بالتدريبات . ان التدريب الدائري قادر على الانسجام مع كافة الظروف و مختلف الامكانيات التدريبية المتاحة . فهو يتعامل مع ما هو موجود ويحقق الطموحات المطلوبة من خلال مراعات الظروف المحيطة بتنفيذ البرنامج باسلوب التدريب الدائري .

٣- دراسة الطائي معتز يونس (٢٠٠١) اثر برنامجين تدريبيين باسلوب تمارين حركية و تمارين اللعب في صفات البدنية و المهارية بكرة القدم .

اما في دراسة معتز يونس في الاختبارات المتغيرات العناصر المهارية الى فاعلية البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي ( مرتفع - المنخفض ) الشدة و باسلوب التمارين الحركية و ما تضمنه من مفردات معتمدا على اسس و مبادئ علم التدريب ، حيث تم مراعات خصوصية الفعالية في وضع التمارين الحركية لحل الواجبات المهارية و الخطئية و كذلك مبداء زيادة الفردية في عملية التدريب لكل لاعب طبقاً لمركز المباراة بالرغم من عضويته لفريق متكامل وما يتطلبه هذا المركز من مهارات و صفات بدنية و احتوى البرنامج التدريبي على التمارين الاكثر تخصصاً للاعب و الامثل لامكانياته الفردية . و ان استخدام طريقة التدريب الفترتي ( مرتفع - منخفض ) الشدة في البرنامج التدريبي فان له اثراً كثيراً في تطوير الصفات البدنية و المهارية المعنية بالدراسة و الاعتماد على الممارسة و التكرار لهذه المهارات باسلوب التمارين الحركية المختلفة و مراعات فترات الراحة بين التكرارات .

## ٣- منهج البحث و اجراءاته الميدانية

٣-١ منهجية البحث : ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد النهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول الى النتائج ، اذ ان كثيراً من الظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال منهج يتلائم و

المشكلة المراد بحثها ، لذلك اسخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة البحث و لطبيعة الدراسة و لكونه انسب طريقة للوصول الى الهدف .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : من الامور الواجب مراعاتها هو اختيار عينة تمثل تمثيلا حقيقيا مجتمع البحث . اذ انها ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد و طرق

المتغيرات	القياس	- س	+ - ع	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	173.3	3.08	173	0.62
العمر الفعلي للممارسة للعب	سنة	7.75	3.07	8.50	0.86
الكتلة	كغم	67.08	7.70	66.00	1.52

علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (١) و بما ان مجتمع البحث يتألف من لاعبين كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية ( جامعة صلاح الدين ) و الذي بلغ عددهم (٣٥) طالبا اي ان اختيارهم تم بطريقة عمدية لتمثيل مجتمع البحث . بغية السيطرة على جميع المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث . و تم استبعاد (٣) طلاب كونهم من لاعبي اندية في اربيل و (٧) طلاب اخرين تم استبعادهم لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية . بذلك اصبح عدد الطلاب (٢٤) طالبا اذ شكل هذا العدد (٨٥%) من مجتمع البحث الاصلي للبحث و الذين يمثلون منتخب كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية و بعد اجراء التجانس و التكافؤ قسمت العينة على مجموعتين التجريبية و الضابطة (١٢) طالبا لكل مجموعة .

### ٣-٣ تجانس و تكافؤ عينة البحث :

جدول (١) تجانس بين المجموعتين ( التجريبية و الضابطة ) للاعبين عينة البحث في المتغيرات ( العمر ، الطول ، الوزن ، و العمر التدريبي )

ولما كانت درجة الالتواء محصورة بين (+ - ٣) وهي ضمن المدى . فان ذلك يدل على تجانس افراد العينة يوضح جدول (١) الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الوسيط و معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (العمر ، الطول ، والوزن والعمر التدريبي) اذ ان الوسط الحسابي كانت (١٧٣،٣،٧،٧٥،٦٧،٠٨) على التوالي و بانحراف المعياري بلغ قيمته (٣،٠٨،٣،٠٧،٧،٧٠) على التوالي و كانت قيمة الوسيط (١٧٣،٨،٥٠،٦٦،٠٠) على التوالي و

جدول (١) يوضح ايضا بان القيمة معامل الالتواء لعينة البحث لكل من ( العمر، الطول، الوزن، و العمر التدريبي) كانت (٠,٦٢،٠,٨٦،١,٥٢) على التوالي وهذه القيم تقع ما بين (+ - ١) و بذلك تدل على تجانس العينة في متغيرات ( العمر ، الوزن ، الطول ، و العمر التدريبي ).

٣-٤- الاجهزة و الادوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات و المعلومات .

٣-٤-١ الاجهزة و الادوات

ملعب كرة قدم، ساعة توقيت ، شواخص مختلف الاحجام، كرة قدم عددها (١٢) كرة ، صافرة عدد (١)

٣-٤-٢ وسائل جمع البيانات

-المصادر العربية و الاجنبية

-الاختبارات و القياسات

-المقابلات الشخصية و التجارب الاستطلاعية

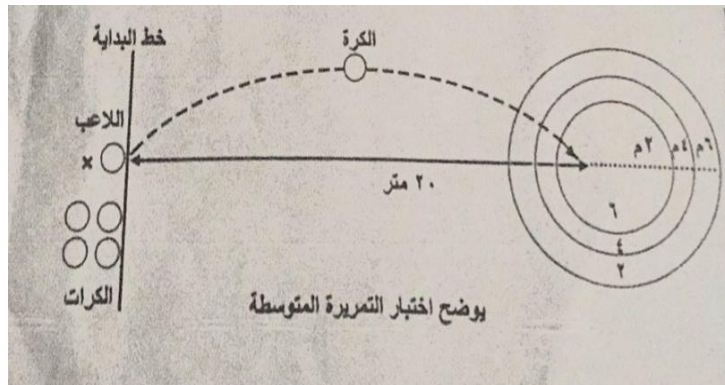
الاختبار (١) مناولة المتوسطة

الهدف من الاختبار :قياس دقة مناولة المتوسطة

ترسم ثلاث دوائر متداخلة اقطارها على التوالي (٢م،٤م،٦م)، و تعطى لها درجات على التوالي (٦ ، ٤ ، ٢ )، اذ يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية و الدوائر الثلاثة ، و التي تكون بمسافة (٢٠م)

طريقة التسجيل:تعطى للاعب (٥) محاولات متتالية ،يحسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من محاولات الخمس .

توجيهات عامة :في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية و حسب التسلسل



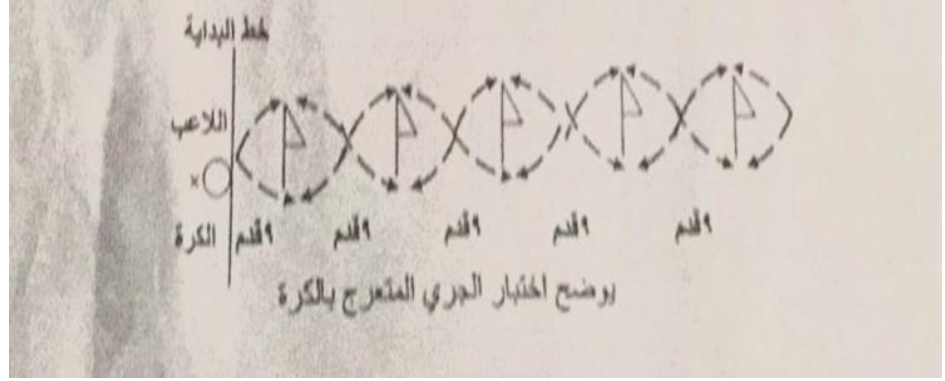
الاختبار (٢) الدرجة (الجري المتعرج)



الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم بالكرة في اثناء التقدم في الملعب و في اثناء المراوغة مع الخصم .

يرسم خطان متوازيان على ارض الملعب و المسافة بينهما ( ٥٠ ياردة) تثبت الشواخص الثلاثة بين خطين بحيث يكون الشاخص الاول على بعد (٩ ياردة) عن الخط البداية ، وتكون المسافة بين كل شاخص و اخر (٨ ياردة ) و بذلك تكون المسافة بين الشاخص الاخير و خط البداية (٢٥ ياردة) .

توضع الكرة على خط البداية ، و عند اعطاء اشارة البدء للاعب ، يجري بالكرة من يمين القائم الاول ثم من يسار القائم الثاني ، ثم الدوران حول القائم الثالث و العودة بالعكس و باقصى سرعة ممكنة ، و تعطى للاعب ثلاث محاولات متتالية و يحتسب له اقل زمن ثم تسجيله . اللاعب الذي حصل على اقل زمن من بقية زملائه تعطى له درجة (١٠١٠) .



### اختبار (٣) ايقاف الكرة ( اخماد )

هدف الاختبار: قياس الدقة في ايقاف الكرة و استعادة التحكم فيها بالقدم او الركبة او الصدر او الراس .

ادوات اللازمة : (٥) كرات قدم قانونية - شريط قياس .

اجراءات الاختبار:

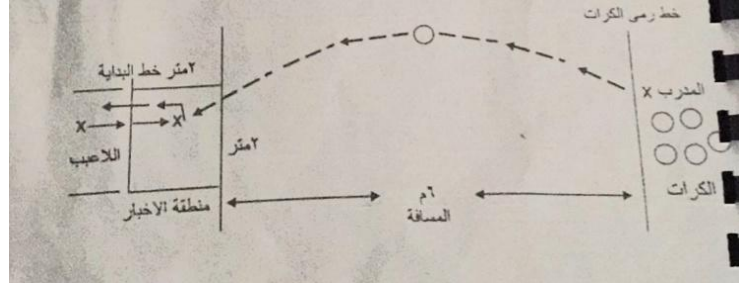
يقف اللاعب منطقة الاختبار المحددة ، يقف المدرب و معه الكرة على خط (ا) و بعد اعطاء اشارة البدء يرمى الكرة (كرة عالية ) يتقدم اللاعب من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولا ايقاف الكرة باي جزء من اجزاء الجسم ما عدا الذراعين ، ثم العودة الى الخط البداية والانطلاق ثانية و هكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمسة المتتالية .

يجب ان يتم ايقاف الكرة خلف الخط و ضمن المناطق المحددة للاختبار على ان تكون احدى قدميه داخل منطقة الاختبار .

اذا اخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة و لا تحتسب رمية الكرة اذا تمت بحركة اليدين من الاسفل الى الاعلى . ولا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الاتية .

- ١- إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة يمنح صفرا .
  - ٢- إذا اجتاز أي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحد يعطى درجة واحدة .
  - ٣- إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية يعطى صفرا .
- طريقة التسجيل :

- ١ تعطى (٢) درجتان لكل محاولة صحيحة .
- ٢ تحتسب (١٠) درجات لمجموع المحاولات الخمسة .



### ٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

وهي عملية . الغرض منها التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية .

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الساعة السادسة مساء على ملعب كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية على عينة مؤلفة من سبعة طلاب بمساعدة فريق العمل و كان الهدف منها . التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات وتاكد صلاحية الاختبارات للأفراد العينة و الوقت اللازم و المستغرق في اداء الاختبارات و تلافي الاخطاء والمعوقات .

و قام الباحث باعداد منهج تدريبي منهاجاً مقترحاً بحيث يتناسب و الظروف المختلفة للعينة . و تكون الفترة المناسبة للمنهج و تطبيق المنهاج المقترح و التي تستغرق ٨ اسابيع بمعدل ٣ ايام او ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع . وركز الباحث على تطوير و تحسين التمرينات التي تؤدي وفق شروط و متدرج في الصعوبة عند اداء التمرين من حيث اللمسات الكرة و درجة الصعوبة في التمرين .

### ٣-٤-٥ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات و ذلك باستخدام المعادلات الآتية .

الوسط الحسابي . ، الانحراف المعياري . معامل الالتواء . اختبار (T- test) للعينات المستقلة .

### ٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشته

٤-١ عرض نتائج اختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) والقيمة الاحتمالية بين الاختبارات  
القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة

الدلالة	قيمة الاحتمالية	قيمة ت	ع	س	زمن الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
معنوي	٠,٠٠٠	٧,٨٩ -	٢,٦٦	١٣,١٧	قبلي	تجريبية	درجة	مهارة المناولة المتوسطة
			٢,٤٨	٢٠,٨٣	بعدي			
	٠,٠٠٠	-٤,٤٢	٢,٣٠	١٢,٠٠	قبلي	ضابطة		
			٢,١٦	١٥,٤٢	بعدي			
معنوي	٠,٠٠٤	-٣,٥٩	١,٨٧	٦,٢٥	قبلي	تجريبية	درجة	مهارة ايقاف الكرة الاخماد
			١,٢١	٧,٧٥	بعدي			
	٠,٠٠٠	-٤,٣٠	١,٥٦	٥,٦٧	قبلي	ضابطة		
			١,٣٤	٧,٠٠	بعدي			
غير معنوي	٠,١٧	-١,٤٧	٠,٥٧	١٠,٤٧	قبلي	تجريبية	ثانية	مهارة الجري المتعرج جري بالكرة
			٠,٦٨	١٠,٣١	بعدي			
	٠,١٢	-١,٦٦	٠,٨٠	١١,٩٠	قبلي	ضابطة		
			٠,٨٢	١١,٨٧	بعدي			

يوضح جدول رقم (٢) انم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبالية في المهارات (المناوله المتوسطة ،و ايقاف الكرة (الاخماد) و الجري المتعرج ، اي جري بالكرة كانت ((١٣,١٧,٦,٢٥,١٠,٤٧) على التوالي و بانحراف المعياري كانت (٢,٦٦,١,٨٧,٠,٥٧) و ان الوسط الحسابي لنفس المجموعة في الاختبارات البعدية كانت (٢٠,٨٣,٧,٧٥,١٠,٣١) على التوالي و بانحراف المعياري كانت (٢,٤٨,١,٢١,٠,٦٨) على التوالي و يوضح ايضا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥). ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات كانت (٧,٨٩-٣,٥٩, -١,٤٧, ١,٤٧) على التوالي و الاحتمالية ( ) هي (٠,٠٠٠,٠٠٤,٠٠,١٧) على التوالي و بما ان القيم الاحتمالية الظاهرة في الجدول هي اصغر من (٠,٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبالية و البعدية و لصالح البعدي للمهارات. اما الاوساط الحسابية بالنسبة للاختبارات القبالية للمجموعة الضابطة للمهارات (المناوله المتوسطة و ايقاف الكرة و الجري المتعرج ) كانت (١٢,٠٠,٦,٢٥,١٠,٤٧) و بانحراف المعياري كانت (٢,٣٠,١,٥٦,٠,٨٠) و ان الوسط الحسابي لنفس المجموعة في الاختبارات البعدية كانت (١٥,٤٢,٧,٠٠,١١,٨٧) على التوالي و بانحراف المعياري (٢,١٦,١,٣٤,٠,٨٢) على التوالي و يوضح ايضا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥). ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات كانت (٤,٤٢ - ٤,٣٠٠ - ١,٦٦, ) على التوالي و الاحتمالية ( ) هي (٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠,١٢) على التوالي و بما ان القيم الاحتمالية الظاهرة في الجدول هي اصغر من (٠,٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبالية و البعدية و لصالح البعدي للمهارات .

جدول (٣) يبين الاوساط الحسابية و النحرافات المعيارية و قيمة ت و القيمة الاحتمالية بين

الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	زمن الاختبار	س	ع	قيمة ت	قيمة الاحتمالية	الدلالة
مهارة المناولة المتوسطة	درجة	التجريبية	بعدي	٢٠,٨٣	٢,٤٨	٥,٧١	٠,٠٠٠	معنوي
		الضابطة	بعدي	١٥,٤٢	٢,١٥			
مهارة ايقاف الكرة الاخماد	درجة	التجريبية	بعدي	٧,٧٦	١,٢١	١,٤٣	٠,١٦	غير معنوي
		الضابطة	بعدي	٧,٠٠	١,٣٤			
مهارة	ثانية	التجريبية	بعدي	١٠,٣١	٠,٦٨	-٥,١٠	٠,٠٠٠	معنوي

			٠,٨٢	١١,٨٧	بعدي	الضابطة	الجري المتعرج
--	--	--	------	-------	------	---------	---------------

يبين جدول (٣) الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية في المتغيرات المهارية (المناولة المتوسطة و ايقاف الكرة و الجري المتعرج) اذ ان الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية (٢٠,٨٣-٧,٧٦-١٠,٣١) على التوالي في حين ان قيمة الانحرافات المعيارية للمجموعة نفسها كانت (٢,٤٨-١,٢١-٠,٦٨) على التوالي و ان قيمة الاوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبارات نفسها كانت (١١,٨٧,٧,٠٠,١٥,٤٢) على التوالي، في حين ان قيمة الانحرافات المعيارية للمجموعة نفسها كانت (٢,١٥-١,٣٤-٠,٨٢) و يوضح جدول رقم (٢) فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات (المناولة المتوسطة و ايقاف الكرة و الجري المتعرج) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) اذ ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المذكورة كانت (٥,١٠,١,٤٣,٥,٧١ - ) على التوالي ، و الاحتمالية ( ) هي (٠,٠٠,٠,١٦,٠,٠٠) على التوالي و بما ان قيم الاحتمالية اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) فان هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ظهور ذلك الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية ولصالح مجموعة التجريبية هي استمرار وكثرة التكرارات في التمارين المركبة والتدرج في الصعوبة في تلك التمارين واللعب في المساحات المختلفة في القياسات وفي عدد اللاعبين وتطبيق التمارين التدرج في الصعوبة عند الاداء في تلك المساحات .

**مبادئ التدريب الرياضي:** ان التدريب عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين و رفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختار ، وتهتم البرامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على اساس هذه المبادئ التي تحتاج الى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى .

#### ٢-٥ الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٢-٥ الاستنتاجات

١- للتمرينات اللعب في المتدرجة في الصعوبة اثراً معنوياً في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

٢- ساهمت التمرينات المتدرجة في الصعوبة اسهاماً فعالاً في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

##### ٢-٢-٥ التوصيات

١- ضرورة اعتماد التمرينات المتدرجة في الصعوبة خلال فترة الاعداد العام لما لها اهمية و فعالية في تطوير بعض المهارات الاساسية .

٢-تاكيد و ضرورة استخدام التمرينات المتدرجة في الصعوبة في جميع مجالات كرة القدم و الفئات العمرية المختلفة لغرض تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

#### المصادر :

- ١-احمد بدر ( اصول البحث العلمي و مفاهيمه . ط ( وكالة المطبوعات ١٩٧٣ ) .
- ٢-مفتي ابراهيم حماد ( التدريب الرياضي الحديث ٢٠٠١ )
- ٣-معتز يونس الطائي ( اثر برنامجين تدريبيين باسلوب تمارين حركية و تمارين اللعب في الصفات البدنية و المهارية بكرة القدم ٢٠٠١ ) .
- ٤-سامان حمد سليمان ( ١٩٩٩ ) اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم .
- ٥-ضرغام جاسم محمد ( وضع درجات مهارية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب التربية البدنية و العلوم الرياضية ١٩٩٢ ) .