



Journal of

STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 1 | Issue 3

Article 97

The effect of special exercises on some physical and skill variables in Al-Musayyib Sports Club football players aged (15-16) years

Nihad Hameed Hamza Al Bakri

University of Babylon, Iraq, Nihad.ajmiy@student.uo.Babylon.edu.iq

Abbas Hussein Obaid Al Sultani

University of Babylon, Iraq

Follow this and additional works at: <https://www.steps-journal.com/jshss>



Part of the Arts and Humanities Commons, Business Commons, Education Commons, Law Commons, and the Political Science Commons



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Recommended Citation

Al Bakri, Nihad Hameed Hamza and Al Sultani, Abbas Hussein Obaid (2022) "The effect of special exercises on some physical and skill variables in Al-Musayyib Sports Club football players aged (15-16) years," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 1 : Iss. 3 , Article 97.

Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1161>

This Original Study is brought to you for free and open access by Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS). It has been accepted for inclusion in Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences by an authorized editor of Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS).

اثر تمارين خاصة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم لنادي المسيب الرياضي بأعمار (15-16) سنة

ا.د. عباس حسين عبيد السلطاني

* نهاد حميد حمزة البكري

تاريخ القبول: 2022/08/26

تاريخ الاستلام: 2022/08/08

المستخلص

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين خاصة بالمتغيرات البدنية التي تشمل (الضم الى الداخل الجهة الانسية، الفتح الى الخارج الجهة الوحشية ، دبني تك رجل يمين وزن -10 كغك ، دبني تك رجل يسار - 10 كغم) والمتغيرات المهارية التي تشمل (السيطرة والتحكم بالكرة ، الجري بالكرة بين خمس شواخص، ركل الكرة لابعد مسافة) للاعبين نادي المسيب الرياضي ل كرة القدم بأعمار (15-16) سنة وخلالها استخدم الباحث (تصميم لمجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبار (القبلي- بعدي) وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة و الوصول الى تحقيق اهداف البحث.

وبعد ان حدد مجتمع البحث بلاعبين نادي المسيب الرياضي كرة القدم و بأعمار (15-16) سنة للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (26) لاعبا ، وبعد ما تم اختبار العينة منهم مكونه من (20) لاعبا و بالطريقة العمدية و تقسيمهم لأغراض تجربة البحث بواقع (10) لاعبا بكل من مجموعتين البحث (التجريبية و الضابطة).

وبعد اكمال عملية الاختبار لمتغيرات البحث للاختبارين (القبلي والبعدي)، وبعد تطبيق تجربة البحث ، تبين الوصول الى النتائج التالية:

-ان تدريبات المجموعة التجريبية للمتغيرات (البدنية و المهارية) كانت اكثر تطورا للاعبين نادي المسيب الرياضي بكرة القدم بأعمار (15-16) سنة مقارنة مع تدريبات المجموعة الضابطة.

- الاهتمام و التركيز على التمارين الخاصة بالاختبارات البدنية و المهارية اثناء اداء التمارين لجميع الفئات العمرية لغرض معرفة مدى تأثر اللاعبين اثناء الوحدة التدريبية.

-على مدربي كرة القدم استعمال التمارين المناسبة التي تعمل على تطوير القدرات البدنية.

الكلمات المفتاحية: التمارين، المتغيرات البدنية والمهارية، لاعبي كرة القدم.

* منظر محمد علي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

Nihad.ajmiy@student.uo.Babylon.edu.iq

The effect of special exercises on some physical and skill variables in Al-Musayyib Sports Club football players aged (15-16) years

Nihad Hameed Hamza Al Bakri, Assistant lecturer, Faculty of Physical Education and Sports Science ,University of Babylon, Iraq

Abbas Hussein Obaid Al Sultani, Prof. Dr., Faculty of Physical Education and Sports Science, University of Babylon, Iraq

Received: 08/08/2022

Accepted:26/08/2022

Abstract

The study aimed to prepare exercises specific to the physical variables that (connecting inward to the medial side, opening outward to the lateral side, pulling the right leg with a weight of -10 kg, pulling the left leg with a weight of -10 kg) and the skill variables that (control and control of the ball, running with the ball between five figures, Shooting the ball to the farthest distance) for the players of Musayyib Sports Club for football aged (15-16) years, in which the used (design for two equal groups) with the test (pre-test and post-test) for its suitability and the nature of the problem and to achieve the objectives of the research. And according to the research community identified the players of Al-Musayyib Sports Club football and their age (15-16) years for the sports season (2020-2021), and their number is (26) players, and according to the sample of them was tested, it consisted of (20) players and by the intentional way and their division For the purpose of research experiment of (10) players in each of the two research groups (experimental and control). After completing the testing process for the research variables for the two tests (pre and post), and after applying the research experiment, the following results were found:

- The experimental group's training of the variables (physical and skill) was more developed for the players of the Musayyib Sports Club in football at the ages of (15-16) years compared to the exercises of the control group.
- Attention and focus on exercises for physical and skill tests during the performance of exercises for all age groups for the purpose of knowing the extent to which players are affected during the training unit. Football coaches should use appropriate exercises that develop physical abilities.

Keywords: exercises, physical and skill variables, football players.

1- مقدمة البحث

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية الاكثر ممارسة وشعبية في اكثر بلدان العالم والتي شهد تنظورا كبيرا وملحوظا في العالم لم تتمتع به هذه العبة من ايقاع سريع عنده تنفيذ المهارات والواجبات الدفاعية والهجومية فضلا عن وجود عامل التشويق والاثارة والجمالية في الاداء الفردي والجماعي للاعبين وعلى هذا الاساس يسعى المختصون للوصول الى مستويات متقدمة دائما من خلال التدريب المبني على اسس علمية دقيقة ومنظمة و مترابطة بعضها مع بعض اذ تعد اللياقة البدنية القاعدة الاساس التي تبنى عليها امكانية ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة ، كم يعد اكتسابها وتطوير عناصرها المختلفة اساسيا في رياضة المستويات العليا وتعتبر القوة من العناصر الاساسية والمهمة التي تعتمد عليها عناصر اللياقة البدنية المهمة للرياضي ولا تخلوا اي لعبة او فعالية رياضية من احدى اوده القوة التي تشكل عنصرا اساسيا يساعد في الانجاز الرياضي.

ان المدرسة الكروية لكرة القدم في محافظة بابل / المسيب و التي ارتى الباحث ان تكون عينة دراسته نادي المسيب الرياضي لكرة القدم و بأعمار (15_16 سنة) و التي تعد من الفئات العمرية المهمة

التي يجب الاهتمام بها كونها من الروافد الحقيقية التي تغذي بعض فرق الاندية العراقية من الدرجة أولى و الممتازة لذلك يجب الاهتمام بهم من خلال التدريب المدروس والمخطط و بأشراف مدربين يجمعون بين الخبرة و الاكاديمية للوصول بهذه الفئة المهمة للمستويات المثلى من خلال استخدام وسائل متنوعة لتطوير القدرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم للأعمار المذكورة اعلاه.

و من خلال معرفة الباحث بالعينة و كونه من المدينة نفسها و ذو احتكاك مباشر مع لاعبي النادي لاحظ ان هناك ضعف في بعض المتغيرات البدنية و المهارية و لذلك ارتأى الباحثان اعداد تمارين خاصة لتطوير هذه المتغيرات لدى لاعبين النادي.

مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث لنادي المسيب الرياضي في محافظة بابل لكرة القدم بأعمار (15-16) سنة 0 لاحظ ان هناك مشكلة او ضعف في التوازن العضلي مما ينعكس سلبا على بعض القدرات البدنية و المهارية و هذا بحد ذاته يمثل مشكلة تؤثر سلبا في نتائج الفريق.

اهداف البحث

- اعداد تمارين خاصة لتطوير بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم بأعمار (15-16) سنة
- معرفة اثر التمارين الخاصة في بعض المتغيرات البدنية و المهارية
- التعرف على افضلية الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لبعض المتغيرات البدنية و المهارية.

فرض البحث

- للتمارين الخاصة المعدة اثر في بعض المتغيرات البدنية و المهارية.

مجالات البحث

- المجال البشري : للاعبين نادي المسيب الرياضي بأعمار (15-16) سنة للموسم الرياضي (2020 - 2021).

- المجال الزمني: للفترة من 15 / 10 / 2021 لغاية 15 / 12 / 2021

-المجال المكاني : ملعب نادي الوحدة الرياضي.

2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث /

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث

2-2 مجتمع و عينة البحث /

يعد اختيار عينة البحث من اهم المراحل و الخطوات الاساسية للبحث لذا حدد الباحث مجتمع البحث للاعبين المدرسة الكروية في محافظة بابل / قضاء المسيب بأعمار (15-16) سنة للموسم الكروي (2020 - 2021) 0 و البالغ عددهم (26) لاعب ، و بعد ذلك تم استبعاد (6) لاعبين ، من بينهم (3) حراس المرمى ، و (3) لاعبين كانت لديهم اصابة و بذلك تم اختيار عينة البحث مكونة من (20) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية و من ثم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين (مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة) 0 و بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة و بذلك بلغت نسبة عينة البحث (76.91 %) من مجتمع البحث الاصلي، وقد راعى الباحث عنده اختياره لعينة البحث ان كافة اللاعبين يمثلون الفئة العمرية من (15-16) سنة و الشكل (1) يبين ذلك

الشكل (1)

يبين عدد مجتمع البحث و عينته و اللاعبين المستبعدين و نسبتهم المئوية

الوصف	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	26	100%
عينة البحث	20	76.91%

%11.53	3	سبب الإصابة
%11.53	3	حراس المرمى

(3-2) الوسائل و الاجهزة المستخدمة في البحث

(1-3-2) ادوات البحث

- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين
- ملاحظات شخصية
- مقابلة
- الاستبيان
- الاختبارات و القياس

(2-3-2) الوسائل و الاجهزة المستخدمة في البحث

- ملعب كرة قدم نظامي
- كرات عدد (10) نوع صيني
- ملعب كرة قدم بديل (سباعي)
- قاعة خاصة برياضة (جم) حديد
- صافرة عدد(2) نوع صيني
- ساعة توقيت عدد (2) نوع صيني
- شواخص عدد (20) بلاستيكية الصنع منشأ صيني
- ميزان طبي عدد (1) نوع صيني
- حاسبة الكترونية عدد (1) نوع (linova)

(4-2) تمارينات البدنية و المهارية

قام الباحث بأعداد تمارينات من اجل الارتقاء و تطوير الواقع البدني و المهاري للاعبين نادي المسيب الرياضي لكرة القدم للموسم (2020-2021) متمثلة بالوحدات التدريبية بمعدل (3 وحدة تدريبية اسبوعيا، وقد راعى الباحث مبادا التدرج في اعطاء التمارينات المناسبة و استمر في تطبيق التمارينات (8) اسابيع اذ ابتداء بتاريخ (15/10/2021) واختتمت بتاريخ (15/12/2021).

(1-4-2) وصف الاختبارات المستخدمة

(2-4-2) الاختبارات البدنية و المهارية

(3-4-2) الاختبارات البدنية

اسم الاختبار // الضم الى الداخل (الجهة الانسيه)

اسم الجهاز / ماكنه همر الضم الى الدخل.

الغرض من الاختبار / تطوير عضلات الجهة الأنسية.

وصف الجهاز / جهاز امريكي الصنع يتكون من اربع وسادات الاولى مخصصه لمقعد الاعلى والثانية تعتبر مسند لظهر المختبر والاثنان الاخرى هي مخصصه لرجلي المختبر حيث تكون واحد لكل رجل ومقبضين لليدين.

قياس الجهاز/ طول (2 م) عرض(120 سم) ارتفاع (150سم)

وصف الاداء/ يقوم المختبر بالجلوس على المكان المخصص للجلوس وبعدها يقوم بضبط وضع الرجلين بحيث يكونا متباعدتين قدر الامكان وتحديد الوزن المطلوب لاداء التمرين وممسك مقبضي اليدين وضم الرجلين الى الداخل وتقريب الرجلين من بعضهما قدر الامكان ثم العوده ببطء الى الوضع البدائي.

طريقة التسجيل / يتم تسجيل عدد التكرارات x عدد المجموعات (10x3).

اسم الاختبار // الفتح الى الخارج (الجهة الوحشية).

اسم الجهاز / ماكنه همر الضم الى الخارج.

الغرض من الاختبار / تطوير عضلات الجهة الوحشية.

وصف الجهاز / جهاز امريكي الصنع يتكون من اربع وسادات الاولى مخصصه لمقعد الاعلى والثانية تعتبر مسند لظهر المختبر والاثنتان الاخرى هي مخصصه لرجلي المختبر حيث تكون واحد لكل رجل ومقبضين لليدين.

قياس الجهاز / طول (2 م) عرض (120 سم) ارتفاع (150 سم)

وصف الاداء / يقوم المختبر بالجلوس على المكان المخصص للجلوس وبعدها يقوم بضبط وضع الرجلين بحيث يكونا متقاربتين من بعضهما وتحديد الوزن المطلوب لاداء التمرين ومسك مقبضي اليدين وفتح الرجلين الى الخارج وتباعدا الرجلين عن بعضهما قدر الامكان ثم العوده ببطء الى الوضع البدائي

طريقة التسجيل / يتم تسجيل عدد التكرارات x عدد المجموعات (10x3)

اسم الاختبار // دبني تك رجل مترادف (رجل يمين رجل يسار)

الغرض من الاختبار / تقوية عضلات الفخذ الامامية والخلفية

الادوات المستخدمة / مسطبه حديديه ذات مقعد اسفنجي امريكية الصنع ودمبلص عدد 2 لكل مختبر

اميركي الصنع بوزن (5كغم) لكل دمبلص

القياسات الادوات //

المسطبه / طول (120سم) عرض (30 سم) ارتفاع (50 سم)

دمبلص / عدد (10كغم) وزن كل دمبلص واحد (5كغم)

وصف الاداء / يقف المختبر والمسطبه تكون خلفه ثم يقوم بوضع الرجل اليمين على المسطبه بشكل زاويه (90) درجه ثم يقوم بمسك دمبلص في كل يد ويكون المختبر واقف بشكل مستقيم ورجله الى الخلف على المسطبه ويقوم بالنزول الى الاسفل اتجاه الارض ويديه ممدودتين الى جانبي الجسم تتم يقوم بالنزول الى الاسفل من خلال ثني ركبة الرجل الواقف عليها على الارض ثم العوده الى الوضع البدائي وبعد انتهاء التكرارات يقوم ببنداء نفس التمرين على الرجل الاخرى

طريقة التسجيل / يتم تسجيل عدد التكرارات x عدد المجموعات (10x4)

(4-4-2) الاختبارات المهارية

اسم الاختبار / اختبار السيطرة والاساس بالتحكم بالكرة

الهدف من الاختبار / قياس سرعة القدرة على التحكم بالكرة في الهواء بجميع اجزاء الجسم

الادوات المستخدمة /

• كرة قدم .

• مسافة محددة لاداء الاختبار 2.5×2.5 م .

• ساعة توقيت الكترونية .

• اداريا الاختبار .

• مسجل يقوم بالنداء على اللاعبين المختبرين ويسجل عدد مرات اداء الاختبار .

• مؤقت / اعطاء اشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء الاختبار .

طريقة الاداء / يقوم المختبر برفع الكرة باحدى القدمين على الارض وتنطيطها في الهواء باستخدام أي جزء قانوني من اجزاء الجسم والاحتفاظ بها باقصى عدد من التكرارات خلال (30 ثا) .

تعليمات الاختبار/

1. لا يحق للمختبر باسقاط الكرة و اذا سقطت تفشل المحاولة و يسجل له عدد التكرارات التي عملها .
2. التنطيط بالكرة على وفق مساحة محددة و اذا اجتاز المساحة و الكرة بحوزية لايسجل له عدد التكرارات التي عملها الى ان تعود الى مسافة الاختبار .
3. تعطي للمختبرين محاولتان و تسجيل له المحاولة الافضل .

طريقة التسجيل /

يسجل للمختبر عدد مرات تنطيط الكرة بشكل صحيح وقانوني داخل مساحة الاختبار و يحسب عدد المرات .

1. اسم الاختبار: (الجري بالكرة بين خمسة شواخص)

2. الغرض من الاختبار: المحاورة وقياس سرعة الاداء .

3. الادوات المستخدمة:

1. كرة قدم قانونية
 2. ساعة توقيت
 3. (5) شواخص
 4. شريط لاسق او اصباغ بوية لتحديد خط البداية
 5. صافرة
 6. سجل لتسجيل الدرجات
- 2- وصف الاداء: تثبت (5) شواخص في الارض بخط مستقيم المسافة بين كل شاخص و اخر (2) م و يقف اللاعب خلف خط البداية و عندما نعطي اشارة البدء يقوم اللاعب الجري بالكرة بين الشواخص و يمكنه استخدام الرجل اليمنى او اليسرى او كليهما حتى يصل الى اخر شاخص ثم يعود بنفس الطريق الى اول شاخص ابتداءً مئة .
- 3- المحاولات المطلوبة: يعطى للاعب محاولتين و تحسب الافضل و يمكن اعطاء محاولة اخرى اذا ما وقع خطأ غير مقصود من قتل اللاعب كاجتياز شاخصين معا او اسقاط احد الشواخص .
- 4- القياس: يحتسب الزمن المستغرق ذهابا و ايابا و يسجل الزمن 100/1 من الثانية .

(ثامر محسن ، و اخرون ، الاختبار و التحليل بكرة القدم)

اسم الاختبار / اختيار ركل كرة ثابتة لا بعد مسافة

الهدف منه/ ركل الكرة الى المسافة المحصورة و قوة الركل (عن طريق قياس المسافة التي يحققها اللاعب عن طريق ركل الكرة الثابتة على الارض لا طول مسافة ممكنة) .

الادوات المستخدمة /

- ملعب كرة قدم .
- كرة قدم عدد (2) .
- شريط قياس .
- صافرة عدد (2) .
- بورك لتثبيت مسافة الاختبار .
- اعلام تثبيت على جوانب منطقه الاختبار .

طريقة الاداء /

1. يحدد مجال الاختبار بعرض (3) م من الخط الجانبى لملعب كرة القدم و الذي يكون خط البدء .

2. يقف اللاعب خلف خط البداية والكرة امامه ثابتة على الارض .
3. يقوم اللاعب بركل الكرة من الثبات لابتعد مسافة ممكنة في اتجاه خط نهاية وضمن حدود المنطقة الاختبار، ولا تعد المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :
 - أ. الفشل في ركل الكرة .
 - ب. عدة مواجهة المنطقة المخصصة للاختبار .
 - ج. اذا تدرجت الكرة على الارض منذ البداية بتأثر الهواء او تأثير اخر.

(5-2) التجربة الاستطلاعية المستخدمة البحث

لقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية في (2021/10/3) المصادف يوم الاحد الساعة الثالثة عصرا و على عينة متكونة من (15) لاعبا وهم يمثلون جزءاً من عينة البحث، وقد جاء اختيارهم بالطريقة العشوائية. لقد أجريت التجربة الاستطلاعية هذه، لأغراض واهداف، حسب ما يلي:

كان الهدف الرئيسي من التجربة الاستطلاعية الوقوف على الصعوبات التي تواجه الباحث، ومنها :

- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلاً .
- التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات.
- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.
- معرفة فريق العمل المساعد و كفاءته .
- معرفة صلاحية الاختبارات بالنسبة لعينة البحث .

وقد اسفرت نتائج التجربة عن:

- إن جميع الاختبارات والأجهزة المستخدمة في التجربة صالحة للعمل.
- تم تجاوز الكثير من الصعوبات التي حصلت أثناء العمل بالتجربة الرئيسية ومنها:
- إن عدد أفراد الفريق المساعد كافٍ لجميع الإجراءات .
- إن جميع الاختبارات المرشحة صادقة وتتمتع بأسس تكوينية عالية .

(6-2) القياس القبلي (ما قبل التجربة الرئيسية)

بعد ان تأكد الباحث من سلامة وصلاحية الاختبارات المستهدفة المتغيرات (البدنية و المهارية) للاعبين نادي المسيب الرياضي لكرة القدم للاعمار (15-16) سنة قام الباحثان بتنفيذ وتطبيق الاختبارات كقياس قبلي في تمام الساعة (3) عصرا يوم الاثنين المصادف (2021/10/16) وعلى ملعب فريق الوحدة الرياضي، وقد طبقت الاختبارات على افراد العينة البالغ عددها (20) لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (15-16) سنة.

بعد ذلك حصل الباحث على نتائج القياس القبلي في كل من المتغيرات (البدنية و المهارية)

7-2 تجربة البحث الرئيسية:

استخدم الباحثان تمرينات خاصة للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة تعمل على تطبيق تدرجاتها وفق منهج المدرب ضمن الوحدة التدريبية، اذ قام الباحثان بإعداد عدة تمرينات باستخدام المتغيرات البدنية التي تشمل (الضم الى الداخل الجهة الانسية ، الفتح الى الخارج الجهة الوحشية ، دبني تك رجل يمين وزن -10 ككغ ، دبني تك رجل يسار -10 كغم) اما المتغيرات المهارية التي تشمل (السيطرة والتحكم بالكرة ، الجري بالكرة بين خمس شواخص ، ركل الكرة لابتعد مسافة) اذ راعى الباحثان عنده تطبيق التمرينات من الوحدة التدريبية مراعاة التدرج في استخدام الشدد التدريبية.

وقد جاءت تفاصيل برنامج تمرينات على النحو الآتي:-

- اعداد تمرينات خاصة بالمتغيرات البدنية و المهارية وتنفيذها على المجموعة التجريبية.
- مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكان مجموع الوحدات التدريبية لجميع البرنامج التدريبي (24) وحدة تدريبية.

- كانت أيام التدريب (الجمعة، الاحد، الثلاثاء)
- وقت الوحدة التدريبية (40-50) دقيقة وللقسم الرئيس فقط.

(8-2) القياس البعدي

اجرى الباحثان الاختبارات البعدية في ملعب فريق الوحدة الرياضي في يوم الجمعة الموافق (2021/12/13) في تمام الساعة (4) عصرا لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة، مراعين في ذلك شروط وتعليمات تنفيذ هذه الاختبارات تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها والمستخدم في الاختبارات (القبلية).

(9-2) الوسائل الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) مستعيناً بمجموعة من القوانين والوسائل الإحصائية التي ساعدته في تحقيق أهداف بحثه وهي :

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الوسيط .
- 4- معامل الالتواء معامل الارتباط الرتبي (سبيرمان) .
- 5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 6- (T- test) للعينات المترابطة
- 7- (T- test) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج للاختبارات القبليّة – البعديّة للمجموعة التجريبية.

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة الدلالة الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات المدروسة للمجموعة التجريبية

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	اختبار بعدي		اختبار قبلي		الاختبارات	ت	المتغيرات
		ع	س	ع	س			
معنوي	11.72	10.85	54.9	10.84	52.8	الضم الى الداخل (الجهة الانسية)	1	المتغيرات البدنية
معنوي	9.10	9.14	45.9	9.62	45.2	الفتح الى الخارج (الجهة الوحشية)	2	
معنوي	12.65	6.44	28.6	6.63	27.3	دبني تك رجل يمن وزن (10 كغم)	3	
معنوي	11.78	5.64	28.5	5.57	26.2	دبني تك رجل يسار وزن (10 كغم)	4	
معنوي	4.63	3.45	21.4	3.48	20.1	السيطرة والتحكم بالكرة	5	المهارية
معنوي	8.38	1.35	15.9	1.32	14.8	الجري بالكرة بين خمس شواخص	6	
معنوي	12.18	6.60	50.8	6.67	49.5	ركل الكرة لابعد مسافة	7	

2-3 عرض النتائج للاختبارات القبليّة – البعديّة للمجموعة الضابطة
الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة الدلالة الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات المدروسة للمجموعة الضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	اختبار بعدي		اختبار قبلي		الاختبارات	ت	المتغيرات
		ع	س	ع	س			
معنوي	8.17	9.63	50.9	9.41	50.8	الضم الى الداخل (الجهة الانسية)	1	المتغيرات البدنية
معنوي	13.54	8.25	54.6	9.34	51.6	الفتح الى الخارج (الجهة الوحشية)	2	
معنوي	3.76	4.72	26.7	4.88	24.6	دبني تك رجل يمن وزن (10 كغم)	3	
معنوي	5.48	6.12	29.6	5.16	24.6	دبني تك رجل يسار وزن (10 كغم)	4	
معنوي	4.75	3.42	18.6	2.35	17.8	السيطرة والتحكم بالكرة	5	المتغيرات المهارية
معنوي	3.26	2.61	17.05	1.59	16	الجري بالكرة بين خمس شواخص	6	
معنوي	4.58	6.26	48.8	6.11	47.4	ركل الكرة لا بعد مسافة	7	

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)
الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الاحصائية للاختبارات البعديّة للمتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة اختبار بعدي		المجموعة التجريبية اختبار بعدي		الاختبارات	ت	المتغيرات
		ع	س	ع	س			
غير معنوي	0.83	9.63	50.9	10.85	54.9	الضم الى الداخل (الجهة الانسية)	1	المتغيرات البدنية
معنوي	2.12	8.25	54.6	9.14	45.9	الفتح الى الخارج (الجهة الوحشية)	2	
غير معنوي	0.71	4.72	26.7	6.44	28.6	دبني تك رجل يمن وزن (10 كغم)	3	

غير معنوي	0.61	6.12	29.6	5.64	28.5	دبني تك رجل يسار وزن (10 كغم)	4	
غير معنوي	1.74	3.42	18.6	3.45	21.4	السيطرة والتحكم بالكرة	5	المغيرات المهارية
غير معنوي	1.24	2.61	17.05	1.35	15.9	الجري بالكرة بين خمس شواخص	6	
غير معنوي	0.66	6.26	48.8	6.60	50.8	ركل الكرة لابعد مسافة	7	

(4-) مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البدنية (الضم الى الداخل الجهة الانسية ، الفتح الى الخارج الجهة الوحشية ، دبني تك رجل يمين وزن -10 كغك ، دبني تك رجل يسار -10 كغم) و المتغيرات المهارية (السيطرة والتحكم بالكرة ، الجري بالكرة بين خمس شواخص ، ركل الكرة لابعد مسافة)) للمجموعة (التجريبية و الضابطة)

تبين الجداول (2،3،4) قيم (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية لنتائج المتغيرات البدنية المتمثلة (الضم الى الداخل الجهة الانسية ، الفتح الى الخارج الجهة الوحشية ، دبني تك رجل يمين وزن -10 كغك ، دبني تك رجل يسار -10 كغم) و المتغيرات المهارية المتمثلة ب (السيطرة والتحكم بالكرة، الجري بالكرة بين خمس شواخص ، ركل الكرة لابعد مسافة) لدى لاعبي كرة القدم لنادي المسيب الرياضي في محافظة بابل / قضاء المسيب للمجموعة التجريبية التي استخدمها الباحث والمجموعة الضابطة التي استخدمت التدريبات المعدة من قبل المدرب. وقد تبين ان التطور الحاصل بعد نتيجة الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) كان لصالح المجموعة التجريبية ما بالنسبة للفروقات بين للوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد كان لصالح المجموعة التجريبية في كل من المتغيرات البدنية و المهارية

ويعزو الباحثان التطور الحاصل لدى افراد المجموعة التجريبية نتيجة اثر استخدام تدريبات في المتغيرات البدنية المتمثلة (الضم الى الداخل الجهة الانسية ، الفتح الى الخارج الجهة الوحشية ، دبني تك رجل يمين وزن -10 كغك ، دبني تك رجل يسار -10 كغم) و المتغيرات المهارية المتمثلة ب (السيطرة والتحكم بالكرة ، الجري بالكرة بين خمس شواخص ، ركل الكرة لابعد مسافة). وقد اخذ بنظر الاعتبار التدرج باستخدام الشدد التجريبية بما يتلائم مع قدرة لاعبي كرة القدم باعمار (15-16) سنة من الجانب البدني و المهاري للوصول الى درجة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب التي تمتاز بالقوة والمطاولة و غيرها و الارتقاء بالمستويات المثلى.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات: من خلال ما توصل له الباحثان من نتائج استنتجا الآتي:

- ان التدريبات المستخدمة بالمتغيرات البدنية التي تشمل (الضم الى الداخل الجهة الانسية ، الفتح الى الخارج الجهة الوحشية ، دبني تك رجل يمين وزن -10 كغك ، دبني تك رجل يسار -10 كغم) و المتغيرات المهارية التي تشمل (السيطرة والتحكم بالكرة ، الجري بالكرة بين خمس شواخص ، ركل الكرة لابعد مسافة) اثرت بشكل ايجابي على مستوى اداء اللاعبين .

- اظهرت النتائج تفوق ملحوظ بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند متغيرات البحث بالمتغيرات البدنية التي تشمل (الضم الى الداخل الجهة الانسية ، الفتح الى الخارج الجهة الوحشية ، دبني تك رجل يمين وزن -10 كغ ، دبني تك رجل يسار -10 كغم) و المتغيرات المهارية التي تشمل (السيطرة والتحكم بالكرة ، الجري بالكرة بين خمس شواخص ، ركل الكرة لابعد مسافة) و لصالح القياس البعدي.

5-2 التوصيات:

في ضوء ما وصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصيا بالآتي:

- استخدام تمارينات بأساليب متطورة و حديثة تشمل المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية والتي تنعكس اثاره بصورة ايجابية على اللاعبين
- استخدام الاجهزة الحديثة في التمارين تعطي مؤشرا حقيقيا عن الحالة البدنية والمهارية للاعبين واجراء اختبارات دورية .
- الاهتمام بتطوير المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم لأعمار (15-16) سنة و الفئات الاخرى.

المصادر:

- احمد بدير : اصول البحث العلمي و مناهجه ، ط1، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1994 .
- بيستون اكرم احمد و ديار مغديد احمد : تأثير الجهد اللاهوائي في الأوكسدة وبعض مضاداتها وعلاقتها بكرىاتين كاينز لدى لاعبي كرة القدم , مجلة علوم التربية الرياضية , جامعة بابل , المجلد (13) , العدد (7) , 2020 .
- ثامر محسن واخرون : الاختبار و التحليل بكره القدم , الموصل , مطبعة جامعة الموصل ، 1990.
- رنا عبد الواحد جاسم : مقارنة أشكال جين Epor في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم , مجلة علوم التربية الرياضية , جامعة بابل , المجلد (12) , العدد (8) , 2019 .
- زهراء علي حسن : تأثير تمارين (بدنية - مهارية) باللاكتات الديناميكي في تطوير تحمل الاداء الدفاعي والهجومى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة اليد تحت 19 سنة، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية و علوم الرياضة، 2021.
- علي عواد جبار : تأثير تمارين خاصة (بدنية – مهارية) لتطوير عضلات الرجلين وعلاقتها بسرعة التحرك الدفاعي لدى لاعبي كرة السلة الشباب , مجلة علوم التربية الرياضية , جامعة بابل , المجلد (12) , العدد (5) , 2019 .
- علي فهمي البيك : اسس الاعداد لاعبي كرة القدم ، الإسكندرية ، القدس للطباعة ، 2008 .
- معن عبد الكريم جاسم واخرون : أثر اختلاف أرضية الملعب باستخدام تدريبات (بدنية -مهارية) لاهوائية في تطوير عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم , مجلة علوم التربية الرياضية , جامعة بابل , المجلد (11) , العدد (2) , 2018 .
- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1988.
- ناسو علي محمد و سيروان حامد رفيق : تأثير تمارين خاصة لتقوية عضلات الكتف وتطوير مهارة التصويب من الارتكاز بكره اليد , مجلة علوم التربية الرياضية , جامعة بابل , المجلد (15) , العدد (2) , 2022 .