



## تأثير منهج تدريبي في تطوير أداء مهارة الدرجة للاعبين كرة القدم

م . د علي خليفة بريص العبادي

البريد الالكتروني ali.khalefa@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

هاتف 07716089489

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي ، الدرجة ، كرة قدم

### مستخلص البحث

قد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء الى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها ، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية ، حيث إن التطور الحاصل في المجال الرياضي يشهد تسارعا كبيرا في الآونة الأخيرة، في مختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية، وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بتضافر العلوم المختلفة، وتسخيرها في الجانب الرياضي ومنها العلوم التطبيقية، وعلم الفسيولوجيا، والتشريح، والبايوميكانيك ، إن عملية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الفوز لم تعد سهلة المنال وذلك لأن المستوى الرياضي الآن وفي معظم الأنشطة الرياضية قد وصل إلى مستويات تقترب من الأداء المطلوب وأصبح تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليلاً على رقي الدول وتحضرها.

وتكمن مشكلة البحث ان الباحث لاحظ من خلال اهتمامه بلعبة كرة القدم وعمله في انتقاله ومتابعة مسيرة لاعبي كرة القدم هناك ضعفا في مهارة الدرجة ولكونه لاعبا ومدربا ومشرفا على لعبة كرة القدم في نادي الوجيية والمنتديات الشبابية التابعة لمديرية شباب ورياضة ديالى حاول حل هذه المشكلة من خلال اتباع منهج خاص ويرمي الباحث إلى تحقيق إعداد منهج تدريبي لتطوير مهارة الدرجة ، التعرف على تأثير المنهج التدريبي على أداء مهارة الدرجة، التعرف على نسبة التطور في مهارة الدرجة ويفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء دقة مهارة الدرجة ولصالح المجموعة التجريبية للاختبار البعدي ، وجود نسبة تطور في مهارة الدرجة.



### **Summary of the research**

## ***The effect of a training curriculum on developing the accuracy of the rolling skill performance of young soccer players***

***M . Dr. Ali Khalifa Brees Al-Abadi***

***Email ali.khalefa@uodiyala.edu.iq***

***Diyala University - College of Physical Education and Sports Science***

***Phone 07716089489***

***Key words: training curriculum, roll, football***

### **Summary of the research**

*Football training has become a complex process that requires science and field practice, not just one of them Also, relying on field experience without resorting to science violates one of the basic rules of development That experience and work on its growth, but it will limit it and make its owner a coach who lacks a lot, no matter what His scientific experience as the evolution in the mathematical field is witnessing a great acceleration in recent times, in various individual sports, including and different sports, and this development was not by chance but rather by the concertedness of different sciences, and harnessed in the mathematical aspect, including applied sciences, physiology, anatomy, and biomechanics, that the process Reaching the highest levels and achieving victory is no longer easy to achieve, because the sports level now and in most sporting activities has reached levels that are close to the required performance, and achieving distinguished sporting achievements and winning the world championships has become a sign of the sophistication and attendance of countries.*

*The research problem is that the researcher noticed through his interest in the football game and his work in selecting and following the path of the football players there is a weakness in the skill of rolling and being a player, coach and supervisor of the football game in Al Wajhiyya Club and youth forums affiliated to the Directorate of Youth and Sports Diyala tried to solve this problem by following Special platform*

*The researcher aims to achieve the preparation of a training curriculum to develop the skill of rolling, to identify the impact of the training method on the accuracy of the performance of the rolling skill, to identify the rate of development in the skill of rolling.*

*It is assumed that there are statistically significant differences between the pre and post tests of the control and experimental groups in performing the accuracy of the roll skill and for the benefit of the experimental group for the post test, the presence of a percentage of evolution in the critical skill*

التعريف بالبحث :

المقدمة وأهمية البحث :

قد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء الى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها ، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية ، حيث إنَّ التطور الحاصل في المجال الرياضي يشهد تسارعا كبيرا في الآونة الأخيرة، في مختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية، وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بتضافر العلوم المختلفة، وتسخيرها في الجانب الرياضي ومنها العلوم التطبيقية، وعلم الفسيولوجيا، والتشريح، والبايوميكانيك ، وعلم النفس الرياضي، من هنا فقد ارتبطت التربية الرياضية بالعلوم المختلفة ، وإن اطلاع المختصين والمهتمين من المدربين والباحثين على هذه العلوم قد ادى إلى إضافة معلومات جديدة وإتباع وسائل وأساليب علمية مختلفة، ليصل التطور إلى قمة الإبداع في الدول المتقدمة، التي حققت انجازات مهولة في الجانب الرياضي، ونرى حاليا ازدياد حدة المنافسة الرياضية، لكونها قد ارتبطت بأمر اقتصادي أو اجتماعي أو سياسي وغيرها.

إن عملية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الفوز لم تعد سهلة المنال وذلك لان المستوى الرياضي الآن وفي معظم الأنشطة الرياضية قد وصل إلى مستويات تقترب من الأداء المطلوب وأصبح تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليلاً على رقي الدول وتحضرها.

وقد كان لكرة القدم نصيباً كبيراً من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية وذلك لعدّها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً وإثارة وعليه فان مدربي كرة القدم يتسابقون مع الزمن لجل الارتقاء بجميع جوانب أعداد هذه اللعبة، من تطور فاق التوقع لجوانب أعداد اللاعبين ( البدنية والمهارية والخطبية والنفسية ).

ويعتمد علم التدريب الرياضي الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خطبية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية

مشكلة البحث :

لاحظ الباحث من خلال اهتمامه بلعبة كرة القدم وعمله في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي كرة القدم هناك ضعفا في أعداد اللاعبين الشباب في الأعداد والمهاري كونه لاعبا ومدربا ومشرفا على لعبة كرة القدم في نادي الوجيحية

وتكمن مشكلة البحث ان الباحث لاحظ من خلال اهتمامه بلعبة كرة القدم وعمله في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي كرة القدم هناك ضعفا في مهارة الدرجة وكونه لاعبا ومدربا ومشرفا على لعبة كرة القدم في نادي الوجيحية والمنتديات الشبابية التابعة لمديرية شباب ورياضة ديالى حاول حل هذه المشكلة من خلال اتباع منهاج خاص

ويرمي الباحث إلى تحقيق إعداد منهج تدريبي لتطوير مهارة الدرجة ، التعرف على تأثير المنهج التدريبي على دقة اداء مهارة الدرجة، التعرف على نسبة التطور في مهارة الدرجة . ويفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء دقة مهارة الدرجة ولصالح المجموعة التجريبية للاختبار البعدي ، وجود نسبة تطور في مهارة الدرجة.

اما عينة البحث تكونت من اللاعبين الشباب للمنتديات الشباب محافظة ديالى لكرة قدم لعام 2019 والبالغ عددهم ( 24 ) لاعباً من لاعبي منتديات الشباب في محافظة ديالى.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه " هو تغيير متعمد والمضبوط للشروط المحددة للظاهرة ، وملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في أثبات الفروض ( نوفل وفريل 2010، ص244 ) ، بأسلوب المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه، إذ يتم اختبار المجموعتين قبلياً للتعرف على ما تمتلكه من متغيرات أو مهارات حسب نوع الدراسة ، ثم يطبق عليهما البرنامج أو المنهج أو العلاج ثم يتم تطبيق اختباراً بعدياً للمقارنة واستخلاص النتائج وكما موضح بالتصميم التجريبي.

**مجتمع البحث وعيناته** ان العينة " هي الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها أو هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها على المجتمع الذي سحبت منه العينة (علي و عكاب 2013 ، ص33) ، وإن نجاح الباحث في اختيار العينة الصحيحة من حيث النوع والحجم وطريقة السحب هو المفتاح السليم للوصول الى النتائج وإمكانية تعميمها على المجتمع المبحوث ( صالح ، 2009 ، ص 85 ) .

يُحدد مجتمع البحث بلاعبي منتديات الشباب في محافظة ديالى لعام ( 2019 ) والبالغ عددهم ( 24 ) لاعباً) فتمثلت بلاعبي منتدى شباب الخالص عدا حراس المرمى اختيرت بالطريقة العشوائية بطريقة القرعة فكانت نسبة العينة من المجتمع (6.015%) ، ومن ثم قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريق العشوائية بعدد( 12 )لاعباً لكل مجموعة .

وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث ، المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاستبانة ، استمارات لجمع و تفرغ البيانات ، الملاحظة و المقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية اما **الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث** ، ميدان





لعبة كرة القدم ،كرات قدم (24) ، هدف ميدان لعب كرة قدم ، كاميرا رقمية نوع ( NEKON ) ،جهاز كومبيوتر لابتوب نوع ( DELL ) ، حاسبة يدوية نوع ( CASIO ) ، ساعة توقيت الكترونية نوع ( KISLO ) عدد 3 ،صافره نوع ( FOX ) كندية الصنع .  
اختيار الدرجة

اسم الاختيار : الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً (العبادي ،2019 ، ص123 ) .  
الهدف من الاختيار : الدرجة بالكرة .

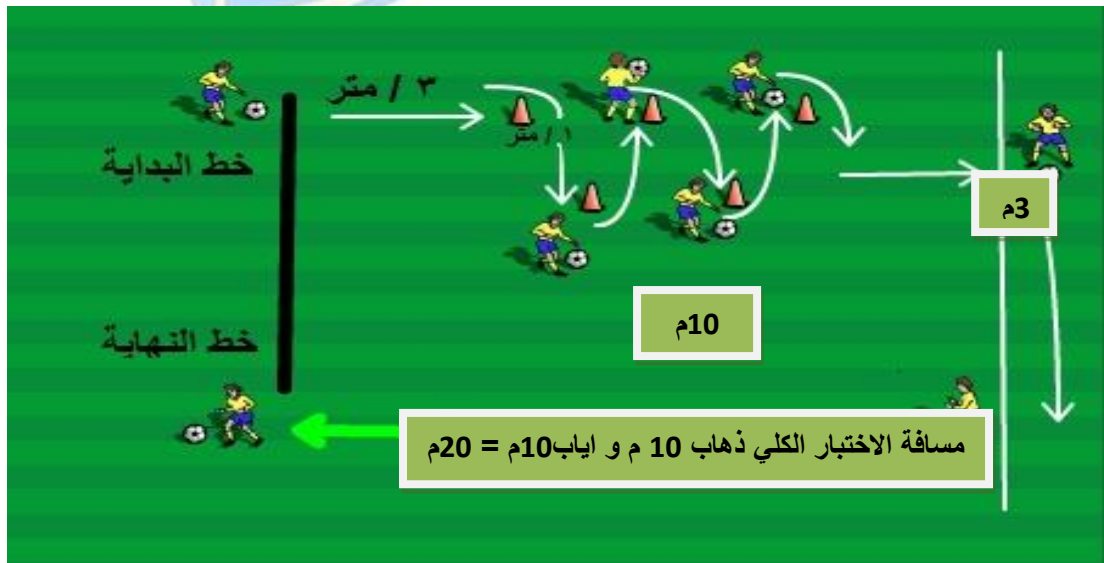
الأدوات المستخدمة : شواخص عدد (5) ، كرة القدم عدد (12) ، ساعة توقيت ، شريط قياس ، بورك .

وصف الاختيار : توضع خمسة شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين الشواخص (1م) والمسافة بين خط البداية والشاخص الأول وبين الشاخص الخامس وخط العودة (3م) ، ويقوم اللاعب بالدرجة المستقيمة من خط البداية إلى الشاخص الأول ، ثم يقوم بالدرجة بين الشواخص ، وعند اجتياز الشاخص الأخير يقوم بالدرجة المستقيمة لمسافة (3م) وبعدها يقوم بالاستدارة حول الشاخص ويكمل الاختيار إلى لحظة عبوره خط النهاية .

شروط الاختيار :

- يجب أن يدحرج الكرة بين الشواخص .
- يجب أن يعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود ويستكمل الاختيار .
- إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة .
- يعطى لكل مختبر محاولتان .

طريقة التسجيل : يحتسب الزمن الأمثل بين المحاولتين (أفضل محاولة)



الشكل (4) يبين اختبار مهارة الدرجة ، المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً

الاختبارات القبليّة ، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلي على المجموعتين التجريبيّة والضابطة في يوم السبت الساعة العاشرة صباحاً في ملعب منتدى شباب الخالص يوم 2019/11/16 الخاصة باختبار الدرجة بكرة القدم ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة.

تكافؤ العينة، لغرض الكشف والتأكد من نجاس و تكافؤ مجموعتي البحث في ما بينهما قام الباحث بتجانس أفراد العينة في المتغيرات التابعة التي تؤثر بصورة مباشرة على نتائج البحث حيث استخدم اختبار ليفنز لتجانس و لتكافؤ مجموعتي البحث استخدم اختبار ( T ) للعينات المتناظرة وكما مبين بالجدول ( 1 ).

### جدول (1) يبين تكافؤ العينة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الدرجة	زمن	1.337	9.167	1.165	8.417	2.083	.157	غير معنوي

ومن الجدول أدناه تبين عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث أي عشوائية تحت درجة حرية (22) وبدلالة (0.05). وهذا يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة . تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاصة الخاص بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبيّة للأشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرّب الفريق ومساعدة ، تضمن المنهج التدريبي (11 أسبوعاً ) خلال مرحلة الأعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات بواقع (3) وحدات في الأسبوع كانت أيام ( السبت ، ولاتنين ، والخميس) ، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبيّة (32) وحدة إذ تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم 2019/ 11/ 23 في تمام الساعة الثالثة والنصف عصرأ ، وانتهت التجربة الرئيسيّة بتاريخ 2020/ 2/ 8.

- قسمت الوحدة التدريبيّة على وفق أقسام الوحدات الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيس والختامي وقد طبقت تمرينات البرنامج التدريبي المهاريّة بالقسم الرئيس من الوحدة التدريبيّة .
- بلغت الوحدة التدريبيّة الواحدة (90) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري ( 15 ) دقيقة اشترك فيها الفريق بأكمله المجموعتين التجريبية والضابطة ، والقسم الرئيسي ( 70 ) دقيقة طبقت على المجموعة التجريبية فقط ، بينما تلقت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه



التمرينات الخاص بالبرنامج التدريبي لمدرّب الفريق، والقسم الختامي (5) دقائق اشترك في أدائه الفريق بأكمله.

- بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق لتمرينات المنهج التدريبي ( 2240 ) وبنسبة 100 % من التمرينات المهارية التي طبقت بالبرنامج التدريبي.
- اعتمد الباحث في تطبيق تمرينات المنهج التدريبي على طريقة التدريب الفتري ( مرتفع ومنخفض الشدة ) والتدريب التكراري في تطوير دقة أداء مهارة الدرجة للاعبين كرة القدم الشباب.
- اتبع الباحث التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي ( 1 : 3 ) ، كذلك تم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين الشباب كرة القدم والجدول (2) يبين تفاصيل العمل في تمرينات المنهج التدريبي

### جدول (2)

بين توزيع الشدة التدريبية على الوحدات التدريبية (المدامغة 2008، ص94)

ت	رقم الشدة	النسبة المئوية للإنجاز القصوى	درجة الشدة
1	أولى	30 — 50 %	واطنة
2	ثانية	50 — 70 %	معتدلة
3	ثالثة	70 — 80 %	متوسطة
4	رابعة	80 — 90 %	تحت القصوى
5	خامسة	90 — 100 %	قصوى
6	سادسة	100 — 105 %	فوق القصوى

تم توزيع الوقت على الوحدات التدريبية وكما يأتي :

- بلغ وقت القسم التحضيري 480 دقيقة .
- بلغ وقت القسم الرئيسي 2240 دقيقة
- بلغ وقت القسم الختامي 160 دقيقة

### جدول ( 3 ) أقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة التدريبية	مجموع الزمن ل 32 وحدة تدريبية	النسبة المئوية للوحدة التدريبية
التحضيرية	15 دقيقة	480 دقيقة	16.66%
التمرينات المهارية	50 دقيقة	1280 دقيقة	55.55%
تمرينات المدرب	20 دقيقة	640 دقيقة	22.22%
الختامي	5 دقيقة	160 دقيقة	5.55%

100%

دقيقة 2880

90 دقيقة

المجموع

حيث اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية ( ابراهيم 2013، ص88):

1. مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.
1. مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
2. اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
3. ساهم في رفع الروح المعنوية للاعبين وتقوية إرادتهم.
4. ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.

**الاختبارات البعدية :** بعد تهيئة كافة الأدوات ومستلزمات تطبيق الاختبارات وحضور

فريق العمل المساعد وجميع اللاعبين تم تطبيق الاختبارات البعدية على عينة الدراسة يوم السبت المصادف 10 / 2 / 2020 في الساعة العاشرة صباحاً في ملعب بهرز الملعب البديل لنادي ديالى ، مراعي الظروف المكانية و الزمانية نفسها التي قام بها في الاختبارات القبلية ، وقد أكد الباحث مع فريق العمل على اللاعبين بإجراء تمرينات الإحماء اللازمة قبل المباشرة بالأداء منعا للإصابة مع توضيح الطريقة المطلوبة في أداء الاختبارات من قبل فريق العمل ، وقد تم إجراء الاختبار .

**عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.**

بعد أن حصل الباحث على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبلية والبعدية الخاصة بمجموعي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي :-

#### جدول (4)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريه و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات الفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
		س	ع	س	ع					
الدرجة	ثانية	90167	10337	5.167	0.807	4.000	1.430	9.688	.000	معنوي

**الدرجة**

إذ بلغ الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي هو (9.167) بانحراف معياري (1.337) ، وفي الاختبار البعدي هو (5.167) بانحراف معياري (0.807) ، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (4.000) وانحراف الفروق هو (1.430) وبالنتيجة كانت



قيمة  $t$ ) المحسوبة هي (9.688) ، ونسبة الخطأ (000.) اقل من مستوى والدلالة (0.05)

وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

**مناقشة نتائج المجموعة التجريبية :**

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول ( 4 ) السابق للمجموعة التجريبية التي أظهرت بأن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الثلاثة والتهدئة النفسية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذا التطور الى المنهج التدريبي الذي أعده بمساعدة المشرف بأسلوب علمي خضع لنظريات التدريب الرياضي وقوانينه ، فضلاً عن حسن تطبيق وترابط التمرينات ومفرداته المناسبة لقدرات اللاعبين واهتمام المدربين وحثهم المستمر للاعبين للارتقاء بالمستوى المهاري مما أدى الى تطوير الدرجة " فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات الأساسية (محمود 2017، ص76) .

ان تمرينات المنهج التي اعدت بشكل منظم ومتقن وكررت بشكل جيد وعززت بتغذية راجعة جيدة وكانت بينها فترات راحة كافية قد اختصرت الوقت بالوصول الى الهدف وهذا ما اكده (Schmidt) اذ اكد " ان مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم او المتدرب في ممارسته للتمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في التطور الحاصل في المستوى وانما نوعيته ايضا ، حيث نجد ان المتدربين في بعض الاحيان يبذلون جهدا كبيرا ولساعات طويلة في تمرين غير مؤثر مما يسبب لهم الفشل والاحباط لذا يجب ان يكون المدرب متقنا ومنظما لبناء هيكل التمرين بأسلوب مؤثر (Anderson2015,p81).

رض نتائج المجموعة الضابطة .

### جدول (5)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريه وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة  $t$  المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س	ع	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الدرجة	ثانية	8.417	1.165	7.846	0.909	0.571	.453	4.365	.001	معنوي

من خلال اطلاعنا على الجدول (5) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة  $t$ ) ونسبة الخطأ لكل من:

#### 1. الدرجة

بلغ الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي هو (8.417) بانحراف معياري (1.165) ، وفي الاختبار البعدي هو (7.846) بانحراف معياري (0.909) ، وان فرق الاوساط بين القبلي



والبعدي هو (0.571) وانحراف الفروق هو (0.453) وبالنتيجة كانت قيمة  $t$  المحسوبة هي (4.365) ، و نسبة الخطأ (0.010) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

في الجدولين (4 ، 5) ولأمانة العلمية تبين ان هناك فروق معنوية ايضا في جميع المتغيرات المدروسة للدرجة ، للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحث السبب الى تدريباتهم المستمرة والتمرينات المستخدمة ، الا ان تطورها ليس بمستوى المجموعة التجريبية وهذا ما تؤكد فروق الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

#### عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشة :

لغرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة  $t$  المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الدرجة وبحسب ما مبين بالجدول (6)

#### جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة  $t$  المحسوبة ونسبة الخطأ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T	نسبة الدلالة
		س	ع	س	ع		
الدرجة	ثانية	5.167	0.807	7.846	0.909	7.636	0.000

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (6) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة  $t$  ونسبة الخطأ لكل من :-  
الدرجة

يتبين أن الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (7.846) بانحراف معياري (0.909) ، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (5.167) بانحراف معياري (0.807) ، وبالنتيجة كانت قيمة  $t$  المحسوبة هي (7.636) ، بينما نسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

حيث أظهرت مناقشة النتائج ان هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية اذا ما لاحظنا الأوساط الحسابية للمجموعتين ، فالأوساط الحسابية للمجموعة

التجريبية اكبر منها في المجموعة الضابطة الا اذا كانت وحدة القياس زمن فتكون الافضلية للوسط الحسابي الاقل كما في حالة مهارة الدحرجة  
إن " الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التدريب وتساعد في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على ، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانه ( شاكر 2015، ص130) . وكذلك "يعتبر التدريب الرياضي الصحيح المبني على قواعد وأصول علمية أساسا للنهوض بالنشاط الرياضي المختار ( بشتاوي والخوجا 2010، ص 123) .  
**4- الخاتمة:**

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية

إن التمرين المستخدمة في المنهج التدريبي كانت مؤثرة وذو فاعلية عالية جداً في تطور مهارة الدحرجة لعينة البحث وملائمة مترابطة مع إمكانيات اللاعبين وظهر الانسجام الايجابي لديهم ومدى تأثيرها على إمكانيات اللاعبين الأخرى في ميدان اللعب أدت تطور سريع و الاقتصاد بوقت التدريب.

ويوصي الباحث

الإفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات مهاريه الأخرى الخاصة بكرة القدم و اعتماد التمرينات المهارية التي أعدها في المناهج التدريبية كونها أثبتت كفاءتها وتحقيقها الهدف المنشود و ضرورة الاهتمام بكميات الشدة التي يتعرض لها اللاعب ، فيجب أن تكون موضوعة بعناية فائقة والتأكيد على إجراء دراسات وبحوث على فئات أخرى ، وخاصة فئة النساء .

**المصادر**

- علي خليقة بريس العبادي ؛ تأثير منهج تدريبي في التهدئة النفسية وتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للشباب بكرة القدم (اطروحة دكتوراه 'جامعة ديالى' 2019).
- غازي صالح محمود ؛ تدريب المحترفين في كرة القدم ، بغداد مطبعة زكي ط1، 2017 .
- فايزة جمعة صالح وآخرون ؛ أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي ، (الأردن ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2009) .
- محسن علي وسلمان الحاج عكاب؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1 : ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر ، 2013).
- محمد البشتاوي واحمد الخوجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 : (الاردن ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2010).



- محمد بكر نوفل وفريال محمد ؛ التفكير والبحث العلمي : (الاردن ، دار المسيرة ، 2010).
  - محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب : (بغداد ، مكتبة الفضلي ، 2008) .
  - مفتي إبراهيم؛ المرجع الشامل في كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013) .
  - نبيل محمود شاكر ؛ علوم الحركة : ( جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2015).
- Martin Anderson; Modern Sports Training: England, WHP,  
\*2015

