



اثر تمارين الاستحواذ على الكرة في بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب

حسين أحمد حمزة البياتي معن عبد الكريم الحياي

جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في 2020/10/28 قبل للنشر في 2021/3/1)

ملخص البحث:

هدفا البحث

- 1- الكشف عن اثر تدريبات (الاستحواذ على الكرة) في بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- والكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي نادي شباب المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الكروي (2019 – 2020) والبالغ عددهم (30) لاعبا، وتكونت عينة البحث من (20) لاعبا يمثلون نسبة (66.666%) من مجتمع البحث واستنتج الباحثان:

- 1- أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتمارين الاستحواذ على الكرة التي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في كافة المهارات الاساسية بكرة القدم.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الاستحواذ على الكرة في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الاساسية التي تناولها البحث.



The effect of possession exercises on some of the basic skills of young soccer players

Hussein Ahmed Hamza Al-Bayati

Maan Abdel Karim Al-Hayal

Mosul University / College of Physical Education and Sports Sciences

Research Summary:

the goal of the research

- 1- is to reveal the impact of (ball possession) training exercises on some basic skills of football players.
- 2- and to reveal the significance of statistical differences in a number of basic skills of football players between the experimental and control groups In the post test. The research community has deliberately identified the players of the Bright Future Youth Sports Club in football in Nineveh governorate for the football season (2019-2020), whose number is (30) players, and the research sample consisted of (20) players representing (%66.66) of the research community. The researchers concluded:
 - 1- The training curriculum for ball possession exercises implemented by the experimental group has developed in all basic football skills
 - 2- The experimental group that used ball possession exercises in the post tests outperformed the control group in all the basic skills that were dealt with in the research.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

"أصبحت النظرة العلمية السائدة والاهمية الفعلية لعلم التدريب الرياضي من البديهيات لكافة المدربين والباحثين العاملين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين يسعون بشكل جدي الى مواصلة اكتشاف المزيد من الطرائق والاساليب التدريبية فضلا عن النظريات العلمية التي تختص بعلم التدريب الرياضي، التي تؤدي الى تنمية مختلف المهارات الأساسية، وبالتالي الوصول الى تنمية شاملة في كافة المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، وان ذلك لا يتم الا عن طريق مواكبة كل ما هو حديث وتهيئة جميع مستلزمات العملية التدريبية وكذلك التعاون المنسق والمتكامل ما بين عمل المدرب الذي يمتلك الخبرة العلمية والعملية وقابلية لاعبيه في تحقيق الاداء الأفضل في النشاط الرياضي التخصصي (الحيالي، 2020، 35)، ومن الجدير بالذكر ان استخدام تمرينات (الاستحواذ على الكرة) يأتي من خلال اختيار افضل التمارين المقننة والذي يجب ان يتلاءم مع القدرات المهارية التي يمتلكها اللاعبون، ان كل ما سبق ذكره يشير الى اهمية البحث في تنفيذ المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات (الاستحواذ على الكرة) والمعدة من قبل الباحث عن طريق عملية تقنين وتصميم هذه التمارين بما يتلاءم مع تحقيق الاهداف المنشودة لهذه الدراسة فضلا عن ملائمة هذه التمارين مع مستوى عينة البحث لكي يتمكن مدربوا كرة القدم الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية وتحقيق الانجازات الرياضية المتقدمة".

2-1 مشكلة البحث :

بعد اطلاع الباحثان على العديد من البحوث والدراسات النظرية والادبيات العلمية وعلى حد علم الباحثان لم يجدوا اية دراسة تتناول استخدام اسلوب تدريبات (الاستحواذ على الكرة) والمثابرة لحالة اللعب وتأثير هذه التمارين على كافة المهارات الأساسية، ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي في اجراء دراسة تجريبية للكشف عن اثر التدريبات (الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة) المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب، ومن خلال ماسبق ذكره يتبادر الى ذهن الباحثان العديد من التساؤلات الاتية للوصول الى تفسير علمي مقبول لحل مشكلة الدراسة وهي:
هل ان تدريبات (الاستحواذ على الكرة) لها تأثير جيد على المهارات الأساسية بكرة القدم؟



3-1 هدف البحث :

تتضمن اهداف البحث الكشف عما يأتي:

- 1- اثر تدريبات (الاستحواذ على الكرة) في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

4-1 فرضا البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية في عدد من المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : لاعبي شباب نادي المستقبل المشرق .
- 2- المجال المكاني : ملعب نادي المستقبل المشرق.
- 3- المجال الزمني : 2018/10/1 الى 2020/3/11 .

6-1 تحديد المصطلحات:

الاستحواذ على الكرة: قدرة لاعب كرة القدم أو الفريق ككل من السيطرة على الكرة والاحتفاظ بها لأطول فترة زمنية ممكنة، ومنع لاعبي الفريق المنافس من قطع الكرة ويكون ذلك عن طريق استخدام اللاعب لكافة إمكانياته البدنية والمهارية كالمراوغة والخداع، والدرجة، والتمريرات بين أعضاء الفريق الواحد في اطار خطط اللعب".(الحيالي والحيالي، 2018، 7)

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينه: حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي نادي شباب المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الكروي (2019 - 2020) والبالغ

عددهم (30) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (20) لاعباً يمثلون نسبة (66.666%) من مجتمع البحث، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (10) لاعب لكل مجموعة.

الجدول (1) معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

النسبة المئوية	العدد	العينة والمستبعدين
100%	(30)	المجتمع الكلي للبحث
33.333%	(10)	عينة التجربة الاستطلاعية واللاعبين المساعدين
66.666%	(20)	عينة البحث

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث: تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) والصفات البدنية والجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
العمر	(سنة)	17.600	0.966	17.000	0.471	1.765	0.101
الطول	(سم)	173.200	3.705	169.800	6.192	0.154	0.351
الكتلة	(كغم)	61.870	5.551	61.0300	4.939	0.357	0.725

* قيمة (T) الجدولية عند حدود ثقة $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية $(20-2=18)$

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (العمر والطول والكتلة) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية بكرة القدم المعتمدة في التكافؤ وقيم (T) المحسوبة

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1.	الدرجة	ثانية	19.160	0.673	18.972	0.792	0.572	0.575
2.	الإخماد	درجة	7.800	1.187	8.000	1.333	0.361	0.722
3.	المنالة القصيرة	درجة	25.700	2.213	25.300	2.213	0.404	0.691

0.429	0.429	0.516	34.400	0.527	34.500	تكرار	السيطرة على الكرة	4.
0.382	0.896	0.707	4.500	0.788	4.800	درجة	التهديف القريب	5.
0.688	0.409	0.914	11.150	0.714	11.300	درجة	التهديف البعيد	6.

* قيمة (T) الجدولية عند حدود ثقة $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (20-2=18)

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية (الدرجة، الإخماد، المناولة القصيرة، السيطرة على الكرة، التهديف القريب، التهديف البعيد، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

3 - 5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان الكتروني .
- ساعات إيقاف عدد(5).
- شواخص خشبية عدد (25).
- شريط قياس.
- كرات قدم قانونية عدد (20)
- أهداف كرة قدم قانونية عدد(2).
- أشرطة خاصة.
- بورك ابيض.

3 - 6 وسائل جمع البيانات (أدوات البحث):

تم استخدام أدوات البحث الآتية: (تحليل المحتوى، والمقابلة الشخصية، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس) وتم استخدام كل أداة من هذه الأدوات كما يأتي:

3-6-1 تحليل المحتوى: " يعد تحليل المحتوى من الأساليب البحثية المتميزة في تقديم مؤشرات كمية وموضوعية عن التوجهات الفكرية والقيم والمعايير التي تسعى جهات معينة لترسيخها في جماعة أو مجتمع معين باعتماد وسائل الاتصال المختلفة" (النعمي، 2002، 43) ولغرض حصول الباحثان على المعلومات والبيانات دقيقة والمتعلقة بموضوع ومتغيرات البحث تم تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية الخاصة بموضوع البحث ومتغيراته البدنية والمهارية وبحسب خصوصية البحث الحالي .

3-6-2 المقابلة الشخصية: أجرى الباحثان العديد من المقابلات الشخصية مع مجموعة من المتخصصين في مجال كرة القدم.

3-6-3 الاستبيان: تم تصميم عددٍ من استمارات الاستبيان لانتقاء الصفات البدنية واختباراتها والمهارات الأساسية واختباراتها فضلاً عن تصميم استمارة استبيان تضمن التمارين التي سوف يتم استخدامها من قبل المجموعة التجريبية فضلاً عن استبيان تضمن المنهاج تدريبي للتعرف على مدى صلاحية هذا المنهاج وإمكانية تنفيذه على عينة البحث.

3 - 6 - 4 الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

3-6-4-1 القياسات الجسمية:

شملت القياسات الجسمية قياسين وهما: (قياس طول الجسم، وقياس كتلة الجسم).

- **قياس طول الجسم:** تم استخدام ميزان الكتروني يحتوي على مقياس للطول لأقرب (سنتيمتر) لقياس طول الجسم لكل لاعب.
- **قياس كتلة الجسم:** لقياس كتلة الجسم يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدٍ السروال فقط، ويتم قياس كتلة جسمه لأقرب مائة غرام .

3-6-4-2 الاختبارات المهارية :

وقد شملت الاختبارات المهارية ما يأتي:

- اختبار إيقاف حركة الكرة من الحركة (الإخماد) داخل مربع (2×2) متر لقياس الدقة إيقاف حركة الكرة و التحكم بها (الخشاب وآخران، 1999، 209-210).
- اختبار دقة المناولة القصيرة نحو المسطبة لمسافة (10) أمتار لقياس دقة المناولات القصيرة من مسافة (10) أمتار (الخشاب وذنون ، 2005 ، 85-86).
- اختبار السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة) لمدة (30) ثانية لقياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء لمدة (30) ثانية في جميع أجزاء الجسم عدا الذراعين.(اسماعيل وآخران، 1991، 138)
- اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (10) شواخص ذهاباً وإياباً لقياس قدرة اللاعب على التحكم بدرجة الكرة بكلتا قدميه بين الشواخص
- اختبار دقة التهديف القريب من مسافات مختلفة على هدف مقسم.
- اختبار دقة التهديف البعيد من مسافة (18) ياردة لقياس القدرة على دقة التهديف البعيد على هدف مقسم بالمنتصف بالقدمين. (خشاب وذنون، 2005، 21-22).

3-7 المواصفات والأسس العلمية للاختبارات والمقاييس :

وبالنسبة إلى الاختبارات التي تم استخدامها في البحث الحالي وعلى الرغم من أن معظم الاختبارات المهارية المستخدمة تعد اختبارات علمية مقننة وشائعة الاستخدام بشكل كبير في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي ملائمة وصالحة لعينة البحث وتم تطبيقها في دراسات علمية سابقة وعلى عينات وبيئات متشابهة لعينة البحث من (فئة الشباب).

3-8 التصميم التجريبي : وقد تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي (علاوي وراتب، 1999، 232) و الشكل (1) الذي يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.

اختبار بعدي	المتغير المستقل	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية
	اسلوب المدرب		المجموعة الضابطة

الشكل (1) التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

• عدد المناهج التدريبية:

تم تدريب أفراد العينة على مناهج تدريبي واحد، وقد تم وضع هذه المناهج من قبل الباحث بعد تحليله لمحتوى المصادر العلمية وتصميم استمارة استبيان ومن ثم عرضها على مجموعة من السادة ذوي الاختصاص (الملحق 1) في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم).

• القائمين بتنفيذ المناهج التدريبية:

تم تنفيذ المناهج التدريبية من قبل مدرب متخصص^(*) في تدريب له شارة دولية والعديد من الدورات التدريبية في مجال كرة القدم وكان متعاوناً مع الباحث في تدريب لاعبي عينة البحث، كما أن الباحث قام بعملية الإشراف على تدريب المجموعة التجريبية.

• المدة المخصصة لتنفيذ تجربة البحث:

تمت السيطرة على هذا المتغير عن طريق إخضاع جميع اللاعبين المتدربين إلى نفس المدة الزمنية المخصصة لتنفيذ المناهج التدريبية وهي (24) وحدة تدريبية نفذتها هذه المجموعة.

• مكان (موقع) التجربة:

تم معالجة هذا المتغير من خلال تدريب جميع لاعبي شباب نادي المستقبل المشرق الرياضي (عينة البحث) في نفس الموقع التدريبي في ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي.

3 - 11 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحث عدداً من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد^(**) للباحث وقد كان لكل تجربة هدفٌ يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وهي:

(*) المدرب: ميثم يونس خليل
(**) مدرب شباب نادي المستقبل المشرق الرياضي.

1-م.د نشأت ابراهيم
2-م.د احمد رعد ابراهيم
3-م.مضر مؤيد عبد الله
4- ياسر قاسم الياس
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

3-11-1 تجربة استطلاعية للاختبارات المهارية:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (2020/1/8) على خمسة لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث الذي تم ذكره آنفاً

3-11-2 تجربة استطلاعية للتمرينات المعتمدة في البحث:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية للتمرينات التي صممها الباحثان (ملحق 1) وتم عرضها على مجموعة من السادة ذوي الاختصاص في مجال علم التدريب والتي تم تنفيذه بتاريخ (9 / 1 / 2020) على عينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل المساعد.

3-11-3 تجربة استطلاعية لإجراء وحدة تدريبية :

تم إجراء تجربة استطلاعية لوحدة تدريبية لعينة البحث الأساسية بتاريخ (1/10/ 2020) وبمساعدة فريق العمل المساعد المنفذ للمناهج التدريبي.

3 - 12 الإجراءات النهائية للبحث:

3- 12 - 1 الاختبارات القبلية المهارية:

تم إجراء الاختبارات والمهارية للفترة من (2020/1/11) ولغاية (2020/1/14) وكما يأتي:

- اختبار الدرجة لقياس قدرة اللاعب على درجة الكرة بشكل متعرج.
- اختبار الإخماد لقياس قدرة اللاعب على التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة.
- اختبار التهديف القريب لقياس دقة التهديف البعيد من مسافات مختلفة على هدف مقسم.
- اختبار التهديف البعيد لقياس دقة التهديف البعيد من مسافة (18) ياردة على هدف مقسم بالمنتصف.

- اختبار مناولة الكرة نحو مسطبة مقسمة إلى خمسة أقسام متساوية لقياس دقة المناولة القصيرة.

3 - 12 - 2 تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم المنهاج التدريبي (الملحق 2) تتضمن عدداً من التمارين التي يخدم كلاً منها هدفاً تدريبياً محدداً بحسب خصوصية البحث الحالي وقد تم وضع هذه المنهاج التدريبي في استمارة استبيان وتم توزيعها على السادة ذوي الاختصاص في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) لتحديد صلاحية هذا المنهاج، وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية المهارية تم تنفيذ المنهاج التدريبي وكما يأتي:

- المجموعة التجريبية نفذت المنهاج التدريبي الخاص بتمارين الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة وكان عددهم (10) لاعبا .

- المجموعة الضابطة نفذت المنهاج التدريبي الخاص بالمدرّب وكان عددهم (10) لاعبا .
- وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:
- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين الفريق، ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء كل تمرين في الوحدات التدريبية.
- كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية.
- تضمنت المنهاج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (3 - 1).
- أجريت الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى للمجموعة التجريبية في أيام (السبت، والاثنين، والاربعاء) أما باقي أيام الأسبوع فإن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي الموحد من قبل المدرّب لجميع اللاعبين والذي تضمن الجوانب البدنية والمهارية والخططية، وكان يوم الجمعة يوم راحة لجميع لاعبي عينة البحث.
- قسمت المجموعة التجريبية إلى عدة أقسام بحيث ينفذ كل قسم متساوٍ في إنجازه القصوي التمارين المحددة في المنهاج التدريبي بشكل موحد.
- إن تموج حركة الحمل التدريبي في المنهاج التدريبي كان معتمداً على زيادة ونقصان تكرارات أداء كل تمرين في الحمل التدريبي الكلي لكل دورة صغرى وكما هو مبين في الشكل (2)

نوع الحمل	الدورة المتوسطة الأولى				الدورة المتوسطة الثانية			
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
حمل أقصى								
حمل عالي								
حمل متوسط								
زمن الحمل	٢٢٨	٣١٥	٣١٥	٢٢٨	٣١٥	٣٥٤	٣٥٤	٣١٥

الشكل (2) تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية للمجموعة التجريبية

3-12-3 فترة تنفيذ المنهاج التدريبي: تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي في تاريخ (1/15/2020) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية الخاصة بتطبيق المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية بتاريخ (9/3/2020).

3-12-4 الاختبارات البعدية المهارية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية المهارية على عينة البحث في الفترة من (2020/3/11) ولغاية (2020 /3/ 14) وبنفس تسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية المهارية.

3 - 13 الوسائل الإحصائية:

النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، و t -test للعينات المستقلة، و t -test للعينات المرتبطة، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على نتائج البحث الحالي بوساطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر) .

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب:

الجدول (4) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة بين

الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية التي أستخدمت تمارين الاستحواذ على الكرة

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		T قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1.	الدرجة	ثانية	19.160	0.673	18.137	0.767	*3.067	*0.013
2.	الإخماد	درجة	7.800	1.187	9.300	0.823	*3.503	*0.007
3.	المنافسة القصيرة	درجة	25.700	2.213	39.700	1.828	*11.927	*0.000
4.	السيطرة على الكرة	تكرار	34.500	0.527	37.900	1.663	*6.278	*0.000
5.	التهديف القريب	درجة	4.800	0.788	7.800	0.788	*8.216	*0.000
6.	التهديف البعيد	درجة	11.300	0.714	13.350	1.599	*4.324	*0.002

*قيمة (T) الجدولية عند حدود ثقة $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (10-9)

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في كل من المتغيرات (الدرجة، الإخماد، المنافسة القصيرة، السيطرة على الكرة،

التهديف البعيد)، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة على التوالي (3.067، 3.503، 11.927، 6.278، 8.216، 4.324)، وبلغت قيم مستوى الدلالة على التوالي (0.013، 0.007، 0.000، 0.000، 0.000، 0.002) وهي جميعها أصغر من قيم مستوى الدلالة عند حدود ثقة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9).

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة

الضابطة في المهارات الأساسية ومستوى التفكير الخططي:

الجدول (5) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة بين

الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة التي استخدمت تدريبات المدرب

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		T قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1.	الدرجة	ثانية	18.972	0.792	18.970	0.789	1.500	0.168
2.	الإخماد	درجة	8.000	1.333	8.100	1.197	1.000	0.343
3.	المناولة القصيرة	درجة	25.300	2.213	25.400	2.270	1.000	0.343
4.	السيطرة على الكرة	تكرار	34.400	0.516	35.400	0.843	* 3.873	* 0.004
5.	التهديف القريب	درجة	4.500	0.707	4.900	0.737	1.500	0.168
6.	التهديف البعيد	درجة	11.150	0.914	11.400	0.516	1.627	0.138

- يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مهارة (الدرجة، الإخماد، المناولة، التهديف القريب، التهديف البعيد) إذ بلغت قيم (T) المحسوبة على التوالي (1.500، 1.000، 1.000، 1.500، 1.627، 1.138)

وبلغت قيم مستوى الدلالة على التوالي (0.168، 0.343، 0.168، 0.343، 0.138) وهي أكبر من قيم مستوى الدلالة عند حدود ثقة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9).
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة السيطرة على الكرة إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.873) ومستوى دلالة (0.004) وهي أصغر من قيم مستوى الدلالة عند حدود ثقة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9).

4-2 مناقشة نتائج الفروق بين اختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية 4-2-1 مناقشة نتائج الفروق بين اختبارات المهارات الأساسية بكرة قدم القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

يتبن من نتائج الجدولين (4) التي تم الحصول عليها وتم ذكرها آنفاً، ظهر أن هناك تقدماً أرتقى الى مستوى المعنوية في المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب للمجموعتين التجريبية التي استخدمت تمارين الاستحواذ والاحتفاظ ولمصلحة الاختبار البعدي .
 ويعزو الباحث التقدم الحاصل ولاسيما لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة في المهارات الأساسية الى التأثيرات الايجابية الفعالة التي اعتمدت على التخطيط العلمي، والذي اثبت فاعليته في النتائج التي نحن بصدددها، فضلاً عما تضمنته هذه تمارين المحددة بقواعد وشروط، فضلاً عن اتباع الاساليب العلمية الدقيقة في تقنين الاحمال من حيث (الشدة- الحجم- الراحة)، ومراعاة التدرج بصعوبة التمارين والفروق الفردية بين اللاعبين، فضلاً عن دقة اختيار التمارين المعدة من قبل الباحث التي طبقت داخل المنهاج التدريبي الذي اثر بشكل ملحوظ في المهارات الأساسية ، وانتظام اللاعبين في التدريب اثناء



تطبيق المنهاج التدريبي الذي أدى الى تطوير امكانيات اللاعبين المهارية، إذ كان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التدريب على المهارات الأساسية بكرة القدم من خلال الحركات السريعة لأداء التمرير والدرجة والتهديف مع وجود زميل ومنافس، فضلاً عن تبادل المراكز وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة والتي تؤدي الى تطور المهارات الأساسية لدى اللاعب، إذ يذكر في هذا الصدد (الحيالي) "ان هذه المهارات تحتوي الى العديد من الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة و والتوازن والتوافق وغيرها من الصفات البدنية الأخرى التي تساعد اللاعب في اداء المهارات بكفاءة عالية" (الحيالي، 2020، 78) إذ يشير (Jones & Drust) "انه لكي يتم تطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين يفضل استخدام اللعب داخل المساحات التدريبية فهي من الاساليب الحديثة التي تعرّض اللاعبين بشكل متكرر لمواقف يواجهونها خلال المباراة الرسمية وان اللاعبين الذين يتعرضون باستمرار لمثل هذه المواقف يتحسن لديهم صنع القرار والأداء المهاري " (Jones & Drust, 2007, 156) ويؤكد ذلك (الهييتي) بقوله "ان تمارين الاستحواذ اسهمت بشكل كبير في تطوير المهارات فأنة يحقق الأداء الجيد للمهارات الأساسية والمركبة والحركات الخطئية الهجومية والدفاعية (الفردية والجماعية) " (الهييتي، 2014، 77) ويضيف (Aguiar et al) "بان استخدام الشروط والقيود في تمارين الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة وفقاً للهدف من التدريب كتحديد عدد لمسات الكرة واللعب الضاغط والتحرك ضمن شروط معينة يطور كثيراً من عقلية اللاعب وزيادة السرعة واتخاذ القرار المناسب في الأداء المهاري ويؤدي الى حالة من التطبيق الحرفي لتوجيهات المدرب" (Aguiar et al, 2012, 109).

ويؤكد (جندي) نقلاً من (الحيالي) " بان التغيير في تدريبات المشروطة وفقاً للهدف التدريبي يعمل على مساعدة اللاعب في حل المشكلات التي تصادفه في مواقف اللعب المختلفة، وذلك يحقق تصورات معينة ومحددة تساعد في تطوير المهارات الأساسية وتحسين قدراته وامكانياته" (جندي، 2011، 83)، كما يرى الباحث ان استخدام تمارين الاستحواذ الاحتفاظ بالكرة كان له دور فاعل في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم من خلال زيادة الرغبة والدافعية نحو التمرين وابرار القدرات الكامنة لدى اللاعبين، إذ يشير (Filipe et al) "بان اسلوب اللعب من الاساليب التي لها تأثيرها الواضح ويستخدمها المدربون كثيراً في فترات الإعداد المختلفة، لأنها تبدو سهلة الميول، ويتضح ذلك جلياً في لعبة كرة القدم من خلال إعطاء واجبات في اتجاه الهدف المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة، ويتميز هذا الاسلوب بتطوير الجوانب المهارات الأساسية"، (Filipe et al, 2014, 77).

3-4 عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

المهارات الاساسية

الجدول (6) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة بين

المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في المهارات الأساسية

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T قيمة المحتسبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1.	الدرجة	ثانية	18.137	0.767	18.970	0.789	*2.392	*0.028
2.	الإخماد	درجة	9.300	0.823	8.100	1.197	*2.612	*0.019
3.	المنافسة القصيرة	درجة	39.700	1.828	25.400	2.270	*15.511	*0.000
4.	السيطرة على الكرة	تكرار	37.900	1.663	35.400	0.843	*4.239	*0.000
5.	التهديف القريب	درجة	7.800	0.788	4.900	0.737	*8.490	*0.001
6.	التهديف البعيد	درجة	13.350	1.599	11.400	0.516	*3.669	*0.004
7.	التفكير الخطي	درجة	138.100	2.079	134.100	3.034	*3.438	*0.003

* قيمة (T) الجدولية عند حدود ثقة $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (18=2-20)

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من المتغيرات (الدرجة، الإخماد، المنافسة القصيرة، السيطرة على الكرة، التهديف القريب، التهديف البعيد، التفكير الخطي)، ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة على التوالي (2.392، 2.612، 15.511، 4.239، 8.490، 3.669، 3.438) وقيم مستوى الدلالة على التوالي (0.028، 0.019، 0.000، 0.000، 0.001، 0.004، 0.003) وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة عند حدود ثقة $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (18)

4-4 مناقشة نتائج الفروق بين مجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي:

بعد عرض وتحليل نتائج الجدولين (6) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية لجميع الاختبارات البعدية في المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث التجريبية التي استخدمت تمارين الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة والمجموعة الضابطة التي استخدمت تدريبات المدرب، مما أوجب على الباحث استخراج المقارنة بين الأوساط الحسابية لجميع اختبارات المهارية حيث ظهر لنا تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة على المجموعة الضابطة التي استخدمت تدريبات المدرب، وبهذه النتائج اثبتت تمارين الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة فاعليتها وتأثيرها على عينة البحث.



ويعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت هذه التمارين الى التناسق والترابط في الاداء ومساندة اللاعبين واحد للآخر وتغطية وسد الفراغات والتحركات السريعة وسرعة المناولات المشابهة لحالة اللعب والمنافسة ويذكر كل من (العلي وشغاتي) " تحدد درجة اللعب بعدد مرات لمس الكرة او عدد التمريرات في الوقت المحدد كذلك من خلال تدريبات بمتطلبات الصعوبة لأشكال المنافسة" (العلي وشغاتي، 2007، 13) اذ يكون اللاعب في حالة احتكاك مباشر ومستمر وتحت ضغط المنافس القريب منه، الأمر الذي يتطلب التصرف الصحيح من قبل اللاعبين مع الكرة سواء كان ذلك في الاداءات المهارية المركبة او المنفردة والسيطرة على الكرة وحيازتها بشكل سليم ومنع الخصم من انتزاعها في التمرين، اذ يشير (العكدي) بهذا الموضوع " ان استخدام هذه التمرينات يؤدي الى تعويد اللاعبين على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب، كما ان لعبة كرة القدم تؤدي بصورة فردية وثنائية وجماعية، ولهذا يعد اداء المهارات في ظروف مشابهة لما يحصل في المباراة من المتطلبات الأساسية لان ربط هذه المهارات مع بعضها يقدم لنا حالات مشابهة لما يجري في المباراة " (العكدي، 2015، 67)، ويرى الباحث انه يتطلب من اللاعبين عند أداء التمرينات السرعة والدقة في الأداء وإيصال الكرة بأقل زمن الى الزميل، فضلا عن اللعب الجماعي لتنفيذ الشروط الخاصة بالتمرين وتجنب قطع الكرة من المنافس، ويؤكد ذلك (جابر وآخرا) عندما ذكروا " ان اللعب ضمن اسلوب تنافسي يساعد على تنمية سرعة الأداء القوة واستمرارية اداء التمرين ينمي صفة المطاولة مع استخدام الكرة بشكل كبير لانها تتطلب استجابات سريعة وتفكير سريع، و نتيجة لهذا الاسلوب يكون اللاعب في حركة مستمرة للتخلص من المنافس واستقبال الكرة من الزميل" (جابر وآخرا، 2010، 16) كما يشير (الهيبي) " الى ان اللعب على وفق شروط محددة يحقق الكثير من الأهداف التي تخدم المهارات الاساسية في كرة القدم ومنها السرعة في الحركة وتغيير الاتجاه والتحرك وأخذ المكان المناسب (الهيبي، 2014، 77) فضلا عن ان تمارين الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة تعمل على تطوير الاداء المهاري للاعبين تعطي حافزا تدريبيا كبيرا وتنمي قدرات اللاعب للعب في المواقف التي تشدد فيها الرقابة من الخصم، وكذلك تنمية القدرة على إدراك، وهنا يتفق الباحث مع ما أشار إليه (اميش) " المهارات الركيزة الأساسية التي عن طريقها يمكن تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية وتحقيق الانجاز اذ لايمكن لاي فريق ان يطبق الخطط مالم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط فضلا عن توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ هذه الخطط " (اميش، 2007، 32). كما يشير (Casamichana & Castellano) الى أنه عندما يتم التحكم بعدد المدافعين من حيث الزيادة



عددهم يزيد تردد السلوكيات الحركية والبدنية المرتبطة بالأداء المهاري، ويمكن أداء المهارات المختلفة بوقت قصير لضيق المسافة بين اللاعبين" (Casamichana & Castellano 2011, 14)، " كما يمكن ان تؤدي الى حافز تدريبي فني أكثر فاعلية طالما ان عدد الافعال الفنية يزداد مع التحكم بعدد اللاعبين". (Hill-Haas et al, 2009, 114)، وإن التناقص والترابط بالأداء في تمارين الاستحواذ والارتباط بالكرة وأدائها مشابه للمنافسات كان لها الدور الكبير في تطوير المهارات الأساسية كما أشار (عبود) " إن تطبيق تمرينات الحيازة بشكل متناسق ومتربط زادت من سرعة الاداء الحركي والتفكير الخططي لدى اللاعبين. (عبود، 2015، 163) هذا ما أكدته (ابراهيم) إن لاعب كرة القدم يجب أن يحدد المكان الذي سوف ينتقل اليه ويتركز فيه مسبقاً" مثل حالة اللعب ومحاولة عدم انقطاع الكرة من قبل المنافس". (ابراهيم، 2012، 227)، وكما يرى الباحث بأن هناك علاقة ارتباط وثيقة بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية ومستوى التفكير الخططي وهذا ما أكدته (الطائي واخران) بأن التدريب على المهارات يؤدي الى تطوير الصفات البدنية المرتبطة بتلك المهارات لأن هناك علاقة ارتباط وثيقة بين المهارات والصفات البدنية ومستوى التفكير الخططي لأن طبيعة أداء هذه التمارين تعتمد على أداء المهارات الأساسية والتي تعتمد بأدائها على عناصر اللياقة البدنية مثل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والرشاقة والمطاولة. (الطائي واخران، 2012، 587) وأشار كل من (التكريتي والحجار) " بأنه ترتبط اللياقة البدنية ارتباطاً "معنوياً" باللياقة الحركية" (التكريتي والحجار، 1986، 74). وإن من العوامل المهمة التي ساعدت على تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية ومستوى التفكير الخططي هي التكرارات المناسبة والصعوبة الملائمة للاعبين البحث حيث أشار (أحمد) " ان من العوامل الأساسية التي تساعد على تطوير المهارات الحركية هي التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التدريبية وكذلك اختيار التمرينات من حيث ملائمتها في درجة الصعوبة للاعبين " (أحمد، 2013، 111) وهذا ما أكدته (إبراهيم) " بأن اختيار المدرب لتمرينات تمتاز بدرجة ممن الصعوبة تعمل على تطوير اللاعبين مهارياً". (إبراهيم، 1998، 199) وإن التطور الذي حدث في جميع المهارات الأساسية عن طريق هذه التمارين المعدة من قبل الباحث والتي تحاكي حالة المنافسة أثناء المباراة وهذا ما أشار إليه (المتيوتي) " إلى أن تدريب المهارات بأساليب المنافسة وتحت ضغوط بدنية ونفسية تسهم في رفع مستوى المهاري، إذ أن أداء المهارة في جو أقرب إلى الواقع العملي لها وإعطاء المتدرب أو اللاعب الحرية في الأداء لإظهار إمكانياته يزيد قدرة اللاعب ويحفزه على إبراز قدراته المهارية". (المتيوتي، 2007، 47)

الباب الخامس:

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- أحدثت تدريبات الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في كافة المهارات الأساسية بكرة القدم وهي (درجة الكرة، الاخمد، المناولة القصيرة، المناولة المتوسطة، المناولة الطويلة، السيطرة على الكرة، التهديف).
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة اعتمدت تدريبات المدرب في جميع المهارات الأساسية بكرة القدم التي تناولها البحث.

5-2 التوصيات :

- بعد التعرف على الاستنتاجات العلمية الخاصة بموضوع البحث لا بد من وضع عدداً من التوصيات لتأكيد مبدأ الاستفادة من هذه الدراسة، لذلك يوصي الباحث بما يأتي:
- 1- التأكيد على مدربي كرة القدم الاعتماد على تدريبات الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة في تطوير معظم المهارات الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم وبخاصة مهارات (درجة الكرة، الاخمد، المناولة القصيرة، المناولة المتوسطة، المناولة الطويلة، السيطرة على الكرة، التهديف) بسبب التأثير الايجابي له.
 - 2- التأكيد على مدربي كرة القدم بزيادة الاهتمام بالإعداد البدني العام والخاص بسبب الأثر الكبير له في تنفيذ المهارات الأساسية وارتباط ذلك بطرائق خطط اللعب في كرة القدم.
 - 3- تأكيد استخدام المبادئ والأسس العلمية فضلاً عن استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في عملية تقنين المناهج التدريبية لتكون على درجة عالية من الدقة.
 - 4- ضرورة تطبيق المناهج التدريبية المستخدمة في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة المتقدمين مثلاً لبيان أثرها في إحداث التطور لهذه الفئات.

المصادر

- 1- إبراهيم، مفتي (1998): التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 2- إبراهيم، مفتي (2012): الجمل الخطية في كرة القدم، ط1، دار الكتب الحديثة، القاهرة.



- 3- أحمد، محمد صدام (2013): تأثير تمارينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الصالات بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، ديالى.
- 4- إسماعيل، ثامر محسن، وآخرون (1991): الاختبار والتحليل بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
- 5- أميش، صالح راضي (2007) : تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- 6- التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه (1986) : الإعداد البدني للنساء , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل.
- 7- جابر، حسام محمد وآخرون(2010): دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الخماسي والملاعب المفتوحة بكرة القدم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد(11)، العدد(2)، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.
- 8- جنيدي، مصطفى محمد (2011): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في ملاعب مصغرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية لنادي كرة القدم في محافظة اسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، اسيوط، مصر.
- 9- الحياي، معن عبد الكريم (2020): التحكم بمكونات حمل التدريب، عالم الرياضة للنشر، ط1، الاسكندرية.
- 10- الحياي، محمود حمدون (2016): تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامع الموصل.
- 11- الخشاب، زهير قاسم و آخرون (1999) : كرة قدم ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- 12- الخشاب، زهير قاسم و ذنون، معتز يونس (2005): كرة قدم- مهارات- اختبارات- قانون، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، الموصل.
- 13- الطائي، معتز يونس وآخرون (2012): اثر تمارين بأكثر من كرة في عدد من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم للشباب، مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية، المجلد12، العدد 2، جامعة الموصل.

- 14- عبود، ضياء ناجي (2015) تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 15- العكيدي، نبهان فارع(2015): فاعلية التشكيلات التدريبية الزوجية والجماعية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 16- العلي، حسين و شغاتي، عامر (2007): قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر تدريب- تدريب مرتفعات- الاستشفاء)، مكتب كرار للطباعة، بغداد، العراق.
- 17- المتيوتي، هادي احمد (2007): أثر تمارين مهارية بأسلوب المنافسات على تطوير بعض المهارات الأساسية للرجل غير المفضلة للاعبين الناشئين بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.
- 18- النعيمي، ضرغام جاسم محمد (2002): وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 19- الهيتي، موفق اسعد محمود(2014): استراتيجيات خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الاردن.

المصادر الاجنبية

- 20- Aguiar, M, et al (2012): "A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games", Journal of Human Kinetics volume, Section Sports Training Section III – Sports Training(103) **Fitness Using Small-Sided.**
- 21- Casamichana, D & Castellano, J (2010): "Time-motion, heart rate, perceptual and motor behavior demands in small- sides soccer games": effects of pitch size. J Sports Sci, 28(14). Hara, B. (1983): **Developing Sprinters Athletic Journal**, 63, (6), P. 54-
- 22- Hill, Hass.(2014): Effect of Number of Touches and Exercise Duration on the Kinematic Profile and Heart Rate Response During Small- Sided Games in Soccer journal of Human Kinetecs.
- 24- Jones., Robert, A.L, (1987): **Coaching An Effective Behavioral Approach**, Times Mirroy Mosby.

- 50- Filipe, M et al (2014): "eveloping Aerobic and Anaerobic Soccer Games: Methodological Proposals, soccer; fitness training; small-sided games; performance", Strength and Conditioning Journal | www.nscascj.com

الملحق (1)

أسماء السادة المختصين الذين وزعت عليهم استمارات الاستبيان لتحديد متغيرات البحث

ت	أسماء المختصين	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة		طبيعة الاستشارة (*)				
					1	2	3	4	5
1-	أ.د ياسين طه الحجار	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل					•
2-	أ.د. زهير قاسم الخشاب	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل					•
3-	أ.د محمد خضر اسمر	التعلم الحركي	التربية الرياضية	جامعة الموصل					•
4-	أ.د اياد محمد عبد الله	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•	
5-	أ.د مكي محمود الراوي	القياس والتقويم	التربية الرياضية	جامعة الموصل		•	•	•	
6-	أ.د عبد المنعم احمد جاسم	القياس والتقويم	التربية الرياضية	جامعة تكريت	•	•	•	•	•
8-	أ.د وليد خالد رجب	القياس والتقويم	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•	
9-	أ.د نوفل فاضل رشيد	التعلم الحركي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•	
10-	أ.م.د هادي احمد المتويتي	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•	•
11-	أ.م.د نشأت بشير ابراهيم	بايوميكانيك	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•	
12-	أ.م.د محمود حمدون	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•	•
13-	أ.م.د إدهام صالح البيجواني	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•	•
14-	أ.م.د علي زهير	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•	•
15-	م.د محمد شاكر علي المولى	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•	•
16-	م.د محمد خيرى	علم النفس	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•	

*طبيعة الاستشارة //

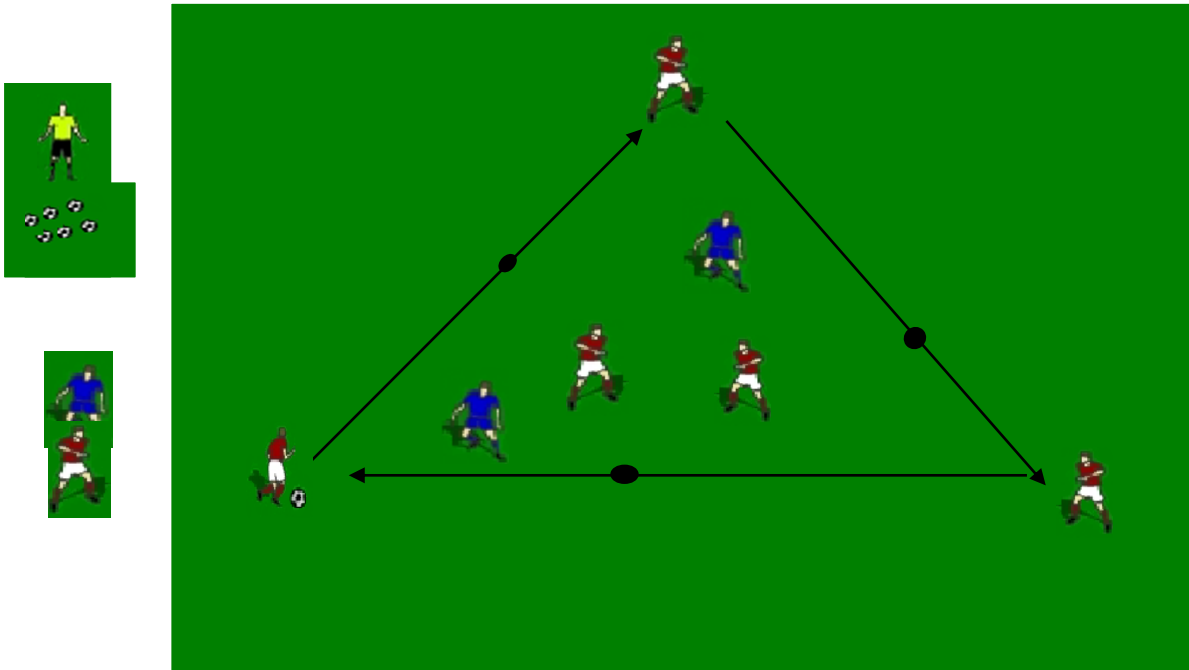
- 1- تحديد المهارات الاساسية.
- 2- تحديد الاختبارات المهارية.
- 3- بيان صلاحية تمارين البحث.
- 4- بيان صلاحية المنهاج التدريبي.
- 5- مقابلات شخصية.

(ملحق 2)

التمرين رقم(1): 2×2+3 (ثلاثة زائد اثنان ضد اثنان)

- هدف التمرين: تطوير الاستحواذ على الكرة.
- الادوات المستخدمة: فانيلاات مختلفة الالوان – شواخص.
- مساحة الاستحواذ على الكرة : ملعب 7×6م.
- وصف التمرين:

يقسم اللاعبون الى فريقين (B -A) يتكون لاعبو فريق (A) من خمسة لاعبين مهاجمين ينتشرون في الاطراف الداخلية لمساحة الاستحواذ لملاعب (7×6م) بينما يتكون لاعبو فريق (B) من لاعبان مدافعان، مع وجود لاعبين مساندين للمهاجمين يكون موقعهما مع اللاعبين المدافعين عند اشارة المدرب يبدأ الفريق المهاجم بمناولة الكرة بينهم من الحركة مع استخدام حركات المراوغة والخداع وحسب ظروف اللعب، يتبادل اللاعبون الكرة داخل مربع لعب بأساليب مختلفة وبحسب توجيهات المدرب الذي يقف خارج المربع لمراقبة اللاعبين واعطاء توجيهات، يجب ان يركز اللاعبون المهاجمون على دقة وسرعة المناولات وسرعة تبادل المراكز وعمل اسناد للاعب المستحوذ على الكرة وعدم اتاحة فرصة للمدافعين من قطع الكرة وتشتيتها باي حال من الاحوال.





الشكل رقم (3) يوضح اداء التمرين

(ملحق 3) المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الاستحواذ

اسم التمرين	نوع التمرين	الشدة	التكرار	عدد المجاميع	زمن اداء التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع	زمن الراحة بين التمارين
-------------	-------------	-------	---------	--------------	------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------

لدورة المتوسطة (1) الأسبوع (1)

(**) كافية لاستعادة الشفاء	—	(*) غير كافية لاستعادة الشفاء	120 / ثانية	1	3	اداء مثالي	2×2+3	التمرين الاول	السبت
	—		120 / ثانية	1	3		5×4+6	التمرين الثاني	
	—		120 / ثانية	1	3		5×1+9	التمرين الثالث	
	—		120 / ثانية	1	3		5×2+4+4	التمرين الرابع	
	—	—	20 دقيقة	1	1	اداء مشابه للعب	تمرين استحواذ محدد	التمرين الخامس	الاثنين
	—	(*) غير كافية لاستعادة الشفاء	120 / ثانية	1	3	اداء مثالي	2×1+4	التمرين السادس	
	—		120 / ثانية	1	3		5×3+7	التمرين السابع	
	—		120 / ثانية	1	3		5×10	التمرين الثامن	
	—		120 / ثانية	1	3		5× 3+4+3	التمرين التاسع	
	—	—	20 / دقيقة	1	1	اداء مشابه للعب	تمرين استحواذ محدد	التمرين العاشر	
	—	(*) غير كافية لاستعادة الشفاء	120 / ثانية	1	3	اداء مثالي	2×5	التمرين الحادي عشر	الاربعاء
	—		120 / ثانية	1	3		5×5+5	التمرين الثاني عشر	
	—		120 / ثانية	1	3		5×2+8	التمرين الثالث عشر	
	—		120 / ثانية	1	3		5×4+2+4	التمرين الرابع عشر	
	—	—	20 / دقيقة	1	1	اداء مشابه للعب	تمرين استحواذ محدد	التمرين الخامس عشر	

(*) عودة مؤشر نبض ما بين (110 – 120) ن, د من 2/1.30 دقيقة (**) عودة مؤشر نبض ما بين (90 – 100) ن, د من 4/3 دقيقة

76 دقيقة زمن اداء تدريبات الاستحواذ وزمن الراحة بين تكرار واخر وزمن الراحة بين تمرين واخر للوحدة التدريبية الاولى .