

تأثير تمارينات المساحات المصغرة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لفئة الشباب بكرة

القدم

كومار نعمت شوكت

كلية التربية الاساسية/جامعة كرميان

Komar.nama@garmian.edu.krd

ملخص

يهدف البحث الى التعرف على اعداد تمارينات على وفق المساحات المصغرة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للأفراد عينة البحث. والتعرف على تأثير التمارينات على وفق المساحات المصغرة في بعض القدرات البدنية للأفراد عينة البحث بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية، والتعرف على تأثير التمارينات على وفق المساحات المصغرة في بعض المهارات الأساسية للأفراد عينة البحث بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية، وافترض الباحث عدة فرضيات منها هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج القدرات البدنية قيد الدراسة للأفراد عينة البحث بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج المهارات الأساسية قيد الدراسة للأفراد عينة البحث بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة، تمثل مجتمع البحث بلاعبين فئة الشباب (دون 19 سنة) المشاركين ببطولة كردستان للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (346) لاعباً، اما عينة البحث فقد اشتملت على (24) لاعباً من شباب نادي شيروانة الرياضي وتم اختيارهم بالطريقة العمدية و(4) لاعبين تم استخدامهم للتجربة الاستطلاعية لذا أصبحوا خارج عينة البحث لذا بلغت عينة البحث (20) لاعباً مما شكل نسبة مئوية قدرها (5.78٪) من المجتمع الأصلي للعينة، وبعد الحصول على البيانات تمت المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج (SPSS) وتم التوصل الى عدة استنتاجات منها:

- 1- للتمارين المعدة من قبل الباحث الأثر الكبير في تطور بعض المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية والتي كان له الأثر الإيجابي في ظهور الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدية.
- 2- لإستخدام التمارينات في المساحات المصغرة بأبعادها المختلفة الأثر في تطور بعض المهارات الأساسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث في الأختبار البعدية.

الكلمات المفتاحية: تمارينات المساحات المصغرة، القدرات البدنية، المهارات الأساسية

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

في ظل التقدم العلمي والتطور السريع في مجال التربية البدنية والرياضية ووسائلها المتنوعة قد حظيت باهتمام خبراء الرياضة بكافة اختصاصاتهم، ونظراً لتطور المعارف في كثير من المجالات لا سيما المجال الرياضي، وقد نالت لعبة كرة القدم نصيباً كبيراً من اهتمام الباحثين والدارسين في مجال كرة القدم للتعرف على الجديد في عملية التدريب واكتساب المعلومات والقدرات البدنية والمهارات الأساسية وتطويرها مما انعكس ذلك على تطور أساليب اللعب والخطط والقوانين التي ساهمت في إعطاء جمالية في أداء اللاعبين وزيادة اشارة حماس الجماهير، وتهدف عملية التدريب الرياضي بالمقام الأول الى الارتقاء بالمستويات الرياضية الى أعلى مستوى ممكن في ضوء الإمكانيات المتاحة واستعمال مختلف الوسائل والإمكانيات والطرق التقليدية منها المبتكرة في سعيها الى تحقيق الهدف أعلاه وفي مجال التدريب الرياضي بشكل عام وكرة القدم على وجه الخصوص، وتأتي لعبة كرة القدم لتحتل مساحة واسعة لما لها من شعبية تفوق باقي الفعاليات، وقد تطرق كثير من الدراسات السابقة في تدريب كرة القدم الى طرق التدريب بالوسائل الاعتيادية وقل ما نجد استعمال المساحات المصغرة في عملية التدريب من قبل الأندية في منطقة كرميان، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام التمرينات الخاصة في المساحات المصغرة والتي من الممكن ان يعود استخدامها بالفائدة على مستوى اللاعبين البدنية والمهارة والتي من خلالها يمكن الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصاً الشباب منهم.

1-2 مشكلة البحث

أن استعمال الوسائل التدريبية لها تأثير كبير للارتقاء بمستوى اللاعبين بكافة مكوناتها ومن ثم تصبح عملية التدريب أكثر فعالية وتأثير في تحقيق أهدافها ومن خلال خبرة الباحث كونه كان لاعباً ومدرباً سابقاً في مجال لعبة كرة القدم ولاحظ (*) أن استعمال الوسائل التقليدية والشائعة رغم فعاليتها قد تحقق تقدم ملموس إلا أن استعمال الوسائل الجديدة قد يكون أكثر فعالية وتأثير من خلال استخدام وسيلة المساحات المصغرة مع فئة الشباب في لعبة كرة القدم وذلك لكشف على وسيلة تدريبية أكثر صعوبة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية، ومن هنا تجلت مشكلة البحث في إيجاد وسيلة تدريبية أكثر صعوبة من أجل الارتقاء بمستوى لاعبي الشباب بكرة القدم.

1-3 أهداف البحث

1. اعداد تمرينات على وفق المساحات المصغرة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للأفراد عينة البحث.
2. التعرف على تأثير التمرينات على وفق المساحات المصغرة في بعض القدرات البدنية للأفراد عينة البحث بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة.
3. التعرف على تأثير التمرينات على وفق المساحات المصغرة في بعض المهارات الأساسية للأفراد عينة البحث بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة.

1-4 فرضيتا البحث

1. هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج القدرات البدنية قيد الدراسة للأفراد عينة البحث بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة.

(*) متابعة الباحث لمباريات دوري الشباب بكرة القدم.

2. هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج المهارات الأساسية قيد الدراسة للأفراد عينة البحث بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو شباب نادي شيروان الرياضي.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2017/11/1 ونهاية 2017/12/30.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي شيروان الرياضي.

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملأته لمشكلة البحث إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة لواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة (ناجي وشامل، 12، 1988).

3-2 مجتمع البحث وعينه: " ان العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي التربية الرياضية تكون العينة هي الإنسان (ناجي وكامل، 12، 1988)، تمثل مجتمع البحث بلاعبين فئة الشباب (دون 19 سنة) المشاركين ببطولة كردستان للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (346) لاعباً كما في جدول (1)، اما عينة البحث فقد اشتملت على (24) لاعباً من شباب نادي شيروان الرياضي وتم اختيارهم بالطريقة العمدية و(4) لاعبين تم استخدامهم للتجربة الاستطلاعية لذا أصبحوا خارج عينة البحث لذا بلغت عينة البحث (20) لاعباً مما شكل نسبة مئوية قدرها (5.78٪) من المجتمع الأصلي للعينة .

جدول (1) يبين عدد الفرق واللاعبين المشاركين في دوري الشباب

التسلسل	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	شيروان	24
2	خانقين	26
3	سولاف	23
4	نوروز	26
5	بيشمه ركه ي سليماني	26
6	حلبجة	25
7	ابرايتي	24
8	هولير	26
9	بيشمه ركه ي هولير	26
10	هندرين	22
11	زاخو	24
12	دهوك	25
13	زيرفاني	24
14	نارارات	25
	المجموع	346

واجري الباحث التجانس على افراد عينة البحث في المتغيرات (الطول، الوزن، العمرالزمني)، وكانت قيمة الالتواء على التوالي (-0.194) (0.347) (0.582-) وهي جميعها قيم محصورة بين (± 3) (علاوي ورضوان، 2000، 151).

جدول (2) يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول، الوزن، العمر)

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
0.194-	173	3.719	172.6	سم	الطول
0.347	65.5	1.417	65.70	كغم	الوزن
0.582-	17.5	0.604	17.45	سنة	العمر

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة؛ لغرض الوصول الى تحقيق أهداف البحث استعانة الباحث بأدوات متعددة ومختلفة لتنفيذ متطلبات البحث وكالاتي:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

* المصادر والمراجع العربية والأجنبية

* المقابلات الشخصية: إذ تعد المقابلة من أدوات البحث المهمة التي يكون هدفها استشارة انواع معينة من المعلومات لاستغلالها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في التوجيه والتشخيص والعلاج.

* الاختبارات البدنية والمهارية

* استمارة التسجيل

* التجربة الاستطلاعية

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

* شواخص . *حاسبة يدوية نوع (صيني).

* ساعات توقيت الكترونية. *جهاز لقياس الوزن.

* ملعب كرة القدم. *جهاز لقياس الطول.

* كرات قدم قانونية. * شريط لقياس المسافات (100 متر).

* اعلام بطول (1) متر. * حاسبة الالكترونية (كومبيوتر).

* اهداف كرة قدم. * صافرة.

3-4 تحديد المهارات الأساسية والقدرات البدنية في كرة القدم:

تم تحديد المهارات الأساسية والقدرات البدنية بكرة القدم للشباب قيد البحث من قبل الباحث ورأي الخبراء والمختصين^(*) في مجال كرة القدم.

* اسماء والقباب العلمية للسادة الخبراء والمختصين:

• أ.د سعد منعم الشخيلي/ كلية العلوم السياسية/ جامعة بغداد.

• أ.د مجيد خدا يخش اسد/ كلية التربية الرياضية/ جامعة السليمانية.

*- القدرات البدنية (، السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، مطاولة السرعة) .

*- المهارات الأساسية (الدحرجة ، المناولة ، الإخماد) .

3-5 مواصفات مفردات الاختبارات :

3-5-1 اختبارات القدرات البدنية :

الاختبار الأول: الركض السريع لمسافة 30 متر من البداية العالية (شامل، الربيعي، 1987، 49).

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الادوات اللازمة:

- تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر على بعد (30 متر) للنهاية . كما مبين في شكل (1)

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

- صافرة .

مواصفات الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص لها وعند سماع الإشارة البدء

ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

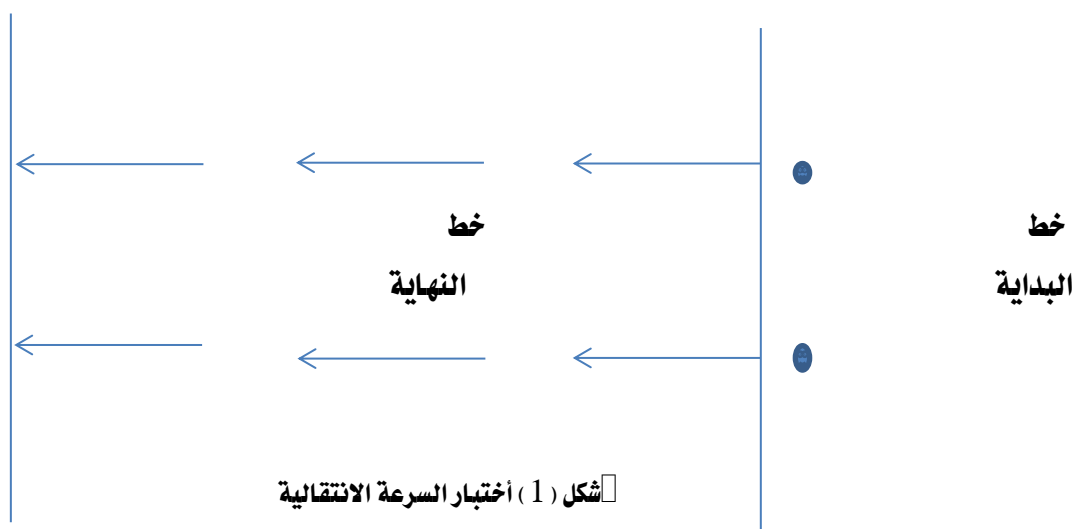
تعليمات الاختبار: لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين معاً يعطى اللاعبان محاولة واحدة.

ادارة الاختبار:

مسجل: يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل زمن الاداء الاختبار ثانياً .

مؤقت: عدد (2) يعطي الإشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء .

التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب 1/100 ثانية.



الاختبار الثاني: اختبار جري الزكزاك بطريقة يارو (ناجي واحمد، 1987، 426-427).

الفرض من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركة حركة انتقالية .

الادوات المستخدمة :

- ميدان للجري مستطيل الشكل .

- ساعة إيقاف .

- اعلام عدد (5) طول العلم لا يقل عن 1 متر .

الإجراءات :

- تخطيط منطقة الاختبار. كما مبين في شكل (2)

- يحدد خط البدء والانتهاه بشكل واضح .

وصف الاداء :

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية .

- عند اعطاء اشاره البدء يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية.

تعليمات الاختبار :

- يبدأ اللاعب بالجري من وضع الوقوف عند خط البداية (أ) .

- يجب عدم شد او دفع او نزع الاعلام أو الشواخص أو نقلها من اماكنها او الاصطدام بها وانما المطلوب الدوران حولها .

- عندما يكما اللاعب الجري ثلاث دورات عليه ان يستمر بالجري حتى يقطع خط النهاية (ب) .

- عند الفشل في اداء الاختبار أو عند حدوث خطأ في شروط الاداء يعاد الاختبار مرة ثانية .

- يعطي للاعب محاولة واحدة فقط .

- يجب توضيح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق .

ادارة الاختبار:

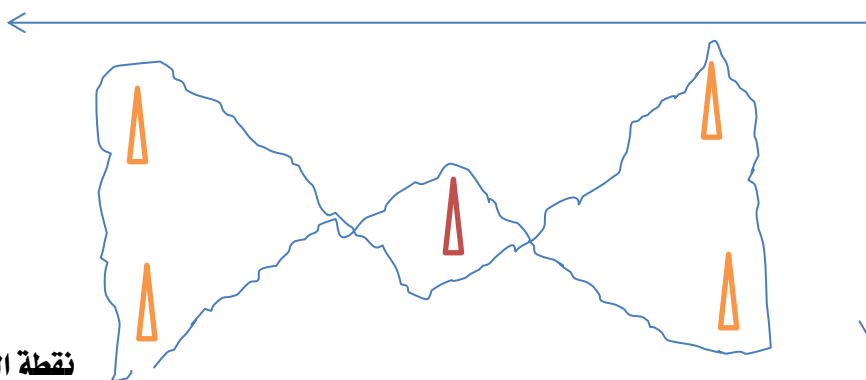
- مسجل: يقوم بالنداء على اللاعبين وتسجيل الزمن .

- مراقب: يقوم بإعطاء إشارة البدء وملاحظة الاداء وعدد التكرار .

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب 10/1 ويبدأ من لحظة إعطاء اشارة

البدء حتى يقطع خط النهاية بعد انتهاء من التكرار الثالث.

□



شكل (2) اختبار الرشاقة

الاختبار الثالث : ركض 180 مترا (الخشاب، 1984، 44).

الفرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة. كما مبين في شكل (3)

الادوات اللازمة:

- ساعة إيقاف .

- اربعة شواخص المسافة بين شاخص واخر 15 متر .

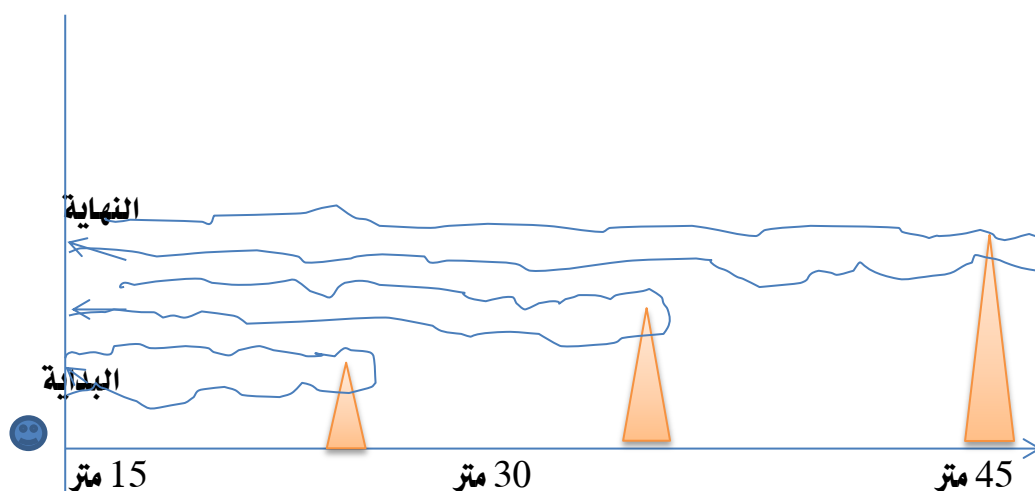
موصفات الاداء: يقف اللاعب خلف الخط وعند اعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالانطلاق من خط البداية الى الشاخص

الأول والدوران حوله والعودة للبداية ومن ثم الركض نحو الشاخص الثاني والدوران حوله والعودة للبداية ومن ثم

الركض نحو الشاخص الثالث والدوران حوله والعودة للبداية وبهذا يكون المختبر قد أنهى الاختبار لمسافة 180 متر .

ادارة الاختبار:

التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولأقرب 1/100 من الثانية .



شكل (3) اختبار ركض 180م

3-5-2 اختبار المهارات الأساسية:

الاختبار الأول: اختبار الدحرجة (محسن واخرون، 1991، 159).

الفرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم بالكرة أثناء التقدم في الملعب كما في شكل (4) .

الأدوات اللازمة:

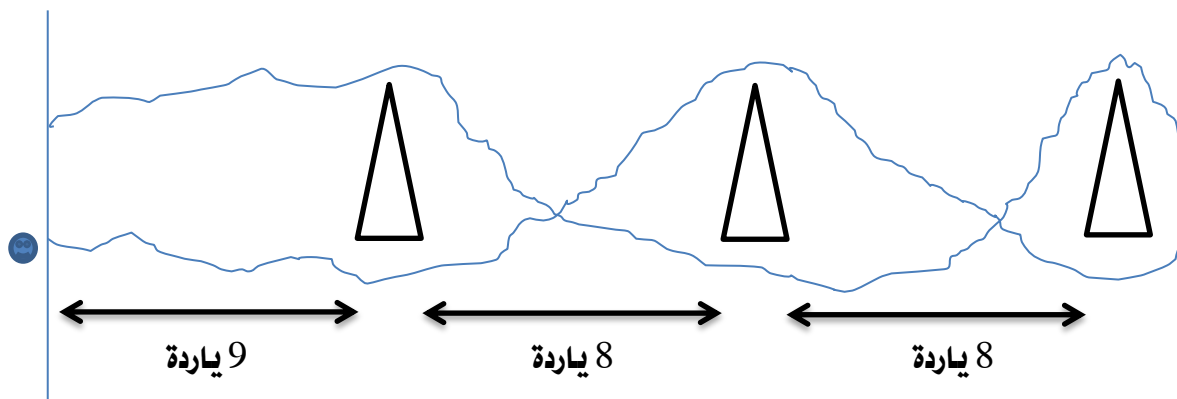
- شواخص عدد (8) أو قوائم خشبية .

- كرة قدم قانونية عدد (10) .

- ساعة إيقاف .

الإجراءات:

- يرسم خطان متوازيان على ارض ملعب كرة القدم بحيث تكون المسافة بين الخطين (50) ياردة.
- نثبت الشواخص أو القوائم الخشبية في مواجهة خط البداية بحيث يكون القائم او الشاخص الأول على بعد (9) ياردة في الخط، وتكون المسافة بين كل الشاخص وآخر (8) يارداه وبذلك تكون المسافة بين الشاخص الأخير وخط البداية (25) ياردة .
- توضع الكرة على خط البداية في مواجهة الشاخص الأول .
- عند اعطاء اللاعب إشارة البدء يقوم بالركض بالكرة من على يمين الشاخص الأول ثم من على يسار الشاخص الثاني (الزكراك بين الشواخص) بدون توقف الكرة .
- ينتهي الاختبار بأن يقطع اللاعب خط البداية ومعها الكرة بأقصى سرعة ممكنة .
- التسجيل: يسجل الزمن أداء الاختبار للاعب (زمن الذهاب والاياب) .



شكل (4) اختبار الدحرجة

الاختبار الثاني: اختبار المناولة (المندلوي، 1989، 281):

- الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة للكرة نحو هدف مرسوم على الحائط وكما في الشكل (5) .
- الأدوات اللازمة: كرات قدم قانونية عدد (20)
- الإجراءات:

- ترسم أربعة مستطيلات متداخلة متحدة المركز ابعادهما كالتالي :
- المستطيل الأول ابعاده (6 × 2) قدم .
- المستطيل الثاني ابعاده (12 × 4) قدم .
- المستطيل الثالث ابعاده (18 × 6) قدم .
- المستطيل الرابع ابعاده (24 × 8) قدم .
- يرسم خط على الأرض موازي للحائط وعلى بعد (20) قدماً منهما (كما في شكل 5).

- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما يعطي المدرب صافرة البدء يقوم بركل الكرة بإحدى القدمين نحو الحائط محاولة مناوالاتها على الهدف الصغير (2×6) اقدام اكبر عدد من التكرارات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو في 30 ثانية .

تعليمات الاختبار :

- يسمح بركل الكرة بأي طريقة بأي قدم من القدمين .
- لايقوم اللاعب بركل الكرة نحو الهدف الا بعد رجوع الكرة الى خط النهاية .
- عندما تخرج الكرة بعيداً عن منطقة الاختبار فيكون للاعب الحق في استخدام إحدى الكرات الاحتياطية بسرعة .
- يعطي لكل لاعب محاولتان متتاليتان .

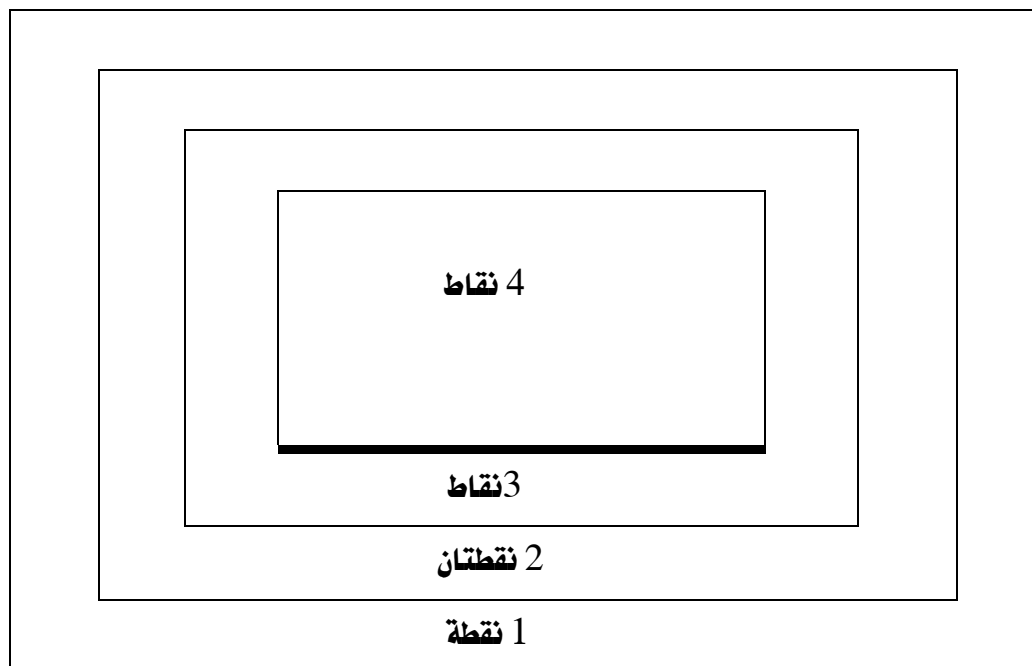
حساب الدرجات :

- تحسب التقاط لكل كرة صحيحة كالتالي :

- (4) نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الأول .
- (3) نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثاني .
- (2) نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثالث .
- (1) نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الرابع .

(صفر) إذا خرجت الكرة بعيداً عن المستطيل الرابع (الكبير).

- إذا وقعت الكرة على احدى الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الاكبر .
- درجات اللاعب هي مجموع التقاط التي يحصل عليها في المحاولتين معاً .



شكل (5) اختبار المناولة

الاختبار الثالث: إيقاف حركة الكرة (الإخماد) (محسن واخرون، 1991، 150).

الفرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة والسيطرة عليها بأسفل القدم.

الادوات اللازمة: كرات قدم قانونية عدد (10) كرات

الإجراءات:

- يرسم خطين متوازيين (أ-ب) المسافة بينهما (6) ياردة كما مبين في الشكل (6).

- يقف اللاعب خلف خط (ب)

- يقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ) ثم يرمى الكرة (كرة عالية) للاعب بمستوى الدرك التي يحاول إيقاف الكرة

بأسفل القدم.

تعليمات الاختبار:

- يرمى خمس كرات عالية ومتتالية للاعب.

- في كل مرة يحاول فيه اللاعب إيقاف الكرة تكون إحدى قدمية خلف الخط.

- يجب ان يتم إيقاف الكرة خلف الخط.

حساب الدرجات:

- يعطى درجات لكل محاولة صحيحة.

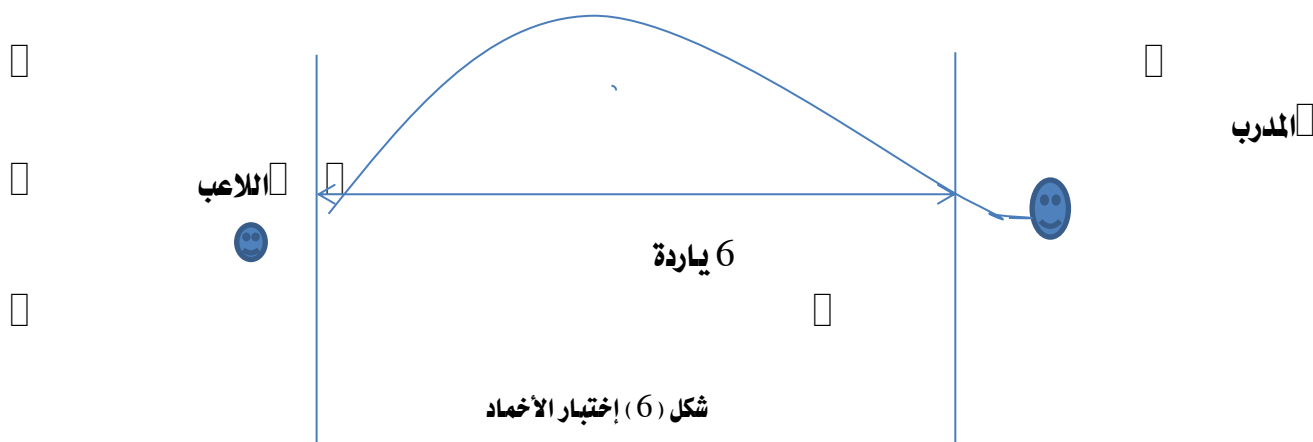
- يحتسب 10 درجات لمجموع المحاولات الخمسة.

- لا يحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:

أ- اذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.

ب- اذا اجتازت الخط (ب) بأكثر من قدم واحد.

ج- اذا أوقف الكرة بالطريقة غير قانونية في كرة القدم.



3-6 التجربة الاستطلاعية: عبارة عن تجربة استطلاعية للاختبارات الموضوعية للمهارات والقدرات البدنية على عينة

مكونة من (4) لاعبين اختيروا بالطريقة العشوائية بتاريخ 2017/11/1 والذين يمثلون العينة الاستطلاعية، إذ كان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

1. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
2. معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.
3. معرفة مدى ملائمة الاختبارات والتمرينات المستخدمة.
4. التعرف على صلاحية الملعب للقيام بإجراء مفردات الاختبارات.
5. معرفة كفاءة فريق العمل المساعد^(*) لعملية القياس وتدوين النتائج.
6. التعرف على المشاكل والصعوبات لغرض تجاوزها.
7. إيجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة في صدق وثبات وموضوعية.

وكان من نتائج التجربة الاستطلاعية تحقيق الأهداف المنشودة وتكوين صورة واضحة لدى الباحث وفريق العمل المساعد عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق إذ تعد " التجربة الاستطلاعية بالنسبة للباحث هو تدريب عملي للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً " (المدلاوي واخرون، 1988، 107).

3-7 المعاملات العلمية للاختبارات: بعد ان تم التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من غير عينة التجربة الأساسية و^(*) ذلك من اجل التأكد من تحقيق الاختبارات المرشحة للأسس العلمية وذلك قبل إجراء الاختبارات القبليّة لمعرفة صلاحية هذه الاختبارات لعينة البحث وكالاتي:

3-7-1 صدق الاختبار: من اجل تأكد الباحث من صدق الاختبارات التي تم استخدامها من خلال الأخذ بالرأي الخبراء وذوي الاختصاص، إذ تم استخدام الصدق الذاتي " وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار المتعلق بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس " (علاوي رضوان، 2000، 275)، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي نسب اليه صدق الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وكما مبين في الجدول (3)

3-7-2 ثبات الاختبار: ويقصد به " مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق إذ يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها (عودة، 1993، 393) وقد استخدم لمعامل ثبات طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبفاصل زمني قدره (5) ايام اي تم تطبيق الاختبارات الاولى بتاريخ 2017/11/4، ثم اعيد تطبيق الاختبارات على العينة نفسها

1- يحيى كريم قادر، طالب ماجستير، جامعة كرميان.

2- كومان خوداداد حسن، طالب ماجستير، جامعة كرميان.

3- هيرش خالد امين، طالب ماجستير، جامعة كرميان.

بتاریخ 2017/11/9 وعلی اساس ما تقدم تم احتساب الثبات عن طریق قانون معامل الارتباط البسيط بیرون لمعرفة مدى ثبات الاختبارات كما مبين في الجدول (3).

جدول (3) یبین الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات البدنية والمهارية	معامل الثبات	معامل الصدق
1	الرشاقة	0.98	0.98
2	السرعة الانتقالية	0.99	0.98
3	مطاولة السرعة	0.95	0.97
4	الدرجة	0.93	0.97
5	المناوله	0.92	0.95
6	ایقاف حركة الكرة (الإخماد)	0.97	0.98

3-7-3 موضوعية الاختبارات؛ إذ كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ إن التسجيل يتم باعتماد وحدات الزمن والمسافة والتكرار وعدد مرات النجاح، ويقصد بالموضوعية " عدم تأثير نتائج الاختبارات أو المقياس بالعوامل الذاتية للمنهج مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي " (خليفة والعدوى، 2002، 140).

3-8-8 الاجراءات الميدانية؛

3-8-3-1 الاختبارات القبلية؛ تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يومي الاربعاء والخميس المصادف 8-2017/11/9 وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والأسلوب من اجل تحقيق ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية.

3-8-3-2 المنهج التجريبي؛ بعد ان تم تحديد عينة البحث طبق الباحث المنهج باستخدام مجموعة من التمارين المعدة في المساحات المصغرة، والتي تهدف الى تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية استناداً في اعدادها على المناهج الخاصة في علم التدريب وكرة القدم وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم، لكي يتلائم مع قدرات وقابليات افراد العينة، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي لمدة (6) اسابيع بتاريخ 2017/11/11 ولغاية 2017/12/20 وتضمنت الوحدات التدريبية ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) بحيث

كان شدة التدريب في الأسبوع الاول 55% والاسبوع الثاني 60% والاسبوع الثالث 65% والاسبوع الرابع 55% والاسبوع الخامس 65% والاسبوع السادس 70% وطبق التمرينات في قسم من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية " على ان عدد الوحدات في الأسبوع (2، 3) وحدات وعدد الاسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور" (شوكت، 2014، 90)، وتم تطبيق التمرينات على وفق (المساحات المصغرة) لغرض تطور القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة، مطاولة السرعة). والمهارات الاساسية (الدرجة، المناولة، الإخماد)

3-8-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 23-2017/12/24 وقد راعى الباحث قدر الإمكان نفس ظروف الاختبارات القبليّة لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية.

3-9 الوسائل الإحصائية: تم استخدام النظام الإحصائي الجاهز SPSS من أجل إتمام المعالجات الإحصائية الخاصة بنتائج البحث.

4- عرض وتحليلها النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبليّة والبعدية المبحوثة للأفراد عينة البحث ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبليّة والبعدية المبحوثة للأفراد عينة البحث:

جدول (4) يبين المعالم الإحصائية لنتائج الاختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث

الدلالة	قيمة ت		مجموع تربيعات فروق الاوساط	فروق الاوساط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية القدرات
	الجدولية	المتحسبة						
معنوي		4.306	0.016	0.07	0.202	3.855	ثانية	السرعة
					0.199	3.785		
معنوي	*1.73	9.778	0.099	0.97	0.605	31.13	ثانية	الرشاقة
					0.683	30.225		
معنوي		5.893	0.106	0.625	0.428	33.67	ثانية	مطاولة السرعة
					0.552	33.32		

* قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية 19=1-20 ونسبة خطأ 5%

ويبين الجدول (4) قيمة (ت) المحسوبة التي حصل عليها الباحث من نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية قيد الدراسة، وكذلك قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (19) واحتمال خطأ 5% والبالغة (1,73)، إذ أظهرت لنا النتائج هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تلك للقدرات البدنية لإفراد عينة البحث المتمثلة بـ (السرعة، والرشاقة، ومطاولة السرعة)، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة لتلك القدرات البدنية على التوالي (4.306، 9.778، 5.893) وهي جمعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

4-1-2 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية القبليّة والبعدية المبحوثة للأفراد عينة البحث:

يعزو الباحث التطور الحاصل في عنصر السرعة الانتقالية الى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي فضلاً عن تمرينات الانطلاق بالكرة من خلال الدرجة وتبادل المراكز بالكرة وبدونها والتحرك في المساحات المصغرة ساهم في تطوير الجانب المهاري مما كان له الدور الكبير في تطوير هذه الصفة وتتفق نتيجة البحث في ذلك مع (قاسم حسن

حسين، 1998، 171) الذي يؤكد على ان "تأتي اهمية السرعة الانتقالية من خلال تأثيرها في قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف زمني في أقصر وقت ممكن وأكثر تكراراً للحركات في اقل زمن ممكن سواء كان انتقالياً ام حركياً يدل على الترابط بين السرعة بشكل عام وبين انتقال الجسم من مكان الى اخر خلال المدة الزمنية المعينة يدل على تطور السرعة الانتقالية"

ويعزو الباحث التطور الحاصل في صفة الرشاقة بما تضمنت تلك التمرينات الموضوع من قبل الباحث في المنهج من تغير في الاتجاهات فضلاً عن تطور صفة السرعة قد ساعد في تطوير صفة الرشاقة لأرتباطهما ببعضهما وتتفق نتيجة البحث في ذلك مع (ريسان خريبط، 1988، 278) الذي اكد على انه "ترتبط الرشاقة بقوة مع صفة السرعة.

ويعزو الباحث التطور الحاصل في صفة مطاولة السرعة الى تأثير ما حصل لدى افراد عينة البحث تكيفاً فلسجياً اسهم في عملية التطبع الوظيفي للجهازين الدوري والتنفسي في خلال التكرارات الكثيرة في المنهج التدريبي، وهذا ما يؤكده المختصون في علم التدريب والفلسجة "نتيجة للفترة الطويلة في التدريب وبشكل مستمر ومنتظم تحدث لأجهزة الجسم تغيرات وظيفية والتي يطلق عليها اسم التكيف الوظيفي المزمّن" (Wilmore, 1978, 26).

4-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية قيد الدراسة القبليّة والبعدية للأفراد عينة البحث ومناقشتها:

4-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية قيد الدراسة القبليّة والبعدية للأفراد عينة البحث:

قام الباحث بعرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية والتي حصل عليها والجدول (5) يوضح تلك النتائج التي توصل إليها في الاختبارات القبليّة والبعدية لإفراد عينة البحث والذي تظهر فيه الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للقدرة البدنية قيد الدراسة، فضلاً عن قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة .

جدول (5) يبين المعالم الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارات الأساسية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث

الدلالة	قيمة ت		مجموع تربيعات فروق الأوساط	فروق الأوساط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية
	الجدولية	الاحتسابية						
معنوي		11.53	0.084	0.97	0.74	10.94	ثانية	الدرجة
					0.515	9.882		
معنوي	*1.73	9.189	0.435	4	2.5	17	درجة	المناولّة
					2.48	22		
معنوي		5.811	0.344	2	1.25	5.5	درجة	الإخماد
					0.81	7		

* قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية 1-20 ونسبة خطأ 5%

ويبين الجدول (5) قيمة (ت) المحسوبة التي حصل عليها الباحث من نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسية قيد الدراسة، وكذلك قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (19) واحتمال خطأ 5% والبالغة (1.73)، إذ أظهرت لنا النتائج هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تلك المهارات الأساسية لإفراد عينة البحث المتمثلة بـ (الدرجة، والمناولّة، والاختام)، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المهارات على التوالي

(11.53، 9.189، 5.811) وهي جمعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

4-2-2 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية قيد الدراسة القبليّة والبعدية للأفراد عينة البحث:

يعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة الدحرجة الى كمية ونوعية التمرينات المستخدمة وزيادة تحرك اللاعب بالكرة داخل المساحة المقررة فضلاً عن أسلوب المركب الذي يعمل على ادخال أكثر من مهارة في التمرين الواحد وأن لتطبيق مهارة الدحرجة وتكرارها هو الآخر له تأثير، وهذا ما اشار (سامي الصفار وثامر محسن، 1988، 393) ان المدرب يحاول أن يخلق اثناء التدريب ظروف قريبة من ظروف التنافس الفعلي اثناء المباراة. "يجب على اللاعبين إتقان مهارة الدحرجة لكرة بشكل متقن وجيد وذلك لكون اللاعب يلجأ اليها كثير من احوال اللعب (يوسف لازم كماش، 1999، 16).

ويعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة المناولة الى اهمية التمرينات المعطاة للاعبين إذ كان التركيز عليها خلال مدة المنهج لأنها تعد من اهم المهارات وأكثرها استخداماً في لعبة كرة القدم وأتفق معه (سعد منعم الشبخلي، 28، 2000) أنه يتطلب "من لاعب كرة القدم أن يكون ادائه للمهارات سريعاً ودقيقاً فالمستلزمات الأساسية لتنفيذ تلك المهارات بأقل جهد ممكن وأقصر وقت و اشار (محمد عبدالله هزاع وستار احمد النيوييلي، 129، 1992) بأنه "تعد مهارة المناولة من المهارات الأساسية المهمة والأكثر تكراراً في كرة القدم وهي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب ومؤشر لتعاون أفراد الفريق.

ويعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة الأحماد الى التدريبات المنفذة في المساحات المصغرة بأشكالها المتنوعة وتركيز اللاعب في اتخاذ الاوضاع المناسبة لاستقبال الكرة مهما كانت نوعية الكرة الموجه اليه وان تكرارها يساعد على زيادة الأحساس بالكرة والاستمرارية في الاداء مما يزيد من خبرته في التعامل مع الكرة ويتفق الباحث مع (حسن عبدالجواد، 27، 1976) الذي يؤكد على انه "يجب على جميع اللاعبين إتقان مهارة الأحماد فبدونها لا يستطيع اللاعب ان يقوم بالتهديف او التمرير او الخداع بطريقة صحيحة ،اذ يتوقف اداء اغلب المهارات الاخرى على حسن تسلّم الكرة واخمادها فهي تعد عنصراً مهماً من عناصر سير المباراة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

من نتائج الدراسة توصل الباحث الى ما يأتي:

1- للتمرينات المعدة من قبل الباحث الأثر الكبير في تطور بعض المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية والتي كان له الأثر الأيجابي في ظهور الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدية.

2- لإستخدام التمرينات في المساحات المصغرة بأبعادها المختلفة الأثر في تطور بعض المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية لأفراد عينة البحث في الأختبار البعدية.

5-2 التوصيات:

1- ضرورة الأهتمام بتطبيق وسيلة المساحات المصغرة اثناء الوحدات التدريبية لما لها تأثير كبير في تطور القدرات البدنية والمهارات الأساسية.

2- ضرورة اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية باستخدام مساحات مصغرة تتناول تأثيرها على المتغيرات الوظيفية.

الهوامش

- 1- قيس ناجي وشامل كامل " مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص12.
 - 2- قيس ناجي وشامل كامل " مصدر سبق ذكره، (1988)، ص12.
 - 3- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان " القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص151.
 - 4- قيس ناجي وبسطوسي احمد " الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، 1987)، ص426-427.
 - 5- زهير قاسم الخشاب " خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب، (اطروحة دكتوراه، موسكو، 1984)، ص44.
 - 6- ثامر محسن واخرون " الاختبار والتحليل لكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991)، ص015.
 - 7- قاسم حسن المندلاوي واخرون " الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989)، ص107.
 - 8- ثامر محسن: مصدر سبق ذكره، 1991، ص150.
 - 9- قاسم حسن المندلاوي واخرون " مصدر سبق ذكره، ص107.
 - 10- احمد عودة " القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط2: (الاردن، دارالامل، 1993)، ص393.
 - 11- ابراهيم عبد ربه خليفة وحبیب العدوی: الانتقاء النفسي تطبيقات التربية البدنية والرياضية (إدارة، تدريب، تعليم: (القاهرة، مطبعة العمرانية، 2002) ص140.
 - 12- كومانر نعمت شوكت " منهج تدريبي باستخدام وسائل تدريبية متنوعة وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب لكرة القدم: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية، 2014)، ص90.
 - 13- قاسم حسن حسين " تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1 (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1998) ص171.
 - 14- - ريسان خريبيط مجيد " التدريب الرياضي، (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص278.
- 15-Wilmore,J,H;Athletic Training and physical fitness. Boston,1978.p26.

16- سامي الصفار وثامر محسن: أصول التدريب في كرة القدم (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص393.

17- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية بكرة القدم، (عمان، دار الشروق للطباعة، 1999) ص16.

18- سعد منعم الشبخلي "دراسة فاعلية الاداء وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية للاعبين كرة القدم: اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000) ص38.

19- محمد عبد هزاع: ستار النيوبيلي: المهارات الأساسية لكرة القدم، (مطابع جون الخليج، 1992) ص129.

20- حسن عبدالجواد: كرة القدم - المهارات الأساسية - الالعاب الاعدادية - القانون الدولي، ط2 (دار العلم للملايين، 1976) ص27.

المصادر

- 1 - ابراهيم عبد ربه خليفة وحبيب العدوي: الانتقاء النفسي تطبيقات التربية البدنية والرياضية (إدارة، تدريب، تعليم: (القاهرة، مطبعة العمرانية، 2002) ص140.
- 2- احمد عودة" القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط2: (الاردن، دار الامل، 1993)، ص393
- ثامر محسن واخرون" الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991)، ص150.
- حسن عبدالجواد: كرة القدم - المهارات الأساسية - الالعاب الاعدادية - القانون الدولي، ط2 (دار العلم للملايين، 1976) ص27.
- - ريسان خريبيط مجيد" التدريب الرياضي، (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص278.
- زهير قاسم الخشاب" خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب، (اطروحة دكتوراه، موسكو، 1984)، ص44.
- سامي الصفار وثامر محسن: أصول التدريب في كرة القدم (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص393.
- سعد منعم الشبخلي" دراسة فاعلية الاداء وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية للاعبين كرة القدم: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000) ص38.
- قاسم حسن حسين" تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1 (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1998) ص171.
- قاسم حسن المندلاوي واخرون" الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص107.

- 11- قيس ناجي وشامل كامل“ مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص12.
- 12- قيس ناجي وبسطوسي احمد“ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، 1987، ص426-427.
- 13- كومانر نعمت شوكت“ منهج تدريبي باستخدام وسائل تدريبية متنوعة وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية، 2014)، ص90.
- 14- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان“ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص151.
- 15- محمد عبد هزاع: ستار النيوبيلي: المهارات الأساسية لكرة القدم، (مطابع جون الخليج، 1992) ص129.
- 16- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية بكرة القدم، (عمان، دار الشروق للطباعة، 1999) ص16.
- Wilmore, J, H; Athletic Training and physical fitness. Boston, 1978. p26. □

The effect of mini-space exercises in developing some of the physical abilities and basic skills of the young football team

Komar Namat Shawkat

College of Basic Education / Garmian University

Komar.nama@garmian.edu.krd

Abstract

The aim of the research is to identify the preparation of exercises according to the mini spaces to develop some of the physical abilities and basic skills of individuals in the research sample. To identify the effect of exercise on the small spaces in some of the physical abilities of individuals in the research sample between the results of tribal and remote tests, In some basic skills of the individuals of the research sample between the results of tribal and remote tests, the researcher hypothesized several hypotheses of which there are significant differences in the results of physical abilities under study for individuals of the research sample between the results of tribal tests The researcher used the experimental method to suit the problem of research as the experimental method is one of the methods that adopt change and control the specific observations of reality or The phenomenon of this phenomenon is the result of this change of control for this reality or phenomenon, the research community represents the players of the youth category (under 19 years) participating in the championship of Kurdistan for the sports season (2017-2018), the number (346) players, (24) players from the youth club Sherwana sport and were chosen by the deliberate way and (4) players were used for the pilot experience so they became outside the sample of the research so the sample of the research (20) players, which constituted a percentage (5.78%) of the original community of the sample , And after obtaining the data was processed statistical using the program ((spss) and reached several conclusions, including:

1- The exercises prepared by the researcher the great impact in the development of some basic skills and some physical abilities, which had a positive impact in the emergence of moral differences between the tests -

2-exercises in small areas with different dimensions impact in the development of some basic skills and some elements of fitness for members of the research sample in the post-test.

ملحق رقم (1)

يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

المؤسسة	اللقب العلمي	الاسم	ت
جامعة بغداد / كلية العلوم السياسية	أستاذ	د. سعد منعم الشبخلي	1
جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية	أستاذ	د. صفاء الدين طه محمد	2
جامعة السليمانية / كلية التربية الرياضية	أستاذ	د. مجيد خدا يخش اسد	3
جامعة السليمانية / كلية التربية الرياضية	أستاذ مساعد	د. هوشيار عبدالرحمن	4
جامعة كرميان / كلية التربية الاساسية	مدرس	د. حيدر باوة خان احمد	5