



تأثير برنامج تدريبي لاكتشاف المواهب الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي المدرسة التخصصية لكرة القدم

أ.م.د. عثمان عدنان البياتي

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي، اكتشاف المواهب، الصفات البدنية، المهارات الأساسية، لاعبي المدرسة التخصصية، كرة القدم .

ملخص البحث

هدف البحث الى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح لاستخدام تدريبات متنوعة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية من لاعبي المدرسة التخصصية لكرة القدم والكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح لاستخدام تدريبات متنوعة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة من لاعبي المدرسة التخصصية لكرة القدم واشتملت عينة المجموعتين التجريبية والضابطة على (22) لاعبا من لاعبي المدرسة التخصصية لكرة القدم وتم اختيارهم بصورة عمدية، قسّموا على مجموعتين تجريبية وضابطة تضم كل مجموعة (11) لاعباً وتم توزيع المجموعتين بطريقة القرعة (الطريقة العشوائية غير المنتظمة)، فاستخدمت المجموعة التجريبية المنهج التدريبي المقترح للتدريب على استخدام تدريبات متنوعة لاكتشاف المواهب الرياضية لدى لاعبي المدرسة التخصصية لكرة القدم والضابطة منهاج التدريبي الاعتيادي، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية Spss، وتوصل الباحث الى تطور في الصفات البدنية والمهارات الأساسية كافة قيد البحث بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي من خلال المنهج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعتين التجريبية ، وتفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات متنوعة لاكتشاف المواهب الرياضية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي تدربت تدرباتها الاعتيادية في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.



The Effect of a training program to discover sports talents in the development of some physical qualities and basic skills of the players of the school specialized football

Assait.Prof. Dr.Othman.A.AL.Bayati

Keywords: training program , talent discovery , physical qualities , basic skills , Specialized school players , football.

Abstract

The research aims to reveal the effect of a proposed training program on the use of various exercises in the development of some physical and skill traits of the experimental group of the players of the specialized football school and to reveal the effect of a proposed training program for the use of various exercises in the development of some physical and skill traits of the control group of the school's specialized football players. The sample of the research on (22) players of the school specialized football and were chosen deliberately, divided into two experimental and control groups of each group (11) players. The experimental group used the proposed training curriculum for the use of various exercises to discover sports talents. The school's specialized football players and the regular training course were used. The statistical bag was used and the researcher reached an evolution in all physical characteristics And the basic skills under study between the tribal and remote tests and for the benefit of the post-test through the proposed training curriculum carried out by the experimental groups , The experimental group, which used a variety of exercises to discover sports talents in the post-test, surpassed the control group that trained in all the physical attributes and basic skills in question.

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم، هي أحد اشهر الألعاب الرياضية على مستوى العالم والأولى تقريباً في معظم البلدان، ويرغب في ممارستها ومشاهدتها معظم الفئات العمرية ومن كلا الجنسين، وبما أن التدريب في كرة القدم له أهمية في وصول اللاعبين إلى المستويات العالية والاحترافية من خلال ما عمده القائمون على هذه الرياضة بكافة مسمياتهم من اجل تطوير اساليب اللعب واكتشاف المواهب الكروية المبكرة لذا وجب وضع البرامج واختيار التمارين بما يتناسب مع قدرات اللاعبين، بالاستناد على قاعدة متينة مبنية على أسس علمية تضمن التأثير الايجابي على مستوى اللاعبين.

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بالحدثة والتطور التكنولوجي الحاصل في العالم وفي مختلف الميادين التي تحيط باللعبة الشعبية الأولى وهذا يتطلب تكامل جميع الظروف المحيطة بالفريق والاختيار الصحيح للفئة المستهدفة من اللاعبين والتمرينات الملائمة لهذه الفئة وصولاً الى تحقيق المستويات العالية والأهداف المرسومة لهذه المدارس التخصصية التي تم انشائها من أجل رفد المنتخبات الوطنية باللاعبين.

ان ما تقدم ذكره لا يتم الا بتكامل الجوانب العملية التدريبية كافة للعينة المستهدفة في مجال التدريب الرياضي لكي نستحصل منها فريق رياضي مبني بناءً متكاملًا وهذه الجوانب مكمل الواحدة للأخرى بدونها لا يمكن العملية التدريبية ان تكون منظمة ومبنية بشكل صحيح الأ وهي (الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية والحركية).

لقد اكتسب البحث اهميته من خلال اعداد برنامج تدريبي مقترح يتضمن مجموعة من التدريبات والتمرينات التي تبرز وتكشف المستوى البدني والمهاري للاعب من خلالها وهذا لا يتم الا من خلال التخطيط السليم المبني على الاساس العلمية الصحيحة والتي سعى الباحث الى تحقيقها من خلال برنامجه المقترح بغية اعداد جيل كروي يعتمد عليه ويكون قاعدة لرفد المنتخبات باللاعبين الموهوبين وصولاً لتحقيق المستويات العالية.

ومشكلة البحث تتجلى تعد عناصر اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية للعبة كرة القدم، فضلا عن المهارات الأساسية وخطط اللعب والناحية النفسية وهذه العوامل من الضروري توافرها في كل لاعب لكي يكون ضمن فريق كرة القدم ومن ثم تطويرها لكي يتميز عن غيره من اقرانه اللاعبين وتكمن مشكلة البحث في ضرورة الاكتشاف الدقيق للاعبين الذين يجيدون لعب كرة القدم لكي لا يكون الاختيار عشوائياً لمجرد امتلاكه بعض القدرات والمهارات الخاصة باللعبة فيتم اختياره كي يكون ضمن صفوف الفريق فيجب ان يكون لاعباً شاملاً في كل جوانب الأعداد حتى يتم اختياره وتهيئته لزوجه في صفوف المنتخبات ومن هنا جاءت مشكلة البحث بوضع برنامج تدريبي مقترح يساهم في اعداد واختيار اللاعبين بمجرد ادائهم واجتيازهم للاختبارات والتمرينات المعدة لهذا الغرض من قبل الباحث وتنفيذ توجيهات المدرب على الوجه الأكمل، إذ تتطلب لعبة كرة القدم أن يمتلك اللاعب مستوى عالياً جداً من اللياقة البدنية ومن المهارات التي تمكن اللاعب من استخدامها في مختلف ظروف المباراة، لذا يتطلب ذلك من

المدرسين الاهتمام بالمنهاج التدريبي، لكي يتمكن اللاعب من خوض المنافسات في الظروف والبيئات المختلفة من خلال تنفيذ تمرينات للاعبين كرة القدم من اجل الوقوف على المستوى البدني والأداء المهاري لعينة البحث، ومعرفة تأثير التمرينات المستخدمة لاكتشاف المواهب الرياضية واختيار اللاعبين الأفضل من بين مجموعة من اللاعبين.

هدفت الدراسة إلى:

1. الكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات متنوعة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم.
2. الكشف عن الفروقات في بعض الصفات البدنية والمهارية بين مجموعتي البحث من لاعبي المدرسة التخصصية في الاختبارات البعدية.

اما فروضات الدراسة:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى وفي جميع المتغيرات قيد البحث ولمصلحة الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية.
2. وجود فروق لم ترتقي للمعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى وفي جميع المتغيرات قيد البحث ولمصلحة الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة.
3. وجود فروق ذات دلالة معنوية في وفي جميع المتغيرات قيد البحث البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية.

تمرينات اكتشاف المواهب: مجموعة تمرينات مختارة من قبل خبراء ولاعبين متخصصين في رياضة كرة القدم من خلال تنفيذها وتطبيقها بالشكل الأمثل في الأداء البدني والمهاري يتم اختيار المواهب الرياضية التي تخدم لعبة كرة القدم والمنتخبات الوطنية.

2- إجراءات البحث

2-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم في المدرسة التخصصية ببغداد، أما عينة البحث فقد تكونت من (22) لاعباً من لاعبي المدرسة التخصصية، قسّموا على مجموعتين تجريبية وضابطة تضم كل مجموعة (11) لاعباً، وتم استبعاد (2) لاعباً ممن قاموا بتجارب البحث الاستطلاعية، كذلك تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (3) حراس.

2-3 تكافؤ مجموعتي البحث

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث والضابطة على وفق مواصفات العينة من حيث (العمر، والطول، والوزن)، فضلا عن التكافؤ في الصفات البدنية ومهارات كرة القدم المختارة، كما مبين في الجدول ادناه.



الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ لمجموعي البحث وقيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع ±	س	ع ±	س	
المواصفات	العمر	سنة	18.000	0.775	17.727	0.711
	الطول	متر	163.909	3.780	164.364	0.193
	الوزن	كغم	56.909	2.914	57.727	0.953
الصفات البدنية	السرعة الانتقالية	ثانية	3.726	0.173	3.638	0.147
	الرشاقة	ثانية	25.182	0.982	24.364	0.788
	القوة الانفجارية للرجلين	سم	131.000	4.074	128.182	0.486
	درجة الكرة متعرجة	ثانية	12.027	0.232	11.962	0.684
	ضرب الكرة بالرأس	درجة	8.000	1.000	7.818	0.848
	التحكم بإيقاف الكرة داخل دائرة	درجة	67.727	1.954	67.273	0.919
المهارات	التمرير من مسافة 20م	درجة	6.909	1.044	6.182	0.251
	التهديف القريب المرسوم على الحائط	درجة	16.455	0.934	15.909	0.170

قيمة (ت) الجدولية تساوي (2,10) عند درجة حرية (20) وإمام مستوى دلالة (0.05)

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) يتضح ان قيم (ت) المحسوبة ولجميع المتغيرات المعتمدة في التكافؤ وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,10) عند درجة حرية (20) وإمام مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات وهذا يعني ان المجموعتين متكافئتان.

2-4 تحديد الصفات البدنية ومهارات كرة القدم واختباراتها

2-4-1 تحديد الصفات البدنية :

تم تحديد الصفات البدنية من قبل الخبراء في مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضي وكرة القدم وتم الاتفاق على الصفات أدناه:

- السرعة الانتقالية (الحكيم، 2004، 112)، الرشاقة (ابوزيد، 2005، 406)، القوة الانفجارية للرجلين (حسانين وحمدى، 1997، 117).

2-4-2 تحديد اختبارات الصفات البدنية

تم تحديد اختبارات الصفات البدنية من قبل الخبراء في مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضي وكرة القدم وتم الاتفاق على الاختبارات المناسبة أدناه:

- ركض (30) متر من بداية متحركة، اختبار باور للرشاقة، الوثب العمودي.

2-4-3 تحديد مهارات كرة القدم

تم تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم من قبل الخبراء في مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضي وكرة القدم وتم الاتفاق على اهم المهارات أدناه:

- التهديف، الإخماد، مناولة، الدحرجة، ضرب الكرة بالرأس.

2-4-4 تحديد اختبارات مهارات كرة القدم

تم تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم من قبل الخبراء في مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضي وكرة القدم وتم الاتفاق على اهم الاختبارات أدناه:

- دحرجة الكرة متعرجة، ضرب الكرة بالرأس، التحكم بإيقاف الكرة داخل دائرة، التمرير من مسافة 20م، التهديف القريب المرسوم على الحائط.

(الحيالي، 2007، 39)، (الراوي، 2001، 42)، (الخشاب وذنون، 2001، 48-85)

2-5 الأجهزة والأدوات المساعدة

- جهاز الكتروني لقياس الطول، جهاز الكتروني لقياس الوزن، ساعة إيقاف عدد (3)، شريط قياس، شواخص عدد(10)، كرات قدم عدد(30)، مربعات مرسومة، ملاعب كرة قدم تدريبية ورسمية.

2-6 الإجراءات الميدانية

2-6-1 تصميم المنهاج التدريبي البدني - المهاري المقترح

تم تصميم منهاج تدريبي يتضمن مجموعة تمارين بدنية ومهارية فردية وزوجية مقترح وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم لبيان رأيهم في صلاحية المنهاج من حيث نوع التمرين والطريقة التدريبية والشدة المستخدمة وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والحجوم التدريبية وإجراء بعض التعديلات على المنهاج التدريبي المقترح.

2-6-2 التجارب الاستطلاعية

اجرى فريق العمل المساعد تجربتين استطلاعية على (2) لاعبين الأولى بتاريخ 2018/6/20 وكان هدفها تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع وذلك عن طريق قياس معدل النبض بعد أداء التكرارات بفترات مختلفة لكل تمرين وكذلك بعد الانتهاء من المجاميع، كما تم في التجربة نفسها تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل تمرين وتم الاعتماد على نتائج هذه التجربة عند تصميم المنهاج التدريبي البدني والمهاري المقترح.

اما التجربة الاستطلاعية الثانية فقد أجريت على العينة نفسها بتاريخ 2018/6/21 وهي تجربة تم فيها أداء جميع الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث، وكان هدف هذه التجربة تعرف مدى

ملائمة الاختبارات لعينة البحث وكذلك التعرف الى الوقت المستغرق لأداء الاختبارات، فضلاً عن كفاءة فريق العمل ومدى تفهمه لكيفية تنفيذ الاختبارات والتدريب على بعض مفردات المنهاج التدريبي المقترح للتأكد من الزمن المطلوب لأداء الوحدات التدريبية، فضلاً عن التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

2-6-3 الاختبارات البدنية والمهارية القبلية

أجريت الاختبارات يومي 2018/6/22 و 2018/6/23

2-7 تنفيذ المنهاج التدريبي

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية القبلية تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية، إذ تم تنفيذ البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث بأشراف مدربي المدارس التخصصية، أما عند تنفيذ المنهاج التدريبي فقد تم الأخذ بالنقاط الآتية:

- ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم كافة ، يليه إحماء خاص للعضلات العاملة في التمارين المؤداة في الوحدة التدريبية.
- إنهاء الوحدة التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة.
- تكون المنهاج التدريبي لمجموعتي البحث التجريبية من (8) أسابيع وبواقع (4) وحدات تدريبية يومياً في الأسبوع، أي تنفذ كل مجموعة (32) وحدة خلال المنهاج.
- احتوى المنهاج التدريبي لمجموعتي البحث على دورتين متوسطتين وتتكون كل دورة متوسطة من (4) أسابيع ويكون تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (1:3).
- احتوى المنهاج التدريبي لكل مجموعة في كل أسبوع على ثلاثة أنواع من الإعداد هي (الإعداد البدني والإعداد المهاري) والتي تم التدريب عليها وتم اعتماد الطريقة التدريبية المناسبة لتطوير كل صفة بدنية.
- تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل تمرين.

2-7-1 الاختبارات البدنية والمهارية البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي لمجموعتي البحث تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/8/28 و 2018/8/29 بنفس الطريقة التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الإحصائية

استخرجت نتائج البحث بواسطة الحقيبة الإحصائية Spss



3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية والمهارية في الاختبارات القبلية والبعديّة ودلالة الفروق بينهما للمجموعة التجريبية

الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
السرعة الانتقالية	ثانية	3,726	0,173	3,461	0,221	9,513
الرشاقة	ثانية	26,455	1,036	25,182	0,982	6,528
القوة الانفجارية للرجلين	سم	131,000	4,074	132,818	3,709	6,143
درجة الكرة متعرجة	ثانية	12,027	0,232	11,720	0,123	8,250
ضرب الكرة بالرأس	درجة	8,000	1,000	9,091	0,944	5,164
التحكم بإيقاف الكرة داخل دائرة	درجة	67,727	1,954	75,273	3,379	8,218
التمرير من مسافة 20م	درجة	6,909	1,044	8,273	0,647	5,590
التهديف القريب المرسوم على الحائط	درجة	16,455	0,934	17,636	1,027	6,500

* قيمة (ت) الجدولية = (2,26) عند درجة حرية (10) وإمام مستوى دلالة (0.05)

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية والمهارية في الاختبارات القبلية والبعديّة ودلالة الفروق بينهما للمجموعة الضابطة

الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
السرعة الانتقالية	ثانية	3,638	0,116	3,646	0,112	1,551
الرشاقة	ثانية	24,364	1,120	24,546	1,036	1,491
القوة الانفجارية للرجلين	سم	128,182	3,188	128,455	3,236	1,936
درجة الكرة متعرجة	ثانية	11,962	0,215	11,954	0,203	0,791



1,000	0,775	8,000	0,982	7,818	درجة	ضرب الكرة بالرأس
1,936	1,328	67,818	2,005	67,273	درجة	التحكم بإيقاف الكرة داخل دائرة التمرير من مسافة 20م
1,936	0,701	6,455	0,820	6,182	درجة	التهديف القريب
1,491	0,701	16,091	0,701	15,909	درجة	المرسوم على الحائط

* قيمة (ت) الجدولية = (2,26) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05)

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية والمهارية في الاختبار البعدي ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	الصفات البدنية
	± ع	س	± ع	س		
*2,472	0,112	3,646	0,221	3,461	ثانية	السرعة الانتقالية
*4,323	1,036	24,546	1,036	26,455	ثانية	الرشاقة
*2,940	3,236	128,455	3,709	132,818	سم	القوة الانفجارية للرجلين
*3,267	0,203	11,954	0,123	11,720	ثانية	درجة الكرة متعرجة
*2,940	0,775	8,000	0,944	9,901	درجة	ضرب الكرة بالرأس
*6,810	1,328	67,818	3,379	75,273	درجة	التحكم بإيقاف الكرة داخل دائرة التمرير من مسافة 20م
*5,774	0,820	6,455	0,647	8,273	درجة	التهديف القريب
*4,123	0,701	16,091	0,221	17,636	درجة	المرسوم على الحائط

* قيمة (ت) الجدولية = (2,10) عند درجة حرية (20) وإمام مستوى دلالة (0.05)

3-2 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية وتحليلها ومناقشتها:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الجدول اعلاه نرى ان هناك تقدماً حصل في الصفات البدنية ومهارات كرة القدم لدى المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة عند المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعديّة، ولكن التقدم الذي بدا واضحا وجليا في الاختبارات البعدية يعزو الباحث ذلك الى ان البرنامج التدريبي المقترح والذي تم التركيز فيه على مجموعة من التمارين التي تخدم الأداء البدني والمهاري، فضلاً عن تدريبات لاعبي كرة القدم بمواقف مشابهة لمواقف المنافسة والتهيئة البدنية الأمر الذي أدى الى التطور الحاصل في المتغيرات قيد البحث.

يعزو الباحث ما تم ذكره الى طبيعة التدريبات المتنوعة التي تسهم في اختيار واعداد اللاعبين المناسبين والذين تمكنوا من اداء هذه الاختبارات والتمرينات المتنوعة التي اسهمت في وصولهم للاداء الأمثل وهذا ما اكده (البشتاوي والخوaja، 2005، 83) في ان المدرب الناجح هو الذي يتمكن من ضبط محتوى الوحدة التدريبية وتنظيم التدريبات والتمرينات من خلال التحكم بمكونات الحمل ومتغيرات الوحدة والظروف المحيطة بها ومحاولة تذليل الصعوبات التي تواجه اللاعبين.

ان تدريب أي صفة بدنية قد يكون من خلال اداء تمرين بدني او عدة تمارين اسهمت وبشكل علمي كبير في تطوير قدرات اللاعبين البدنية وحققت الاهداف المرجوه من البحث التي سعى الباحث الى ضبط مكونات الحمل كافة ومراعاتها بما يتلائم والفئة المستهدفة من خلال مراعاة عدد التكرارات والشدد وفترات الراحة بين التكرارات وبين المجاميع وبشكل منظم ومخطط له من قبل الباحث وهذا يتفق ورأي (علاوي وعبد الفتاح، 2000، 28) في ان الصفات البدنية تهدف الى تطوير المجاميع العضلية العاملة وفقاً لخصوصية كل صفة وهذا ما يقوم به المدرب الناجح في تدريباته بحيث يسعى من خلالها الى تحقيق المتطلبات التدريبية وتكاملها لدى اللاعب وصولاً للأداء الأفضل.

اما فيما يخص الجانب المهاري فيعزو الباحث التطور في المهارات الأساسية بكرة القدم لدى عينة البحث التجريبية الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي تضمن مجموعة من التمرينات والتدريبات المتنوعة والتي اسهمت في تطويرها فجميع المهارات مهمة وضرورية وصولاً لإصابة هف الخصم، فالتهديف هي من المهارات المهمة والتي تمثل خلاصة جهد الفريق وهذا يتطلب من اللاعبين المزيد من القوة والتدريب لعضلات الرجلين لأداء هذه المهارة بصورة جيدة والتحكم في قوة سرعة الكرة وهذا يتفق ورأي (الحمو، 2005، 59) نقلا من (العبيدي) حيث يجب الربط بين القوة والسرعة عند التدريب على مهارة التهديف وهذا ما يجب ان يعتمد عليه المدربون، باستخدام التمارين الزوجية والفردية او تمارين القفز من الثبات ومن الركض واستخدام تدريبات مشابهة لمواقف المباراة بالإضافة الى تكرار تدريبات الإخماد والسيطرة على الكرة مما يزيد من الانسجام والتوافق لدى اللاعبين وهذا يتفق ورأي (الطائي، 2005، 54) في تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة اذ كان له الاثر الكبير في تحكمهم وسيطرتهم وكيفية الإخماد واتقان الاداء المهاري بصورة جيدة.

4- الخاتمة

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها بعد تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح والخاصة بتدريبات وتمارين لاكتشاف المواهب من لاعبي كرة القدم وبيان أثرها على مجموعة الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم توصل الباحث إلى تفوق في الصفات البدنية والمهارات الأساسية كافة قيد البحث بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الذي نفذت البرنامج التدريبي المقترح، وتفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث، ولم تحقق المجموعة الضابطة فروقا ترتقي إلى مستوى المعنوية في الصفات البدنية والمهارية قيد البحث.

في ضوء ذلك يوصي الباحث ما يأتي حث مدربي كرة القدم على تدريب اللاعبين على وفق ظروف بيئية مختلفة لكي يتمكنوا من تجاوز المتغيرات الدخيلة التي تؤثر على الأداء البدني والمهاري بشكل مثالي، وضرورة تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على النساء لبيان أثرها في إحداث التطور لهذا الجنس، إجراء دراسات علمية مشابهة على فعاليات أو ألعاب رياضية أخرى مثل كرة السلة والطائرة لأهميتها في إحداث التطور في مجموع الصفات البدنية والمهارية التي تتطلبها هذه الألعاب.

المصادر العربية والاجنبية

- أبو زيد، عماد الدين عباس (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات ، تطبيقات)، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- أبراهيم، حنفي (1994): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- البشتاوي، مهند حسين والخواج، احمد ابراهيم (2005): مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- الحكيم، علي سلوم جواد (2004): " الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، العراق.
- الخشاب، زهي قاسم و ذنون، معتز يونس (2005): اختبارات قانون كرة القدم، دار ابن الأثير، الموصل.
- الراوي، مكي محمود (2001): بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبي الشباب في محافظة نينوى، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الحياي، معن عبد الكريم (2007): أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.



- الحموي، فارس حسين مصطفى (2005): اثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- الطائي، معتز يونس ذنون (2001): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل.
- علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، ابو العلا احمد (2000): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسي، أحمد بسطويسي (1987): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- حساين، محمد صبحي وحمدى عبد المنعم (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

