

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الملاعب الخماسية على بعض الجوانب المهارية لناشئي كرة القدم لنادي

المصافي في محافظة بغداد

م. مؤيد نوفل نايف

العراق. جامعة النهرين. كلية التقنيات الأحيائية

muayadnwfal@gmail.com

#### الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب بالملاعب الخماسية في تنمية بعض الجوانب المهارية الخاصة لناشئي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لناشئي كرة القدم بنادي المصافي الرياضي والمسجلين بالاتحاد العراقي لكرة القدم ، واشتملت عينة البحث على (18) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية (9) ناشئي والاخرى ضابطة (9) ناشئي ، وقد اسفرت النتائج الدراسة ، ان تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر تأثيرا ايجابيا على تطوير مستوى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وان تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر تأثيرا ايجابيا على تطوير مستوى بعض المهارات الاساسية قيد البحث .

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي , الجوانب المهارية

The effect of a training program using the five-a-side courts on some skills aspects of football junior players of Masafi Club in Baghdad Governorate

Lect. Moayed Nofal Nayif

Iraq. Al-Nahrain university. Faculty, Biotechnology

muayadnwfal@gmail.com

---

#### Abstract

The research aims to identify the effect of training of five-a-side courts on developing some special skill aspects of football junior players. The researcher used the experimental method using two groups, one experimental and the other control using pre and post measurement. The research sample included (18) players who were divided into two groups, one of them experimental (9) junior players and the other control (9) junior players. A positive impact on developing the level of some of the basic skills under study.

Key words: training program, skills aspects

تعتبر المنظومة التدريبية مفهوم شامل ومتكامل يعكس الرؤية الحديثة للتدريب كما يعكس المتغيرات المتداخلة والمركبة لعملية التدريب فالمنظومة التدريبية معناها يتعارض مع النظرة الضيقة او المحدودة للتدريب كونه يقتصر على الساعات التدريبية التي يقضيها اللاعب في الملعب فالفهم المناسب لنظام التدريب يرتبط بشكل مباشر بالعلاقة بين التدريب والعلوم المرتبطة به ، ولكي يستوعب المدرب الحديث مفهوم النظام التدريبي تماما لا بد وان يتعمق ويخوض في هذه العلوم الى حد اقصى .

(تامر الجبالي ، عويس الجبالي ، 2010 ، ص22)

يؤكد (مفتي حماد) أن عملية تدريب الناشئين تنبثق من خلال برامج علمية منظمة طويلة ومتوسطة وقصيرة ، كما يقسم الموسم التدريبي الى فترات ، وتنقسم الفترات الى مراحل والمراحل الى اسابيع ، والاسابيع الى وحدات تدريبية ، كما ان العمل بالأسلوب العلمي المنظم يضمن الارتفاع بمستوى الناشئين والوصول بهم الى افضل مستوى ممكن .

(مفتي إبراهيم حماد ، 2009 ، ص34)

وينكر (أشرف محمد) ان طريق اداء مهارات كرة القدم هو العامل الحركي الذي يكون بالإضافة لعوامل اخرى نشاط اللاعب الفردي اثناء المباراة وان استخدام المهارة المناسبة في مواقف اللعب المختلفة تمكن اللاعب من تنفيذ واجباته الخطئية بصورة سليمة مما يساعده في ارتفاع مستوى اللياقة البدنية.

(اشرف محمد جابر ، 2013 ، ص17)

ويرى (عمرو أبو المجد) أن تلك التدريبات في المساحات المختلفة تؤدي الى تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على الاداء والتفكير الجيد وهذا يعني أن تصميم تلك التدريبات بطرق واساليب متعددة ومتغيرة المواقف ، وبتكرار التدريب عليها يمكن أن تساعد اللاعب على الفهم السريع للأداء والتحرك المطلوب وأيضا للمواقف المحتمل مجابتهها أثناء المباراة ويتم ذلك وفق تدريبات تطبيقية في ملاعب صغيرة ذات مساحات مختلفة على شكل مجموعة الاداء من خطوط الفريق في مجموعات (2×3) (2×4) (3×4) (4×6) ، وتؤدي تلك التدريبات بطريقة متسلسلة تنتهي بمواقف اللعب اثناء المباراة .

(عمرو ابو المجد ، جمال النمكي ، 2013 ، ص135)

ومن خلال التطور السريع للكرة الحديثة الذي نتج عنه تنوع طرق اللعب واستحداث بعض الخطط والتكتيكات التي تساعد وتهدف الى الوصول للغاية منها وهي الفوز بالمباراة والثلاث نقاط عن طريق زيادة سرعة وقوة الاداء مع سرعة التحرك داخل الملعب والتحرر من الرقابة المفروضة على اللاعبين من قبل منافسيهم في حالة الهجوم وكذلك التغلب على ضغط الفريق الخصم واستعادة امتلاك الكرة منهم في حالة الدفاع .

وتكمن اهمية البحث كونه محاولة علمية جادة باستخدام التدريبات في الملاعب الخماسية بهدف الارتفاع بالمستوى المهاري مما يؤدي الى زيادة سرعة وقوة الاداء ليتم الاستفادة من نتائج البحث خلال عمليات التدريب في تنمية بعض الجوانب مهارية فضلا عن مساعدة اللاعبين على مواجهة مواقف اللعب المختلفة في المباريات .

وقد حدد الباحث مشكلة البحث من خلال ملاحظته لتدريبات ومباريات الناشئين بمحافظة بغداد ان العديد من اللاعبين يتصف ادائهم بالبطء وعدم القدرة على الاداء الجيد في ظل ضغط المنافس ونتيجة اعتماد المدربين على أسلوب تقليدي في تدريب الجانب المهاري أو ضعف الاهتمام به ضمن المنهج التدريبي للوحدات التدريبية والذي يعد ركيزة أساسية عند تدريب الناشئين خاصة وأن الجانب المهاري يعد مكملاً لعناصر كرة القدم الأخرى كالسرعة والرشاقة والسرعة الحركية لإنجاز متطلبات الفعالية بالشكل الأمثل والحاجة الى نوعية خاصة من التدريبات تساير طبيعة الاداء المهاري والحركي ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة . ويهدف البحث إلى:

- التعرف على تأثير بعض التمرينات الخاصة في تنمية الجوانب المهارية لناشئي كرة القدم .

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدى لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لناشئي كرة القدم بنادي المصافي الرياضي والمسجلين بالاتحاد العراقي لكرة القدم ، واشتملت عينة البحث على (18) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية (9) لاعبين والاخرى ضابطة (9) لاعبين وكما مبين في الجدول (1)  
جدول (1) يبين أفراد عينة البحث.

النوع	عدد اللاعبين	العينة
أساسية	9 لاعبين	المجموعة التجريبية
أساسية	9 لاعبين	المجموعة الضابطة
غير أساسية	4 لاعب	المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية
تعداد العينة	22 لاعب	المجموع

واستخدم الباحث معامل الالتواء لإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية من حيث الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي حيث كان معامل الالتواء بين (0.225 - 0.218) وهذه القيم محصورة بين (3- , 3+) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث كما في الجدول (2)

جدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في كل من السن (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) لعينة البحث (ن=18)

المتغيرات	المسلسل	بيانات إحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	1	الطول	سم	161.350	162.000	2.700	0.218 -
	2	الوزن	كجم	51.825	51.750	1.280	0.172 -
	3	العمر الزمني	سنة	14.625	14.500	0.393	0.225
	4	العمر التدريبي	سنة	3.225	3.250	0.952	0.016 -

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

قام الباحث بتحديد ما من خلال اطلاعه على المراجع والأبحاث العلمية في مجال التدريب في كرة القدم -

المصادر العربية والاجنبية

- جهاز قياس الوزن والطول

- شريط قياس معدني طول 50م

- علامات فسفورية دالة

- استمارة التسجيل

- ساعات توقيت الكترونية

- شريط لاصق فسفوري

- حاسبة الكترونية

- ملعب كرة قدم خماسي مع ملحقاته

- كاميرا تصوير فيديو

- صفارة

- كرات قدم مقاس (5)

- صبغ للتخطيط

- أقماع بلاستيكية

- شواخص بلاستيكية

- أعلام ملونة

- قمصان تدريب مختلفة الالوان

- استمارة جمع البيانات : قام الباحث باستخدام استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات المستخدمة

في البحث

- تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم :

قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء لاهم المهارات الاساسية بكرة القدم من خلال تصميم استمارة استبانة وكما في المرفق (1) وتم اختيار المهارات التي حصلت على نسبة (70%) فما فوق وكما مبين بالجدول (3)

جدول (3) يبين النسب المئوية للمهارات الاساسية بكرة القدم التي تم اختيارها من قبل الخبراء

ت	المهارات الاساسية بكرة القدم	النسبة المئوية
1	الدرجة	80%
2	الاحماد	50%
3	المراوغة	50%
4	المناوله	75%
5	ضرب الكرة بالرأس	60%
6	التهديف	80%
7	رمية التماس	50%
8	اختبار ركل الكرة باتجاه مسطبة لمدة (30) ثا	70%

2-4 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع .

اسم الاختبار: الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع .

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الدرجة بالكرة.

الادوات المستخدمة: شريط قياس, كرة قدم خماسي , سرعة توقيت , شواخص عدد 2, صافرة.

طريقة الاداء: يقف المختبر ومعه الكرة خلف الشاخص الاول وعند سماع الصافرة يقوم بالدرجة لمسافة

(20م) حتى يصل الى الشاخص الثاني ثم يقوم بالدوران حوله والرجوع الى نقطة البداية .

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي قطع فيه المسافة (20م) درجة والرجوع حيث تعطى له محاولتان

وتحتسب الافضل منهما.

2-4-2 المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م).

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

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الادوات المستخدمة: شواخص عدد(3) كرة قدم خماسي , شريط قياس, هدف صغير ابعاده كالاتي : الارتفاع (50سم) العرض(100سم).

طريقة الاداء : يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بمناولة الكرة باتجاه واحد.

التسجيل: تعطى لكل مختبر (3) محاولات حيث تم اعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة وصفر للمحاولة الفاشلة .

2-4-3 اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد (11م).

اسم الاختبار: التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد(11م).

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الادوات المستخدمة: شريط قياس, كرة قدم خماسي , هدف خماسي مقسم بواسطة حبال الى (9) اقسام , شواخص عدد (2) .

طريقة الاداء : يقف المختبر على بعد(11م) من الهدف وعند اعطاء الاشارة يقوم بالتهديف .

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات حيث يتم تسجيل النقاط حسب الموقع.

2-4-4 اختبار ركل الكرة باتجاه مسطبة لمدة (30) ثا من على بعد (3م).

اسم الاختبار: ركل الكرة باتجاه مسطبة .

الهدف من الاختبار: احتساب عدد المحاولات في (30) ثا .

الادوات المستخدمة: شريط قياس, كرة قدم خماسي , مسطبة بعرض (2) م وارتفاع (40) سم .

طريقة الاداء : يقف المختبر على بعد(3م) من المسطبة وعند اعطاء الاشارة يقوم بالتصويب المستمر (30) ثا .

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات حيث يتم تسجيل أفضل عدد المحاولات خلال (30) ثا .

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (6) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- التعرف على المعوقات التي قد ترافق اجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.

- معرفة الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات.

- التأكد من أرضية الملعب وصلاحيه الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

- مدى كفاءة فريق العمل المساعد وتفهمه للاختبارات.

2-6 المعاملات العلمية للاختبارات:

2-6-1 صدق الاختبار:

قام الباحث بإيجاد صدق المحتوى بعد إن تم عرض الاختبارات على مجموعة من ذوى الخبرة

والاختصاص وقد أكدوا أن هذه الاختبارات صادقة في محتواها والهدف الذي وضعت من أجله , إضافة إلى ذلك فقد استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات. (الصدق الذاتي / معامل الثبات)

2-6-2 ثبات الاختبار:

يعد معامل ثبات الاختبار واحد من الأسس العلمية الموثوق بنتائجها ويقصد به انه عند إعادة تطبيق الاختبار لأكثر من مرة على نفس العينة فهو يعطي نفس النتائج او نتائج متقاربة لذا قام الباحث بتطبيق الاختبار على (4) لاعبين ناشئين من نفس مجتمع البحث ولكن من غير عينة البحث يوم (2019/2/23) ثم اعاد نفس الاختبارات عليهما بعد اربعة ايام مع تثبيت نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبار الاول ثم تم استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات .

2-6-3 موضوعية الاختبار:

الموضوعية تعني (اتفاق آراء المحكمين على موضوع معين) وتم أيجاد معامل الموضوعية للاختبارات خلال قياسها من قبل حكمين اثنين حيث يسجل كل منهما نتائج على انفراد وفي نفس الوقت تم أيجاد معامل الارتباط بين رأي الحكمين من خلال استخراج قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وقد بلغت مؤشرات النتائج (0.91) مما تدل على ان الاختبارات ذات موضوعية عالية.

2-6-4 ثبات الاختبار:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقها على نفس العينة الاستطلاعية لاختبارات البدنية والمهارية وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين .

2-7 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم السبت 2019/2/23 وبنفس اجراءات التجربة الاستطلاعية من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة على ملعب نادي المصافي .

2-8 المنهج التدريبي:

اعد الباحث المنهج التدريبي الخاص بعينة البحث من خلال الاطلاع على المصادر العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بوضع البرامج التدريبية في كرة القدم وكذلك الالتقاء بالخبراء والمختصين بمجال

التدريب الرياضي في كرة القدم لكل وحدة من وحدات التدريب مراعيًا بذلك القدرات والامكانيات لعينة البحث فضلًا لما يتمتع به الباحث من خبرة كونه مدربًا لهذه الفئة بحيث كانت التمرينات المستخدمة مشابهة لمتطلبات الأداء أثناء المنافسة لغرض الاستفادة القصوى من تأثيرات هذه التمارين لتحقيق الأداء المهاري المطلوب ، كما تم تحديد مدة تطبيق البرنامج ثمانية أسابيع وعدد الوحدات الاسبوعية للبرنامج ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبمجموع أربعة وعشرون وحدة تدريبية وزمن الوحدة التدريبية تراوح ما بين (90-120) دقيقة .

2-9 التجربة الرئيسية:- تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية لعينة البحث يوم السبت 2019/3/2.

بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وللمجموعة "التجريبية" أيام (السبت, الاثنين, الأربعاء)

2-10 الاختبارات البعدية:- قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم السبت 2019/4/27 بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي مباشرة وبنفس اسلوب الاختبارات القبلية بحيث تكون نفسها من حيث الوقت والملعب والادوات المستخدمة.

2-11 الوسائل الاحصائية:- استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التي تحقق اهداف البحث باستخدام البرنامج الاحصائي (spss) .

3- عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي

والبعدي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	ف	ف هـ	T المحتسبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
1	اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20) م	ث	0.64	0.38	1.65	2.26	معنوي
2	اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من مسافة (10) م	عدد	0.40	0.37	1.07	2.26	معنوي
3	اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من مسافة (11) م	درجة	0.01	0.93	0.10	2.26	معنوي
4	اختبار ركل الكرة باتجاه مسطبة لمدة (30) ثا	عدد	1.60	0.56	2.84	2.26	معنوي

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) .

نلاحظ من الجدول (4) أن هناك فروق عشوائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ولما كانت القيمة المحتسبة أصغر من القيمة الجدولية دل ذلك على عشوائية الفروق . ويعزو الباحث أن رغم تطور المهارات نسبيا إلا أن الفروق كانت عشوائية مما يدل على عدم فاعلية التمرينات المستخدمة ضمن المنهاج التدريبي في تطوير نقاط الضعف لمهارات اللاعبين وبالتالي انعكاسها على مستوى اللاعبين بصورة عامة .

3-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	ف	ف هـ	T	T	مستوى الدلالة
---	---------------------	-------------	---	------	---	---	---------------

	القياس		المحتسبة	الجدولية	الدلالة
1	ث	0.67	0.10	6.28	2.26
2	عدد	1.60	0.33	4.70	2.26
3	درجة	5.10	0.73	6.91	2.26
4	عدد	5.20	0.53	9.75	2.26

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) .

يتبين من الجدول (5) الخاص بالاختبارات المهارية أن هناك تطورا ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث الى أن التمرينات المعدة ضمن المنهاج التدريبي وما احتواه من تمارين خاصة مرتكزة على أسلوب علمي وتربوي مقنن للأحمال التدريبية والتي تتناسب مع مستوى أفراد عينة البحث , حيث تم الاعتماد على المصادر العلمية والتدريبية في تشكيل الوحدات التدريبية , أن المنهج التدريبي الذي أعده الباحث اعتمد على مبدأ التدرج في زيادة الاحمال التدريبية عن طريق زيادة الشدة التدريبية تدريجيا كما تضمن على مجموعة من التمارين الخاصة لغرض الحصول على التكيف لدى اللاعبين , أن المهارات الكروية تتطور إذا استخدمت الشدة المناسبة والمتدرجة في الوحدات التدريبية فضلا عن استخدام تكرارات بشكل صحيح وفترات راحة مناسبة .

(مفتي إبراهيم حماد , 2009 , ص451)

3-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية

ت	المهارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحتسبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20) م	0.90	11.58	1.09	9.68	4.2	2.10	معنوي
2	اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من مسافة (10) م	0.84	3.60	0.78	5.20	4.3	2.10	معنوي
3	اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من مسافة (11) م	1.08	6.50	1.08	11.50	10.3	2.10	معنوي
4	اختبار ركل الكرة باتجاه مسطبة لمدة (30) ثا	1.06	6.21	1.93	8.11	9.05	2.10	معنوي

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) .

نلاحظ ان الجدول (6) معنوية الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات المهارية البعدية حيث كانت قيم (ت) المحتسبة جميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.10) عند مستوى دلالة وامام درجة حرية (18) ولما كانت القيم المحتسبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق ولكن بدرجة اكبر لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك نتيجة استخدام منهج تدريبي مقنن يضم تمارين تدريبية خاصة ادت الى فاعلية الاداء المهاري والتي وضعت بشكل علمي صحيح ومنضم ضمن المنهاج التدريبي ويعتمد التأكيد على الاداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب لما في ذلك من اهمية خلال المباريات كما ان تدريب اللاعبين على التمارين المهارية والتي تتضمن تمرينات مشابهة لطبيعة ادائها لحالات اللعب الحقيقية وتتناسب مع طبيعة العينة اثر كبير في تحديد المستوى المهاري لأداء اللاعبين اذا يجب دمج الصفات البدنية مع الاداء المهاري خلال التدريب, "اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير اداء اللاعبين وفي الوقت نفسه تعمل على ألقان اللاعب للمهارات" (حنفي محمود مختار , 1997 , ص84)

اما المجموعة الضابطة فكان هناك تطور عشوائي نتيجة قلة استخدام التمارين المهارية الخاصة مما ادى الى حصول ضعف لمستوى اداء اللاعبين المهاري وانعكاسه بصورة مباشرة على نتيجة الاختبارات البعدية .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- أظهرت نتائج الاختبارات البعدية تحسن واضح للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية .

- 2- حققت التمرينات المقترحة تطورا في مستوى السرعة والاداء المهاري .
  - 3- اعتماد التمرينات الخاصة ضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية أدى الى تحسين المهارات الاساسية قيد الدراسة .
  - 4- ضرورة أن تؤدي التمرينات الخاصة بشدة مناسبة لقدرات اللاعبين والاعتماد على مبدأ التدرج عند تطبيقها لضمان حصول التكيف للاعبين .
  - 5- ساهمت التمرينات المقترحة في المنهاج التدريبي الى تحسين سرعة الاداء الحركي والصفات البدنية .
- 2-4 التوصيات:
- 1- التأكيد على استخدام التمرينات المهارية في البرامج التدريبية للناشئين لما لها من تأثير ايجابي على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم .
  - 2- ضرورة أن يتولى العملية التدريبية لفئة الناشئين مدربين مؤهلين علميا وعمليا لكون هذه الفئة تمثل القاعدة الاساسية للوصول الى المستوى العالي مستقبلا .
  - 3- ضرورة إقامة دورات تدريبية لمدربي الناشئين لزيادة اطلاعهم على الاساليب والطرائق التدريبية الحديثة .
  - 4- الاستفادة من هذه الدراسة من قبل الاتحاد المركزي لكرة القدم لتعميمها على مدربي فئة الناشئين .
  - 5- إجراء دراسات مماثلة على المراحل السنية المختلفة في كرة القدم.

#### المصادر

- اشرف محمد جابر: اثر استخدام بعض الوسائل التدريبية (مختلفة الاحجام) على تطوير بعض المهارات الاساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (2013).

- تامر الجبالي ، عويس الجبالي: منظومة التدريب الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (2010) .
- حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1997) .
- عمرو ابو المجد ، جمال النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة . (2013) .
- مفتي إبراهيم حماد: موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (2009) .
- محمد توفيق : كرة اليد- تعليم - تدريب - تكنيك ، الكويت ، مطابع دار السلام ، (1994) .

(ملحق 1)

استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لاختيار أهم المهارات الاساسية بكرة القدم

الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث (مؤيد نوفل نايف) ,اجراء بحثة الموسوم : (تأثير برنامج تدريبي باستخدام الملاعب الخماسية على بعض الجوانب المهارية لناشئي كرة القدم لنادى المصافي في محافظة بغداد ونظرا لما يتطلبه البحث بالاستعانة بأراء الخبراء في مجال اختصاصهم , ولغرض الاستفادة العلمية يتقدم لكم الباحث بهذه الاستبانة لتحديد اهم الاختبارات المهارية بكرة القدم وذلك بوضع علامة (/) ازاء الاختبار الذي ترونه مناسباً .

التوقيع:

اسم الاستاذ:

اللقب العلمي والاختصاص:

مكان العمل:

الباحث

المهارات المختارة	المهارات الاساسية	ت
	الدرجة	1
	الاخمد	2
	المراوغة	3
	المناولة	4
	ضرب الكرة بالرأس	5
	التهديف	6
	رمية التماس	7
	اختبار ركل الكرة باتجاه مسطبة لمدة (30) ثا	8

(ملحق 2)

نموذج لوحدة تدريبية واحدة

ت	أقسام الوحدة التدريبية	مكونات التدريب	الوقت	الملاحظات
---	------------------------	----------------	-------	-----------

1	القسم التحضيري (15) دقيقة	أحماء عام أحماء خاص	(5) دقيقة (10) دقيقة	الاحماء للمجموعتين الضابطة والتجريبية معا
2	القسم الرئيسي (95) دقيقة	اعداد بدني مهاري أعداد مهاري خططي أعداد تطبيقي	(35) دقيقة (20) دقيقة (25) دقيقة	تتدرب المجموعتان معا الا في جزء الاعداد البدني المهاري تتدرب المجموعة التجريبية على تمرينات خاصة فقط
3	القسم الختامي (10) دقيقة	التهدئة	(10) دقيقة	التدريب للمجموعتين معا