



## The effect of competitive playing exercises to developing some motor and skill abilities for players of the Talent Specialized Football Center aged (13-14) years

Haider Hussein Saleh \* 

University of Baghdad. College of Education, Ibn Rushd for Human Sciences, Iraq.

\*Corresponding author: [haider.hussein@uobaghdad.edu.iq](mailto:haider.hussein@uobaghdad.edu.iq)

Received: 04-07-2024

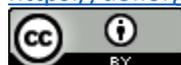
Publication: 28-08-2024

### Abstract

The research aimed to identify the effect of competitive playing exercises in developing some of the motor and skill abilities of the players of the Specialized Center in Football at the age of (13-14) years. The researcher used the experimental approach by designing two equal groups using pre- and post-measurement, and the sample was chosen randomly from the players of the Specialized Center in Football. (13-14) years old in Baghdad (24) were divided into two groups: control and experimental, each group included (12) players. The researcher conducted pre-tests for the research sample, and then the training items were implemented at a rate of (4) units per week for a period of (5) weeks, and the time of the training unit was (90) minutes. After completion, post-tests were conducted, and the results were extracted, which were processed using appropriate statistical means. The researcher concluded Several conclusions, including: Competitive playing exercises played a major role in developing some of the motor and skill abilities of the experimental group members. The members of the experimental group that followed competitive playing exercises also outperformed the members of the control group in all research variables. The researcher recommended several recommendations, the most important of which are: applying competitive playing exercises to the players of the Specialized Football Center to develop their motor and skill abilities, the necessity of searching for other training methods and methods that contribute In developing motor and skill abilities in football and improving them to reach the highest level of sports performance.

### Keywords

Training, Competitive Play, Ability, Football.



تأثير تدريبات لعب تنافسية في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين

مركز الموهبة التخصصي لكرة القدم بعمر (13-14) سنة

م.م. حيدر حسين صالح

[haider.hussein@uobaghdad.edu.iq](mailto:haider.hussein@uobaghdad.edu.iq)

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية

تاريخ نشر البحث 2024/8/28

تاريخ استلام البحث 2024/7/4

### المخلص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات لعب تنافسية في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين المركز التخصصي لكرة القدم بعمر (13-14) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين باستخدام القياس القبلي والبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من لاعبي المركز التخصصي لكرة القدم بعمر (13-14) سنة في بغداد البالغ عددهم (24) قسمت على مجموعتين الضابطة والتجريبية كل مجموعة تضم (12) لاعباً، وأجرى الباحث الاختبارات القبلي لعينة البحث ومن ثم تم تنفيذ مفردات التدريبات بواقع (4) وحدات أسبوعياً ولمدة (5) أسابيع وزمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة، وبعد الانتهاء تم إجراء الاختبارات البعدية، واستخراج النتائج التي تمت معالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة، وقد استنتج الباحث عدة استنتاجات منها، أدت تدريبات اللعب التنافسية دور كبير في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية لأفراد المجموعة التجريبية، كذلك تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي اتبعت تدريبات اللعب التنافسية على أفراد المجموعة الضابطة في متغيرات البحث كافة، وقد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها: تطبيق تدريبات اللعب التنافسية على لاعبي المركز التخصصي لكرة القدم لتطوير القدرات الحركية والمهارية لديهم ، ضرورة البحث عن طرق واساليب تدريبية أخرى تسهم في تطوير القدرات الحركية والمهارية لكرة القدم والارتقاء بها للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.

الكلمات المفتاحية: التدريبات، اللعب التنافسي، القدرة، كرة القدم.

## 1-المقدمة:

تعد كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تتطلب قدرات خاصة في أداء مهاراتها المختلفة، فضلاً عن انها تحتاج الى التقنين والتنظيم في تشكيل عمليه التدريب على أسس علمية منظمة في إطار كرة القدم الحديثة للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء، ويعد تدريب اللاعبين في المراكز التخصصية لكرة القدم ذو أهمية متميزة إذ أنه يشكل مطلباً لا غنى عنه لتحقيق الإنجازات والبطولات المستقبلية، ولذلك يجب الكشف عن جميع المخزونات الممكنة عند إعداد لاعبي هذه المراكز، من أجل الاستفادة منها بأقصى فاعلية ممكنة في عملية التدريب الرياضي بهدف رفع مستوى الإنجاز الرياضي، إذ أن تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر على وفق مناهج تدريبية مقننة بدنياً ومهارياً وذهنياً ونفسياً بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات اللاعبين وامكانياتهم والتي تضع الأساس الصحيح لبناء قاعدة من اصحاب المواهب والقدرات الخاصة". وهذا ما دعا دول العالم المتقدمة للاهتمام بتدريب الفئات العمرية اهتماماً شاملاً من كافة الجوانب، كون اللاعبين الصغار يمثلون القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، حيث فتحت لهم مدراس تخصصية يتلقون فيها الدروس النظرية والعملية لمهارات كرة القدم ومتطلباتها كافة، فضلاً عن الاهتمام والرعاية الصحية لهم من خلال إجراء الفحوصات الطبية المستمرة، وقد بدأت استثمار كافة الجوانب التي تسهل بشكل كبير في توسيع هذه القاعدة من اللاعبين. وتمثل تدريبات اللعب التنافسية نشاط يكون أداء اللاعب فيه مشابه لما يحدث في أثناء المباراة حيث يعمل على تحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية، كما أنها شكل تدريبي يهدف إلى الارتقاء بمستوى أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء، لأن الهدف الرئيس منها هو التدريب على أسلوب أداء المباراة وتدريب اللاعبين على مواجهة المواقف كافة في أثناء المباراة، لأن لعبة كرة القدم تتميز بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والأداء المهاري، فضلاً أنها من تعد من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة لاحتوائها على العديد من المهارات الأساسية سواء كانت بالكرة أم بدونها، مفردة أم مركبة، هجومية أم دفاعية بما يتطلب توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي في أثناء الأداء البدني والحركي والمهاري والخططي وذلك لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والاتجاه المناسب.

وتكمن أهمية البحث في وضع تدريبات لعب تنافسية للاعب المراكز التخصصية لكرة القدم لمساعدتهم في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية، الأمر الذي يتيح لهم اختيار أفضلها في معظم

مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدراتهم على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يتفاجؤون بموقف ما لم يتم التدريب عليه، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق الحركي في تنفيذ الواجبات المهارية.

من خلال عمل الباحث في المركز التخصصي لكرة القدم لاحظ وجود ضعف في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى لاعبي هذا المركز لذلك قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية عمل من خلالها اختبارات بدنية واختبارات مهارية للقياس مستوى اللاعبين لبعض القدرات الحركية والمهارية، وهذا ما أكد ملاحظة الباحث في الضعف الموجود في بعض القدرات البدنية والمهارية، ولذلك حاول الباحث استعمال تدريبات لعب تنافسية تعمل على ايجاد ضغط للاعبين بنفس الأجواء التي تحدث في أثناء المباراة وتكون مشابهة للأداء تعمل على وضع اللاعبين في مواقف مشابهة لمواقف المباراة واشراك جميع اللاعبين في التدريب وزيادة التنافس بينهم في محاولة جادة لتطوير القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم.

#### ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير تدريبات لعب تنافسية في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين المركز التخصصي بكرة القدم بعمر (13-14) سنة.

2- التعرف على نسبة التطور لبعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين المركز التخصصي بكرة القدم بعمر (13-14) سنة.

#### 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: -استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث:

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم في المركز التخصصي لكرة القدم في بغداد بعمر (13-14) سنة والبالغ عددهم (45) لاعباً، وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (24) لاعباً، تم تقسيمهم على مجموعتين الأولى تجريبية وبواقع (12) لاعب، والثانية ضابطة وبواقع (12) لاعب أيضاً، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (53.33%)، وقام الباحث بإجراء عملية التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد تؤثر في المتغيرات التابعة وهي:(الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، كما هو في الجدول (1).

الجدول (1) يبين قيم معامل الالتواء المحسوبة لمتغيرات الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	159.48	4.64	157	0.53
2	الكتلة	كغم	54.15	2.82	56	0.66-
3	العمر الزمني	سنة	13.61	0.52	14	0.75-
4	العمر التدريبي	سنة	2.46	0.63	3	0.86-

الجدول (1) يبين أن قيم معامل الالتواء المحسوبة لمتغيرات الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي جاءت أقل من (1+) مما يشير تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

### 3-2-3 تحديد المتغيرات:

3-2-1 تحديد بعض القدرات الحركية والمهارية بكرة القدم: من أجل تحديد بعض القدرات الحركية والمهارية بكرة القدم قام الباحث بترشيح المهارات حيث تم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم اختيار القدرات الحركية والمهارية التي حصلت على نسبة مئوية أكبر من (70%) وكما في الجدول (2).

الجدول (2) يبين النسبة المئوية لبعض القدرات الحركية والمهارية بكرة القدم

ت	القدرات الحركية والمهارية	العدد الكلي	الموافقون	غير الموافقين	النسبة المئوية
1	الرشاقة	7	7	0	100%
2	الاستجابة الحركية	7	7	0	100%
3	التوافق الحركي	7	6	1	85.71%
4	المناوله	7	7	0	100%
5	الدرجة	7	6	1	85.71%
6	التهدف	7	7	0	100%

3-2-2 اختيار اختبارات القدرات الحركية والمهارية بكرة القدم المختارة: من أجل تحديد الاختبارات الملائمة لعينة البحث قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات حيث تم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) خبراء ومختصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم اختيار القدرات التي حصلت على نسبة مئوية أكبر من (75%) وكما في الجدول (3).

الجدول (3) يبين النسبة المئوية لاختبارات القدرات الحركية والمهارية بكرة القدم المختارة

ت	الاختبارات الحركية والمهارية	العدد الكلي	الموافقون	غير الموافقون	النسبة المئوية
1	الجرى الزجراج بطريقة باور 3 X 4.5 م	7	7	0	100%
2	نيلسون للاستجابة الحركية	7	6	1	85.71%
3	الدوائر المرقمة	7	7	0	100%
4	المناوله باتجاه هدف صغير من على بعد (10)م	7	7	0	100%
5	الجرى المتعرج بالكرة	7	6	1	85.71%
6	التهديف نحو الهدف المقسم بدرجات من بعد(6)م	7	7	0	100%

**3-3- التجربة الاستطلاعية:** - أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية لاختبارات القدرات الحركية والمهارية بكرة القدم على (7) لاعبين من المركز التخصصي بكرة القدم في بغداد من خارج عينة البحث الرئيسة بتاريخ 2024/2/5 في الساعة الخامسة عصرا في ملعب المركز التخصصي بكرة القدم في بغداد، وكان لإجراء التجربة الاستطلاعية تحقيق أهداف عدة هي: -

1-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث.

2-مستوى ملائمة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.

3-التعرف معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث.

4-استخراج الأسس العلمية (الثبات والموضوعية) للاختبارات.

### 2-3-4 الأسس العلمية للاختبارات:

**1-صدق الاختبارات:** -لاستخراج صدق اختبارات القدرات الحركية والمهارية المختارة، أعد الباحث استبيان خاص وعرض على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) خبراء ومختصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس، وتم اختيار القدرات التي حصلت على نسبة مئوية أكبر من (75%)، كما في الجدول (3).

**2-ثبات الاختبارات:** -لاستخراج معامل الثبات اختبارات القدرات الحركية والمهارية المختارة، استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبارات بتاريخ 2024/2/5 وتم إعادتها بعد مرور (7) أيام أي بتاريخ 2024/2/12، واستخرج الباحث معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتوصل الباحث الى أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما في بالجدول (4).

**3-موضوعية الاختبارات:** -لاستخراج موضوعية اختبارات القدرات الحركية والمهارية المختارة، تم اعتماد درجة محكمين اثنين الذين حكموا الاختبارات، واستخدم الباحث معامل الارتباط البسيط(بيرسون)بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وقد أظهرت البيانات بأن الاختبارات الخمسة ذات موضوعية عالية، أما اختباري المناولة والتهديف فهما يتمتعان بدرجة موضوعية تامة لأنهما اختبارين محددين الدرجات والتعليمات، كما في الجدول (4).

الجدول (4) يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبارات القدرات الحركية والمهارية بكرة القدم المختارة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	الجري الزجاج بطريقة باور <sup>3</sup> 4.5 X م	0.91	0.88
2	نيلسون للاستجابة الحركية	0.88	0.86
3	الدوائر المرقمة	0.87	0.84
4	المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10) م	0.89	-
5	الجري المتعرج بالكرة	0.84	0.86
6	التهديف نحو الهدف المقسم بدرجات من بعد(6) م	0.87	-

### 2-3-5 الإجراءات الرئيسية:

**1-الاختبارات القبليّة:** - أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على المجموعتين الضابطة والتجريبية البالغ عددهم (24) لاعباً بتاريخ 2024/2/18 في تمام الساعة الخامسة عصراً في ملعب المركز التخصصي بكرة القدم في بغداد، وبحضور فريق العمل المساعد.

**2-إجراءات تكافؤ المجموعتين:** -من أجل التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، اعتمد الباحث نتائج الاختبارات القبليّة للمتغيرات كافة، كما في بالجدول (5).

الجدول (5) يبين قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات القبليّة لبعض القدرات الحركية والمهارية بكرة القدم بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات
		ع	س	ع	س			
غير معنوي	1.87	0.61	12.13	0.44	12.38	ثانية	الرشاقة	الحركية
غير معنوي	1.65	0.46	3.50	0.32	3.42	ثانية	الاستجابة الحركية	
غير معنوي	1.43	0.47	9.92	0.53	10.18	ثانية	التوافق الحركي	
غير معنوي	1.17	0.62	2.38	0.54	2.69	درجة	المناولة	المهارية
غير معنوي	1.43	0.81	7.58	0.74	7.26	ثانية	الدرجة	
غير معنوي	1.60	0.68	7.36	0.65	7.44	درجة	التهديف	

الجدول (5) يبين أن قيم (t) المحسوبة جاءت أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (22)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

**4-تنفيذ مفردات تدريبات اللعب التنافسية:** -قام الباحث بإعداد مفردات تدريبات اللعب التنافسية لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين المركز التخصصي لكرة القدم، بعد الاطلاع على المصادر والدراسات ذات العلاقة، فضلاً عن استعانتهم بأراء بعض الخبراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم، وتضمنت المفردات ما يأتي:-

-استغرقت مدة التنفيذ (5) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً.

-بدأ تنفيذ مفردات تدريبات اللعب التنافسية بتاريخ 21/2/2024 ولغاية 27/3/2024.

-بلغ المجموع الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

-بلغ زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.

-تم تنفيذ التدريبات في القسم الرئيس للوحدة التدريبية بزمن (60) دقيقة.

-اتبعت المجموعة التجريبية المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب.

**5-الاختبارات البعيدة:** -بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات تدريبات اللعب التنافسية تنفيذ المجموعة

التجريبية، أجرى الباحث الاختبارات البعيدة على المجموعتين الضابطة والتجريبية البالغ عددها

(24) لاعباً بتاريخ 2024/4/3 في تمام الساعة الخامسة عصراً في ملعب المركز التخصصي

بكرة القدم في بغداد، وبحضور فريق العمل المساعد، وقد نفذت الاختبارات في ظروف مقارنة

للاختبارات القبلية وإجراءاتها.

#### **2-4 الوسائل الإحصائية:**

- النسبة المئوية.

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

- اختبار (t) للعينات المترابطة والمستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج بعض القدرات الحركية المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات الحركية المهارية

للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (6) يبين قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات الحركية المهارية بكرة القدم للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات
		ع	س	ع	س			
معنوي	12.35	0.22	9.31	0.44	12.38	ثانية	الرشاقة	الحركية
معنوي	8.78	0.18	1.79	0.32	3.42	ثانية	الاستجابة الحركية	
معنوي	10.41	0.31	7.57	0.53	10.18	ثانية	التوافق الحركي	
معنوي	6.73	0.25	4.98	0.54	2.69	درجة	المناولة	المهارية
معنوي	6.62	0.49	5.24	0.74	7.26	ثانية	الدحرجة	
معنوي	7.22	0.37	10.93	0.65	7.44	درجة	التهديف	

الجدول (6) يبين أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للكفاءة الذاتية وحركة القفز وحركة الرمي للمجموعة التجريبية، إذ كانت وقيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

### 2-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات الحركية المهارية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (7) يبين قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات الحركية المهارية بكرة القدم للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات
		ع	س	ع	س			
معنوي	8.36	0.38	.1045	0.61	12.13	ثانية	الرشاقة	الحركية
معنوي	5.23	0.29	2.63	0.46	3.50	ثانية	الاستجابة الحركية	
معنوي	7.63	0.49	8.75	0.47	9.92	ثانية	التوافق الحركي	
معنوي	3.67	0.53	3.49	0.62	2.38	درجة	المنولة	المهارية
معنوي	3.81	0.64	6.31	0.81	7.58	ثانية	الدحرجة	
معنوي	4.38	0.59	8.72	0.68	7.36	درجة	التهديف	

الجدول (7) يبين أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للكفاءة الذاتية وحركة القفز وحركة الرمي المجموعة الضابطة، إذ كانت وقيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

### 3-1-3 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (8) يبين قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية المهارية بكرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات
		ع	س	ع	س			
معنوي	6.85	0.38	.1045	0.22	9.31	ثانية	الرشاقة	الحركية
معنوي	7.92	0.29	2.63	0.18	1.79	ثانية	الاستجابة الحركية	
معنوي	7.46	0.49	8.75	0.31	7.57	ثانية	التوافق الحركي	
معنوي	6.89	0.53	3.49	0.25	4.98	درجة	المنولة	المهارية
معنوي	6.92	0.64	6.31	0.49	5.24	ثانية	الدحرجة	
معنوي	7.66	0.59	8.72	0.37	10.93	درجة	التهديف	

الجدول (8) يبين أن قيم (t) المحسوبة بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبارات البعدية للكفاءة الذاتية وحركة القفز وحركة الرمي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) تحت درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبيية.

### 2-3 مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدولين (6، 7) التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية للقدرات الحركية والمهارية بكرة القدم ولكلنا المجموعتين الضابطة والتجريبيية، ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى إتباع أفراد هذه المجموعة التمرينات المناسبة ضمن المنهج التدريبي المتبع في تطوير تلك القدرات، وهذا ما يتفق مع ما تم ذكره إن "التدريبات جميعها التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود إلى حالة الكفاية البدنية للرياضيين". (8،38)، فضلاً عن الانسجام في استخدام تدريبات المنهج المتبع المنظم والمبرمج لأجزاء الجسم المستخدمة على وفق ما يحتاجه اللاعب، وهذا مع ما تمت الإشارة إليه في أن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز".

أما ما يخص المجموعة التجريبيية ويعزو الباحث أسباب الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية وكافة المتغيرات إلى فاعلية تدريبات اللعب التنافسية التي تميزت بالتنوع لتطوير هذه القدرات المهمة لدى لاعبي كرة قدم، فضلاً عن استعمال أدوات مساعدة في أثناء الوحدات التدريبيية، الأمر الذي ساعد على ابعاد عامل الملل لدى اللاعبين الصغار وزيادة عامل التشويق والإثارة لديهم عند الأداء وهذا ما تم التأكيد عليه فيأن "التنوع في الأدوات وتمارينها كل ذلك من شأنه استثارة الرياضيين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم بالمستوى".

كما يعزو الباحث سبب الفروق المتحققة للمجموعة التجريبيية إلى أن تدريبات اللعب التنافسية التي اتبعتها أدت دوراً مهماً في تطوير القدرات الحركية والمهارية لأنها وسيلة مهمة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والنفسية، إذ تميزت هذه التدريبات من حيث أنها تثير الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق والمتعة وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للاعب للناشي، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن "طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أم بدونها لتحقيق التفوق على منافسه من هنا فأن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برنامج اعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم".

ومن خلال نتائج الجدول (8) الذي أظهر وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ولكافة المتغيرات، ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق إلى اتباع المجموعة التجريبية تدريبات اللعب التنافسية في أثناء الوحدات التدريبية التي اتسمت بالتدريبات المتنوعة والجديدة والمشابهة لحالات اللعب التي يمارسها اللاعب في أثناء المباراة بالشكل الذي ساعد لاعبي هذه المجموعة على تحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء المختلفة إلى حد ما وبالتالي تطور القدرات الحركية والمهارية لأن تدريبات اللعب التنافسية هي " نشاط يكون أداء اللاعب فيه مشابه لما يحدث أثناء المباراة حيث يعمل على تحقيق الثبات والاستقرار وتطوير مكونات الحالة التدريبية".

كما يعزو الباحث سبب الفروق الحاصلة لدى المجموعة التجريبية إلى استخدامها للتدريبات المتنوعة التي تم تطبيقها اتسمت بالطابع الحركي المركب من سرعة استجابة حركية وحركات توافقية ورشاقة وربط حركي التي ساعدت لاعبي المجموعة التجريبية في حصولهم على تكيفات جديدة وبالتالي إيجاد حالة جديدة لقدراتهم الحركية والمهارية، وجاء ذلك وفق تدريبات لعب تنافسية علمية ومخططة بعناية من أجل الارتقاء بمستوى لاعبي المركز التخصصي لكرة القدم لأفضل مستوى ممكن، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن " الهدف العام للتدريب يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع حكامه وتطويرهم ليس فقط على المستوى الرياضي بل على جميع المستويات".

كما يعزو الباحث نتائج تفوق المجموعة التجريبية إلى اعتمادها أسلوب تدريبات اللعب التنافسية الذي يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات في تحضير بارز القدرات الكامنة عند اللاعب بالإضافة إلى أهميته للجوانب الفنية مثل تحسين كافة المهارات من خلال اللعب وتحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة، كما يسمح هذا الأسلوب بتدريب وزيادة خبرة اللاعبين والسرعة في اتخاذ القرار والحلول المناسبة وحسن التصرف للمواقف المختلفة طبقاً لموقف الزملاء والمنافسين، ويعطي للمدرب الفرصة لتوجيه اللاعبين من خلال المواقف المشابهة لما يحدث في المباريات ومن ثم يساهم كثيراً من ربط الأداء المهاري بالتحركات الذكية والارتقاء بمستوى التفكير الخططي من خلال توجيهات المدرب.

كما يرى الباحث أن تطبيق طرائق تدريبية مختلفة ومنها تدريبات اللعب التنافسية التي هي مشابهة لحالات اللعب في المباراة يمكن أن تؤدي دور مهم وفعال في تطوير القدرات المختلفة للاعبين الفئات العمرية وفق تدرج يتناسب وإمكانياتهم المهارية والحركية، وهذا يتفق مع ما تم

التطرق إليه وهو "عندما يختار المدرب التمرينات الرياضية بشكل عام فإنه يأخذ هذه التمرينات من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب".

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1الاستنتاجات:

- 1- أدت تدريبات اللعب التنافسية دور كبير في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية لأفراد المجموعة التجريبية.
- 2- تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي اتبعت تدريبات اللعب التنافسية على أفراد المجموعة الضابطة في متغيرات البحث كافة.
- 3- ظهور نسب تطور مئوية جيدة للقدرات والحركية والمهارية بكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية وبشكل أكبر من أفراد المجموعة الضابطة.
- 4- ظهور تطور ملحوظ لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للقدرات والحركية والمهارية بكرة القدم.

##### 4-2 التوصيات:

- 1-تطبيق تدريبات اللعب التنافسية على لاعبي المركز التخصصي بكرة القدم لتطوير القدرات الحركية والمهارية لديهم.
- 2-ضرورة البحث عن طرق واساليب تدريبية أخرى تسهم في تطوير القدرات الحركية والمهارية بكرة القدم والارتقاء بها للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.
- 3-التأكيد على اجراء اختبارات دورية للاعبي المركز التخصصي لكرة القدم من أجل التعرف على قدراتهم الحركية والمهارية والقدرات الأخرى
- 4- إجراء دراسات أخرى لقدرات أخرى (حركية، مهارية، بدنية) بكرة القدم ولفئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين.

المصادر:

- ابو عبده، حسن(2008). الإعداد المهاري في كرة القدم " النظرية والتطبيق "، الاسكندرية، مكتبة الاشعاع الفنية.
- أحمد، عماد زبير(2005).التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1 ، السندباد للطباعة.
- البناي، طارق أحمد (2016).موسوعة تمرينات اللياقة البدنية، ط1 ، الكويت.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد (وأخرون) (2013). تأثير منهج تعليمي باستعمال الموديلات التعليمية في تطوير أداء بعض مهارات كرة السلة للطالبات، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، المجلد1، العدد15. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-410856>.
- الربيعي كاظم و المشهداني، عبد الله(1991).كرة القدم للناشئين، البصرة، مطبعة دار الحكمة.
- جبار، فرات و خورشيد، هافال(2011).التدريب المعرفي والعقلي للاعبين لكرة القدم، ط1، عمان، دار دجلة.
- حسانين، محمد صبحي (1999). التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (2000). علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.
- سيد، محمد أحمد (2016). برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض القواعد والمبادئ الخطئية والقدرات العقلية لناشئي كرة القدم رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط.
- عبد زيد، مصطفى جاسم عبد زيد (وأخرون)(2010).اللياقة البدنية، بابل، دار الفرات للثقافة والإعلام.
- عفيفي، محمد، وشعلان، إبراهيم (2001). كرة القدم للناشئين، القاهرة، مركز الكتاب والنشر.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1982).إختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- فوزي، أحمد امين (2008). سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
- كامل، وسام شامل (2007). اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكيميائية ومستوى أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- مجيد، ريسان خريط (1995). تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، بغداد، نون للتحضير الطباعي.

## الملحق (1)

### يبين اختبارات القدرات الحركية والمهارية

أولاً: -اختبارات القدرات الحركية:

#### 1-اختبار الرشاقة:

اسم الاختبار: -الجري الزجراج بطريقة باور<sup>3</sup> X 4.5 م (10،203)

-الهدف من الاختبار: -قياس رشاقة الجسم الكلية.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة: -يرسم مستطيل على الأرض بطول (75.4) وعرضه (3متر)، يثبت أربع قوائم على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت القوائم الخامس في منتصف المستطيل مع ملاحظة إن طول القوائم يجب ألا يقل عن (30سم) وتخطط منطقة الاختبار كما موضح في الشكل رقم (3) وتحدد خطوط البداية بشكل واضح، ساعة توقيت، صافرة، استمارة جمع البيانات.

- طريقة الأداء: -يقف المختبر خلف خط البداية في وضع الاستعداد ليبدأ بالجري من وضع الوقوف (وضع البدء العالي)، عند الإشارة للبدء يقوم المختبر بالجري بين القوائم الخمسة.

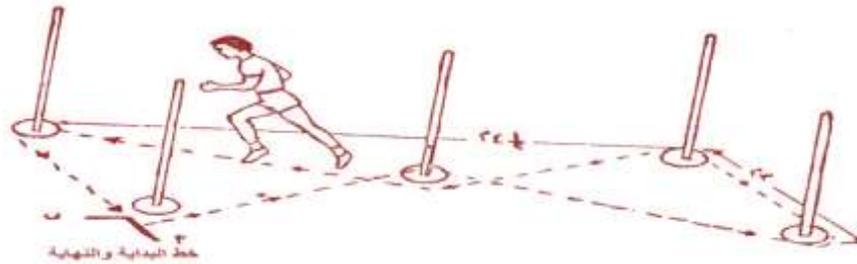
- شروط الاختبار: - يبدأ المختبر بالجري من وضع الوقوف عند خط البداية ويكون اتجاهه كما مبين في الشكل رقم (3) حيث يكون على شكل رقم (8) ويكون الدوران حول القوائم مع ملاحظة عدم لمسها أو الاصطدام بها عندما يكمل المختبر الجري ثلاث دورات عليه أن يستمر وبسرعة حتى يجتاز خط النهاية.

-على الباحث شرح الاختبار وتطبيقه أمام المختبرين قبل الشروع بالعمل.

-عند فشل أداء الاختبار أو عند حدوث خطأ يعاد الاختبار مرة ثانية.

-يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

-التسجيل: -يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة المحددة ابتداء من إشارة البدء حتى الوصول إلى خط النهاية بعد الانتهاء من الدورة الثالثة، كما في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح اختبار لقياس الرشاقة

## 2- اختبار سرعة الاستجابة الحركية:

اسم الاختبار: - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

-الهدف من الاختبار: - قياس القدرة على الاستجابة الحركية.

-الأدوات المستخدمة: - مساحة بطول (20م) وعرض(2م) خالية من العوائق، شريط قياس، ساعة توقيت.

-طريقة الأداء:- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه، أما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد(6.4م) يقوم بإيقاف الساعة.

-التسجيل: -يسجل المقوم اقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب، كما في الشكل (2).



الشكل (2) يوضح اختبار نيلسون لقياس سرعة الاستجابة الحركية

## 3- اختبار التوافق الحركي:

- اسم الاختبار: - اختبار الدوائر المرقمة.

- الهدف من الاختبار: - قياس توافق الرجلين والعينين.

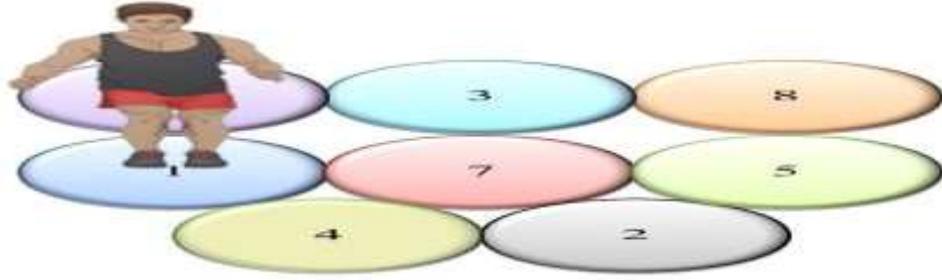
- الأدوات المستخدمة: - ساعة توقيت، رسم (8) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (60 سم) صافرة

-طريقة الأداء:- يقف المختبر بدائرة رقم (1) وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين

معاً إلى الدائرة رقم (2) وبالتعاقب إلى دائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة

-التسجيل: - يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر المرقمة، كما في

الشكل (3).



الشكل (3) يوضح اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق الحركي

ثانياً: -الاختبارات المهارية:

### 1-اختبار المناولة بكرة القدم

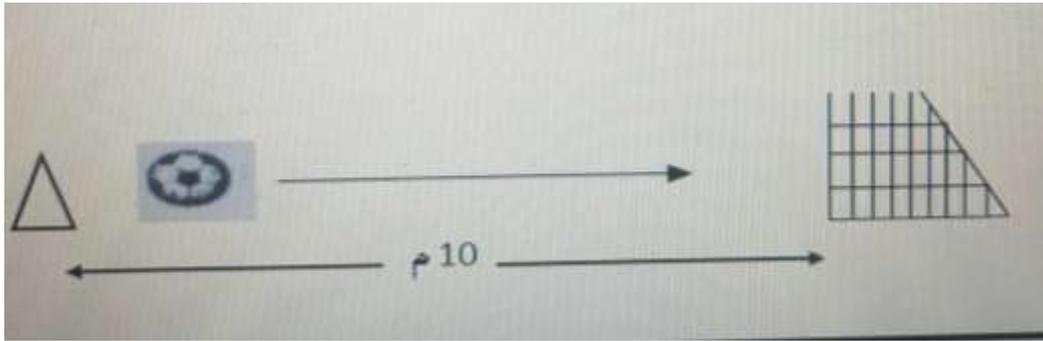
-اسم الاختبار: -المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م).

-الهدف من الاختبار: - قياس دقة المناولة بكرة القدم.

-الأدوات المستخدمة: -شواخص عدد (3)، كرة قدم، شريط قياس هدف صغير أبعاده كالاتي:  
العرض (20,1سم) والطول (68سم).

-طريقة الأداء: -يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بمناولة الكرة باتجاه الهدف.

-التسجيل: -تعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة، كما في الشكل (4).  
-الدرجة الكلية:- (6) درجات.



الشكل (4) يوضح اختبار دقة المناولة بكرة القدم

## 2- اختبار الدرجة بكرة القدم.

- اسم الاختبار: -الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) .

- الهدف من الاختبار: -قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

- الأدوات المستخدمة: -كرة قدم عدد (1) ، شواخص عدد (10) ، ساعة توقيت ، ملعب توضع فيه (10) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م).

- طريقة الأداء: -يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين.

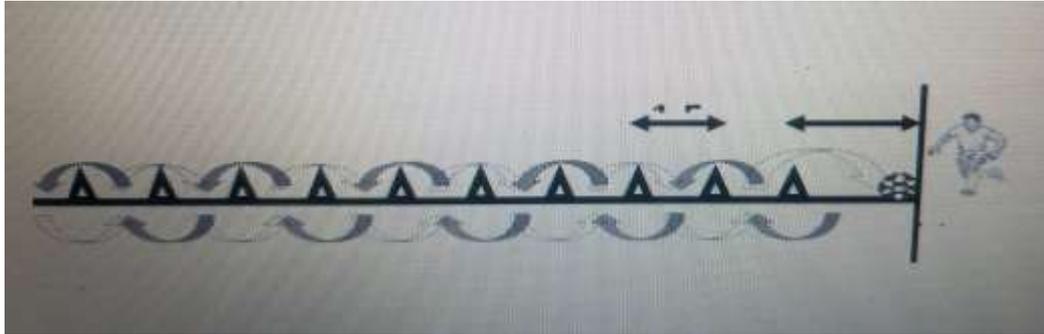
- شروط الأداء: -

- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.

- يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار.

- تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص.

- التسجيل: -يحسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى، كما في الشكل (5).



الشكل (5) يوضح اختبار الدرجة بكرة القدم

## 3- اختبار التهديف بكرة القدم. (فرات، 220)

- اسم الاختبار: -التهديف نحو الهدف المقسم بدرجات من بعد (6م).

- الهدف من الاختبار: - قياس دقة التهديف بكرة القدم.

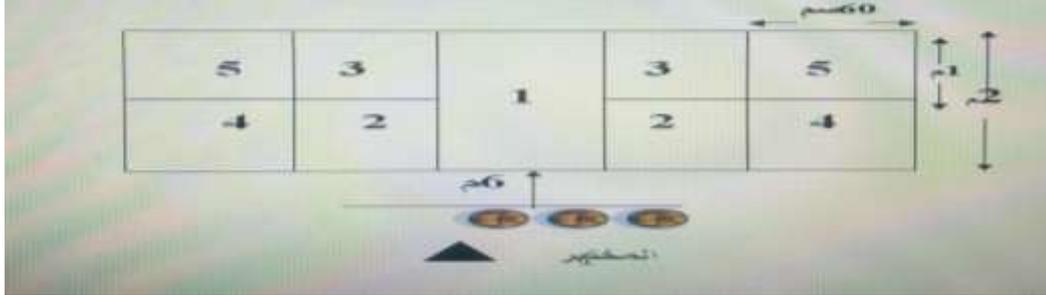
- الأدوات المستخدمة: -شريط قياس وكرة قدم للصالات عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال

على (9) أقسام وصفارة وشاخص واستمارة تسجيل.

- طريقة الأداء: - يقف المختبر على بعد (6م) من الهدف وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالتهديف.

-التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم احتساب الدرجات حسب الموقع، كما في الشكل(6) .

-الدرجة الكلية:-15 درجة



الشكل (6) يوضح اختبار دقة التهديف بكرة القدم