



تأثير تمارينات مقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للشباب

محمد علي ابراهيم¹

¹وزارة التربية، المديرية العامة لتربية ديالى.

mohammedalawsy16@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2024/2/21

تاريخ القبول: 2024/3/23

تاريخ النشر: 2024/4/1

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) هذا العمل مرخص من قبل



مستخلص البحث:

تناول الباحث اهمية كرة القدم والمكانة المتميزة التي تحتلها بين الالعاب الرياضية حيث تم اعداد تمارينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم حيث وجب الاهتمام بهذه المهارات كونها هي الأساس في تعلم اي لعبة وعلى هذا الأساس ارتأى الباحث دراسة عملية يتعرف من خلالها على تأثير هذه التمارينات على العينة وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وتمثلت العينة من (20) لاعب من لاعبي المركز التدريبي للمديرية العامة لتربية ديالى وتم الاستنتاج ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويوصي الباحث بتطبيق هذه الدراسة على عينات وفئات مختلفة في الميدان الرياضي لما لها من نتائج واضحة على العينة.

الكلمات المفتاحية: تمارينات مقترحة , التدريب الفترتي , المهارات الاساسية بكرة القدم.

The effect of suggested exercises using the interval training method in developing some basic skills in football

Mohammed Ali Ibrahim¹

¹Ministry of Education, General Directorate of Diyala Education

Abstract:

The researcher dealt with the importance of football and the distinguished position it occupies among the sports, as exercises were prepared by the method of interval training High intensity for the development of some basic skills in football, where attention should be paid to these skills as they are the basis for learning any game. On this basis, the researcher considered a practical study through which to identify the impact of these exercises on the sample, and the one-group experimental approach was used The sample consisted of (20) players from the training center of the General Directorate of Diyala Education, and it was concluded that there are statistically significant differences between the results of the pre and post tests and in favor of the post test. The researcher recommends applying this study to different samples and groups in the sports field because of its clear results on the sample.

keywords: Suggested exercises, interval training , basic football skills

1- التعريف بالبحث**1-1 المقدمة وأهميته البحث**

تعد كرة القدم من الألعاب الفرعية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من آثار وسرعة وتشويق نتيجة لتطوير مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخطيا مما جعل المعنيين يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة .

ولقد ظهرت مساعي عديدة لاجاد بدائل وأساليب تعليمية مختلفة للمهارات الحركية من قبل الباحثين تختص في العلاقة بين التعليم والتعلم في مواقع التربية الرياضية ومنهم من اتجه لتعليم المهارات ثم ممارستها اثناء اللعب ، ومنهم من اتجه الى وضع تمارين تعليمية مبرمجة لتعليم استخدام المهارات مشابهة لحالة اللعب، أي بمعنى الانتقال من تعلم المهارات بالتسلسل الواحدة تلو الأخرى الى تعليمها عن طريق كيفية استخدامها في حالات مشابهة للعب . وبناءا على ذلك وجب الاهتمام بالمهارات الاساسية كونها هي الأساس في تعلم اي لعبة واصبح من الضروري التفكير في اعداد تمارين خاصة لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم كونها من الالعاب المشوقة والمحبية لدى الطلاب .

اذ تعد المهارات الاساسية عنصر فعال في تحقيق النتائج النهائية وهذا يتطلب الدقة في الأداء الناتج عن التدريب الصحيح .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في التقصي عن حقائق الطريق في تطوير الاداء المهاري للاعب كرة القدم بالإضافة إلى إيصال المعلومة لهم عن أهمية التدريب المكثف بصورة مستمرة لما له من نتائج مستقبلية لدى اللاعبين .

2-1 مشكلة البحث

ان كرة القدم لعبة جماعية تتكون من مهارات اساسية متى ما اتقنها اللاعب استطاع ان يصل الى مستوى جيد من الاداء وان الارتقاء بالمهارات الاساسية بكرة القدم يحتاج الى تدريب مبني على اساس علمية صحيحة وباستخدام طريقة تدريب تناسب العمر التدريبي للاعبين ومستواهم المهاري اذ ان عملية

تكوين الفريق ليس بالمهمة السهلة وتحتاج الى مجموعة من اللاعبين بمستوى متجانس من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والثقافية أيضا وأن مسألة التفاوت بينهما من شأنها أن تفقد التوازن الحركي والنفسي والفني للاعبين وتحد من قدرتهم على النجاح داخل الملعب وأن لعبة كرة القدم تحتاج الى مهارات حركية متنوعة تساعدهم في تحقيق الهدف. ومن خلال اطلاع الباحث وممارسته لهذه اللعبة لاحظ أن أداء اللاعبين لايرتقي الى المستوى المطلوب وهذا يأتي بسبب عدم اطلاع المدربين على طرق التدريب الحديثة التي من شأنها ان تركز على الجانب المهاري وتطويره مما يعكس ايجاباً على أداء الفريق بشكل عام ومنها طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وعدم التقصي عن هذه الحقائق في هذا التدريب بالإضافة الى معالجة الضعف الواضع في الجانب المهاري أذ أن لهذه الطريقة فائدة في تطوير الجانب البدني والمهاري وعلى هذا الأساس ارتأى الباحث دراسة عملية يتعرف من خلالها على تأثير التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى :-

- 1- اعداد تمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب (المناولة , التهديف , الاخمد) لدى افراد عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب (المناولة , التهديف , الاخمد) لدى افراد عينة البحث.

1-4 فرضة البحث :-

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى افراد عينة البحث .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي المركز التدريبي للمديرية العامة لتربية ديالى للشباب
- 2-5-1 المجال المكاني : الملاعب الخارجية للمديرية العامة لتربية ديالى
- 3-5-1 المجال الزمني : المدة من 2022/10/15 ولغاية 2023/3/10 .

1-6 تحديد المصطلحات

التمرينات (التعريف الاجرائي)

هي كل الاوضاع والحركات البدنية التي أعدها الباحث في محتوى التمرينات لغرض تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

التدريب الفترتي مرتفع الشدة (1)

¹ - محمد, حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي , دار المعارف , مصر 2002 , ص 217 .

هي طريقة من طرق التدريب الرياضي التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة .

2 – الاطار النظري

1-2 التمرينات

التدريبات مهمة جداً في ممارسة كرة القدم لأنها تتم بصيغة مباراة مشابهة لظروف المباراة العامة ولها أهداف يحددها المدرب منها (أهداف بدنية وفنية وتكتيكية وعقلية وذهنية ونفسية) وتعتمد على الأساس التي يجب مراعاتها عند تحديد هذه الأهداف. ممارسات اللاعبين أو مبارياتهم:

• يجب ألا يكون من الصعب فهمه أو فهمه، أو ألا يتطلب شرحاً طويلاً.

• أن تكون مناسبة لقدرات اللاعب البدنية والذهنية.

• يجب أن يكون لها جانب تشويقي.

• ينبغي أن تشمل المسابقات الفردية أو الجماعية.

• يجب استخدام الكرات والأدوات عند أداء التمارين الشبيهة باللعب (1) .

وتعرف هذه التدريبات بأنها "التأكيد على أداء المهارات الأساسية في ظل ظروف مشابهة لتلك التي تحدث أثناء المباراة حيث يستخدم المدربون تدريبات تخلق مواقف مشابهة لتلك التي تحدث أثناء المباراة". وهذا أحد التدريبات المستخدمة لتطوير الدفاع والذي يظهر أيضاً حالة هجوم اللاعب. يُعرف التمرين أيضاً بأنه "الطريقة الوحيدة لاستيعاب عناصر اللعبة أو تكرارها أو تكرارها حتى يتم تحقيق الهدف المنشود". (2)

1-1-2 أهمية التمرينات

ترجع أهمية التمرينات إلى الإعداد البدني العام والخاص، والأعداد المهاري للرياضيين في مختلف الألعاب سواء كان ذلك مع المبتدئين أو المستويات العليا، وذلك لما تمتاز به التمرينات من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنياً ومهارياً إذ تتضح أهميتها في الإحماء، وتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق، " إذ إنها تؤهل الرياضي في الجانب الفكري، واكتساب ربط أجزاء الحركة وتظهر هذه الأهمية في الجانب الحركي عن طريق التحركات أثناء الوحدات التدريبية أو المنافسة عن طريق توافر عنصر الراحة والسلامة للرياضي المؤدي للتمرينات، و للفئات العمرية كافة، مع إجراء بعض التعديلات، بما يناسب قدرات الرياضي المهارة والبدنية " (3) كذلك تسهم التمرينات في تشكيل جسم الفرد وبنائه، وتعمل على تنمية العناصر الحركية للرياضي، ورفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية كالقلب والرئتين، ولها إسهام فعال في تطوير النواحي النفسية والعقلية، إذ تكسبه قدرات عقلية كال تفكير، وتكسبه صفات اجتماعية مثل التعاون كما يعمل التمرين على توسيع الإدراك الحسي للفرد ورفع المستوى الفني لأغلب الأنشطة الرياضية .

1- باسم، جبار منصور القيسي، تأثير تمرينات مشابهة للعب في تطوير حيازة الكرة وعلاقتها بمستوى الاداء الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2013، ص 33 – 34 .

2- ريسان خريبط، كرة السلة، الاردن، عمان، دار العلمية للنشر والتوزيع، 2003، ص 223 .

3- محمود إسماعيل الهاشمي، التمرينات والأحمال البدنية، ط1: القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2015، ص 18

2-2 طريقة التدريب الفتري :-

ويعني توزيع حمل التدريب ثم الراحة بشكل متكرر. أي أنها تتكون من سلسلة من دورات التمرين المتكررة، وبين كل تكرار والتكرار التالي هناك فترة زمنية من الراحة النشطة غير الكاملة (مثل المشي والجري الخفيف وما إلى ذلك)، بحيث لا تتوقف نبضات قلب اللاعب العودة إلى الحالة الطبيعية..

1-2-2 ينقسم أسلوب التدريب الفتري إلى :-

- تدريب متقطع منخفض الشدة

- أساليب التدريب عالية الكثافة

طريقة التدريب المتقطع عالي الكثافة:

ويتميز هذا النوع من التدريب بكثافة عالية من التمارين، حيث يصل الجري إلى حوالي 80% إلى 90% من أفضل مستوى شخصي، وتدريبات القوة مع الوزن الإضافي تصل إلى حوالي 75% من أفضل مستوى شخصي. وهنا يرتبط مقدار الممارسة ارتباطاً مباشراً بكثافة التمارين المستخدمة، فمثلاً تكرر كل مجموعة تمارين الجري حوالي 10 مرات وتكرر تمارين التقوية حوالي 8-10 مرات.

مميزات أساليب التدريب عالي الشدة:

يركز هذا النهج على تطوير القدرة على التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة أو تحمل القوة). في هذه الطريقة، ونظراً لكثافة أحجام التدريب العالية، تعمل العضلات في غياب الأكسجين، مما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، كما تعمل على تطوير قدرة العضلات على التكيف مع القوة البدنية المبذولة. (1) كما هو مطلوب يتم تحديد التكوين الجيد لحمل الدورة الشهرية قبل المتغيرات التالية:-

- معدل أو مسافة الحركة.

- شدة التمرين.

- عدد مرات التكرار للتمرين.

- عدد المجموعات.

- طول فترات الراحة (العلاقة بين شدة الراحة وطبيعتها).

- نوعية النشاط خلال فترات الراحة.

- عدد الدورات التدريبية في الأسبوع. (2)

2-2 المهارات الأساسية لكرة القدم المختارة للدراسة

¹ - قلاتي يزيد؛ محاضرات لمقياس مدخل لمنهجية التدريب الرياضي، جامعة العربي بن مهيدي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ص 28.

² - امر الله احمد البساطي؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، المعارف الاسكندرية، 1998، ص 89.

- المناولة
- التهديف (التهديف على المرمى)
- الاخاماد

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

هناك أنواع عديدة من الأساليب المستخدمة في البحث العلمي، ويعتمد اختيار أي أسلوب على طبيعة الدراسة المستخدمة، وبما أن البحث التجريبي يتميز بالدقة والتحكم في المتغيرات المدروسة، فمن المتوقع حدوث اختلافات في بعض الأساليب. إن التحكم فيها والتحكم في المتغيرات الأخرى هو طريقة البحث الوحيدة التي يوضح العلاقة بين التأثيرات والأسباب.

لذا اتبع الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي

النتائج	الاختبارات البعدية	المتغير	الاختبارات القبليّة	عينة البحث
الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	اختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم	تمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة	اختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم	

2-3 مجتمع البحث وعينته

1-2-3 مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين المركز التدريبي للمديرية العامة لتربية ديالى للشباب بكرة القدم والبالغ عددهم (25) لاعباً .

2-2-3 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (20) لاعباً من مجتمع البحث تم اختيارهم عشوائياً بعد استبعاد (5) لاعبين (3) بسبب الإصابة و(2) لعدم انتظامهم في الوحدات التدريبية، حيث يجب أن يكون هذا الاختيار مناسباً لهم. تحقيق هدف محدد.

3-3 تجانس عينة البحث

ومن أجل الوصول إلى مستوى واحد لعينة البحث وتجنب المتغيرات التي تؤثر على نتائج البحث من حيث الفروق الفردية قامت الباحثة بإجراء التجانس على عينة البحث وكانت المتغيرات هي (الطول، الوزن، العمر، سن التدريب) وذلك من خلال معامل الإلتواء كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين مستوى تجانس العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	170,8	170	2,37	1,01
2	الوزن	كغم	63,2	62	1,94	1,85
2	العمر	بالأشهر	195,1	194	2,17	1,52
3	العمر التدريبي	بالأشهر	46,3	45	1,67	2,33

يتضح من الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء للقياسات اعلاه انحصرت ما بين + 3 ما يدل على أن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً .

4-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة

1-4-3 وسائل جمع البيانات

- 1- الملاحظة
- 2- المقابلة
- 3- الاستبيان
- 4- الاختبارات

2-4-3 وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر
- 2- الدراسات والبحوث المشابهة
- 3- شبكة الانترنت

3-4-3 وسائل تحليل البيانات

- 1- حاسبة الكترونية
- 2- الوسائل الاحصائية
- 3- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين للتمرينات المقترحة

4-4-3 الوسائل المساعدة

- 1- فريق العمل المساعد
- 2- حاضنة الكرات

3-5 ادوات البحث

- اقماع
- كرات قدم
- تيشيرت للتدريب
- اهداف صغيرة
- صافرة

3-6 إجراءات البحث الميداني

3-6-1 تحديد متغيرات البحث

تعتبر هذه الدراسة دراسة تجريبية باستخدام مجموعة واحدة ذات اختبارات قبلية وبعديّة، وتضمنت المتغيرات التالية

- المتغير المستقل: التمارين المقترحة باستخدام التدريب الفكري عالي الشدة
- المتغير التابع: تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (مهارة المناولة , التهديف , الاخمام)

3-6-2 الاختبارات المستخدمة

3-6-2-1 اختبار قياس دقة المناولة نحو هدف صغير يبعد (20) متر⁽¹⁾

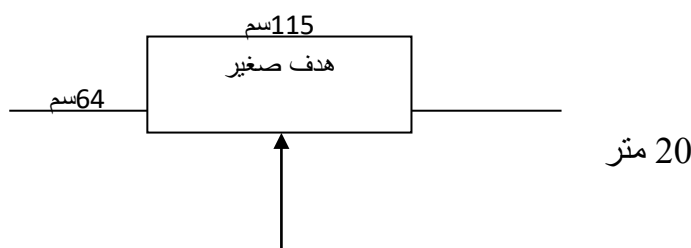
الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التعامل بدقة

الأدوات: (5) كرات قدم مرمى صغير مقاس 64×115 سم

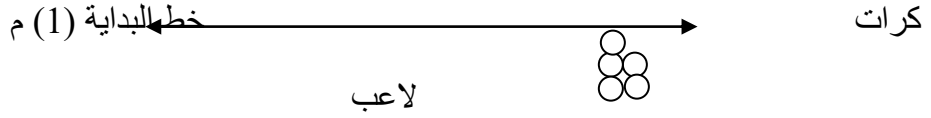
وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية في مواجهة المرمى الصغير. يبدأ الاختبار عندما يتم إعطاء الإشارة لركل الكرة نحو المرمى لدخوله. يعطى لكل لاعب (5) محاولات متتالية.

التسجيل: يتم احتساب النتيجة من مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب من لمس الكرة على المرمى الصغير و(5) محاولات، وذلك على النحو التالي:

- نقطتان عن كل محاولة صحيحة لدخول الكرة إلى المرمى الصغير.
- هدف واحد إذا لمست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل المرمى.
- صفر إذا غادرت الكرة الهدف الصغير.



¹ - غانم الصميدعي , و(اخرين) : الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي, ط1, أبريل , بدون مطبوعه 2010 , ص 115 .



شكل (1) يوضح اختبار دقة المناولة

3-2-6-2 اختبار تصويب الكرة الى المرمى في جزء محدد (1)

الهدف من الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة الى المرمى في جزء محدد .

الادوات : كرة قدم , مرمى كرة قدم

وصف الاختبار: توضع الكرة على بعد (20) م عن المرمى والمسافة بين كرة واخرى (1) م واللاعب يقوم بتصويب الكرة بالقدم المفضلة لديه وبأي جزء من الاجزاء الاتية بالترتيب – الجزء الايمن من المرمى – الجزء الايسر من المرمى , واذا اصطدمت الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة . قياس المربع داخل المرمى (1) م طول (1,20) م عرض

التسجيل : الاختبار من (12) درجة وتكون درجة اللاعب من مجموع المحاولات الستة . وعلى النحو الاتي

- درجتان لكل محاولة تسجيل صحيحة في داخل المربع
- درجة واحد اذا مست الكرة احدى الخطوط
- صفر في حالة عدم دخول الكرة



شكل (2) يوضح اختبار تصويب الكرة الى المرمى في جزء محدد

3-2-6-3 إسم الاختبار : إختبار إيقاف حركة الكرة (الاخماد) (1)

¹ - مفتي ابراهيم حماد؛ الاعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم, القاهرة , دار الفكر العربي , 1994 , ص 260 .

الهدف من الاختبار : السرعة في إخماد الكرة بجميع أجزاء الجسم عدا اليدين .

الادوات :

- (5 كرات قدم قانونيه)
- صبغ لتحديد الاختبار (2×2م)
- صافره

وصف الاختبار :

- تحديد مربع طول ضلعه (2) م ويرسم خط يبعد عن المربع (6) م
 - يقف اللاعب خلف منطقة الأختبار المحدد (2×2م) على الخط الذي يبعد (6) م وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المدرب برمي الكرة عالياً للاعب الذي يقوم بمحاولة الاختبار ويحاول إيقاف حركة القدم ثم الرجوع الى خط البداية و الانطلاق مره أخرى وهكذا يكرر اللاعب (5) محاولات متتاليه
- :

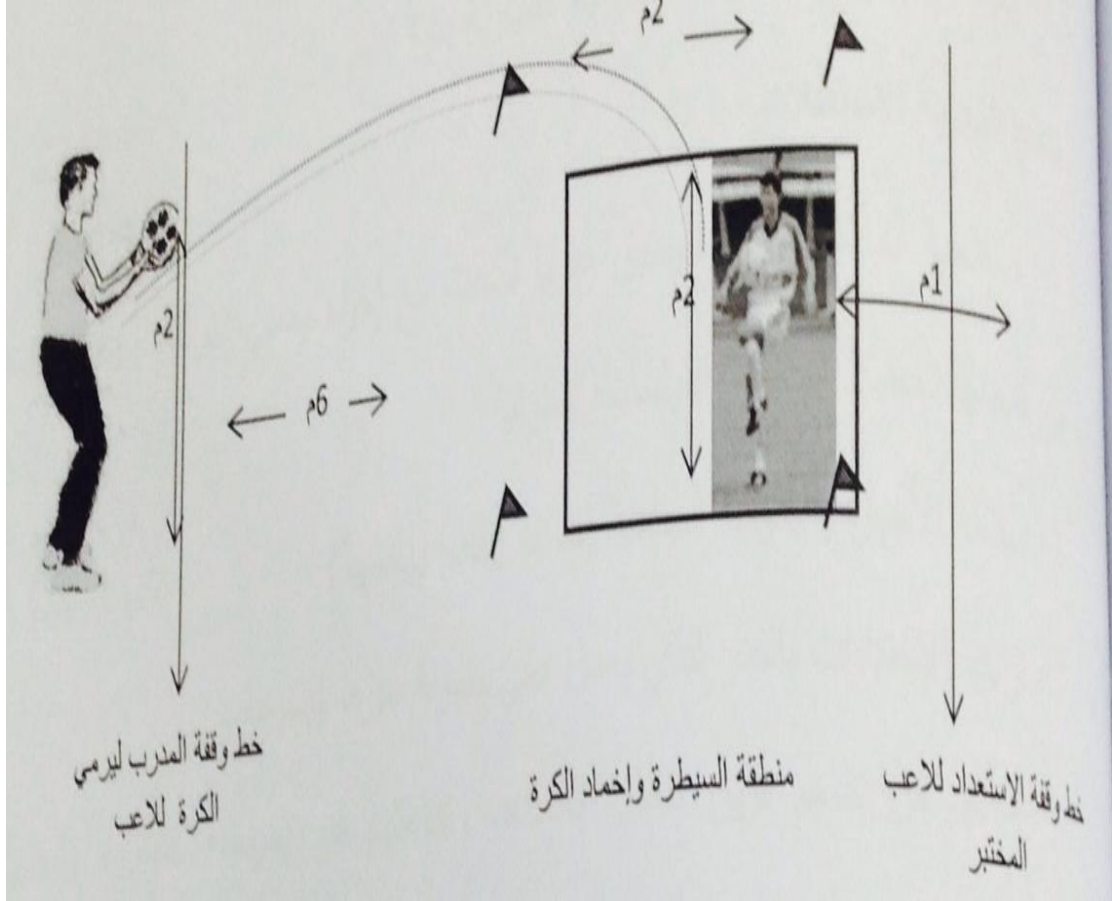
طريقة احتساب الدرجات:

- تعطى درجتان لكل محاوله صحيحه ومن اللمسة الاولى .
- درجه واحده لكل محاوله صحيحه ومن اللمسة الثانية.
- صفر اذا خرج الكرة خارج المنطقة المحددة للأختبار.
- (10) درجات لمجموع المحاولات الصحيحة الخمسة.

تعليمات الاختبار:

- يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحدودة للأختبار
- اذا أخطأ رامي الكرة في الرمي تعاد المحاولة لا تحتسب المحاولة الصحيحة في الحالات الاتية :
- اذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة .
- اذا إختار اللاعب المنطقة المحدودة للاختبار.

¹ - حيدر مجيد شويح الحلقي ؛ تأثير منهج بالأسلوب التعاوني في تعليم بعض المهارات المفتوحة و المغلقة لكرة القدم ، رساله ماجستير، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية ، 2017 .



شكل (3) يوضح اختبار تصويب الكرة الى المرمى في جزء محدد

3 - 7 الاسس العلمية للاختبارات :

قام الباحث بحساب الاسس العلمية للاختبارات (الصدق والثبات) لاختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للفترة من 15 / 11 / 2022 الى 17 / 11 / 2022 .

3-7-1 الصدق

هناك عدة أنواع من صدق الاختبار، لذا استخرج الباحث الصدق باستخدام طريقة الصدق الافتراضي (آراء الخبراء) من خلال عرض الاستمارة على عدد من الخبراء، الذين اتفق أغلبهم على صدق الاختبارات لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، ويبين الجدول (1) ذلك.

جدول (1)

يبين قيمة (كا2) المحسوبة والجدولية لآراء الخبراء حول اختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم

ت	المهارات الاساسية بكرة القدم	أوافق	لا أوافق	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
1	اختبار دقة المناولة	9	0	9		0,05
2	اختبار تصويب	9	0	9		معنوي

	3,84				الكرة على المرمى	
معنوي		5,44	1	8	اختبار إيقاف حركة الكرة (الاحماد)	3

2-7-2 الثبات

يعتبر أسلوب إعادة الاختبار من أنسب الطرق المستخدمة في ثبات الاختبار، وهو إجراء اختبار على مجموعة من الأفراد، وتم رصد درجات كل فرد في هذا الاختبار، ثم أعيد إجراء الاختبار نفسه على نفس المجموعة، وأظهرت النتائج أن الدرجات التي حصل عليها الأفراد في أول مرة من التقديم هي نفس الدرجات التي حصلوا عليها في الاختبار الثاني. وهذا يعبر عن ثبات نتائج الاختبار. يتم تعريف الثبات على أنه "درجة الاتساق أو التجانس بين نتائج مقياسين في تقدير صفة أو سلوك ما، أو قدرة الاختبار على إعطاء نتائج متشابهة في ظل ظروف قياس مختلفة قليلاً، إذا تكرر على نفس الأساس". "الأفراد" (1) حيث أجرى الباحث الاختبار يوم السبت الموافق (2022/11/20) وأعيد نفس الاختبار يوم الجمعة الموافق (2022/11/26) إذا وجد الثبات من خلال الارتباط المعامل بين درجات الاختبار الأول ودرجات الاختبار الثاني، حيث استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وبعد الكشف عن القيمة الجدولية تحت درجة الحرية (3) ومستوى الدلالة (0.05)، البالغة (0.815) وهي أكبر من القيمة الجدولية أي أنها معنوية، وهذا يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول (2) يبين

الجدول (2)

يبين معامل الثبات والموضوعية للمهارات الأساسية بكرة القدم

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	معامل الثبات		الموضوعية	
1	مهارة المناولة	درجة	0,87	0,85	0,90	0,91
2	مهارة التهديف على المرمى	درجة	0,86	0,87	0,93	0,94
3	مهارة احماد الكرة	درجة	0,88	0,89	0,89	0,88

3-8 التجربة الاستطلاعية

يوصى الخبراء والمختصين بالبحث العلمي بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة بالبحوث " من المهم الا تبدأ التجربة الأساسية قبل التأكد من سلامة وصحة جميع الاجراءات الموضوعية " (2) حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات يوم الثلاثاء بتاريخ (2022/11/15) على ساحة المركز التدريبي لمديرية تربية ديالى , للتعرف على صلاحية الاختبارات من حيث التطبيق وصلاحية الاجهزة والادوات وعرفة زمن كل اختبار .

1 - موسى النبهان ؛ أساسيات القياس في العلوم السلوكية : (عمان ، دار الشروق ، 2004) ص 229 .

2 - محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط6 : (القاهرة ، دار الفكر العربي . 2004) ص170

9-3 اجراءات البحث

1-9-3 الاختبارات القبليّة لعينة البحث

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة يومي الجمعة والسبت بتاريخ (18-19/11/2022) قام الباحث بأعلام عينة البحث بالنتائج التي حصلوا عليها لمساعدتهم على تحسين ادائهم لان من الضروري مناقشة اللاعب مع مدربه للتعرف على نتائج ادائه (1).

2-9-3 التجربة الرئيسيّة

ومن خلال حصول الباحث على المراجع العلمية لمعرفة التمرينات التي تناسب عينة البحث، تم إعداد تمرينات مقترحة باستخدام أسلوب التدريب الفترى عالي الشدة وعرضها على نخبة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم لإبداء آرائهم. وملاحظات حول التمرينات ومدى ملاءمتها لعينة البحث الممثلة بلاعبى المركز التدريسي لكرة القدم للشباب المديرية العامة لتربية ديالى. وقد أخذ الباحث في الاعتبار آراء الخبراء فيما يتعلق بملاحظاتهم على التدرّيات المقترحة، حيث تم توزيع التمارين على الوحدات التدريبية بعد إجراء التعديلات عليها، والملحق (1) يوضح ذلك (*).

واستغرقت التجربة الرئيسيّة للعينة (8) أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً لأيام (السبت، الثلاثاء، الجمعة)، ابتداء من الثلاثاء (2022/11/22) حتى الثلاثاء (2023/1/17)، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24 وحدة تدريبية). (مدة كل وحدة 90 دقيقة، والتمارين موزعة على زمن الجزء الرئيسي).

3-9-3 الاختبارات البعديّة

أجرى الباحث الاختبار البعدي لعينة البحث يومي السبت والاحد (21-22/1/2023)، واتباع الباحث نفس الإجراءات التي اتبعها في الاختبار القبلي. وكان الهدف من الاختبار التعرف على المستوى الذي وصل إليه اللاعبون ومدى تطورهم بعد تطبيق التمارين التي أعدها الباحث.

10-3 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون
- الاختبار التائي لعينتين مترابطتين
- مربع كا2
- النسبة المئوية
- نسبة التطور

2 - Schmidt , A. Richard and Robert A. Bjork. New Conceptualizations of practice . American Psychological . 207. P.1992, July 4, NO.3Socially, Vo.

* الملحق (1) يبين نموذج من التمرينات المقترحة

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

ولغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفرضيات قام الباحث بعرض النتائج التي تم التوصل إليها ومعالجتها إحصائياً في جداول "لأنها تقلل من احتمالية الخطأ في مراحل البحث التالية وتقوي الأدلة العلمية ويمنحها القوة"⁽¹⁾، بالإضافة إلى تسهيل مهمة التعرف على نتائج الدراسة، ومعرفة حقيقة الفروق ودلالاتها الإحصائية وفق منظور علمي دقيق، وذلك من خلال استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، قيمة (T) المحسوبة والمجدولة، ومعرفة الفائدة من هذه الاختلافات.

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسية بكرة القدم.

لغرض معرفة الفروق بين المتوسطين الحسابيين للمهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدية لعينة البحث، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي، وقيمة (T) المحسوبة والمجدولة، ولأهمية الفروق، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات، كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين قيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	T المحسوبة	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-				
1	مهارة المناولة	درجة	1,19	4,2	1,12	7,32	3,12	1,63	8,66	معنوي
2	مهارة التهديف على المرمى	درجة	0,97	5,33	0,91	7,83	2,5	1,29	8,92	معنوي
3	مهارة اخماد الكرة	درجة	1,42	4,89	1,17	7,16	2,27	1,76	5,82	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2,093) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (19)

ولمعرفة الفرق بين الاوساط الحسابية ونسبة التطور للمهارات الأساسية من خلال الجدول (4)

الجدول (4)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدية والفرق بين الاوساط الحسابية ونسبة التطور للمهارات الأساسية بكرة القدم

¹ - رودى شتملر ؛ طرق الاحصاء فى التربية الرياضية : (ترجمة) عبد على نصيف ومحمود السامرائى ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1974 ص 35 .

ت	مهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور
			ع	س-	ع	س-		
1	مهارة المناولة	درجة	1,19	4,2	1,12	7,32	3,12	%74,28
2	مهارة التهديف على المرمى	درجة	0,97	5,33	0,91	7,83	2,5	%46,90
3	مهارة اخماد الكرة	درجة	1,42	4,89	1,17	7,16	2,27	%46,42

من خلال الجدول (3) و (4) يتبين لنا قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الاوساط ونسبة التطور لاختبارات المهارات الاساسية وعلى النحو الاتي

مهارة المناولة اذ بلغت في الاختبار القبلي (4,2) وبانحراف معياري (1,19) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (7,32) وبانحراف معياري (1,12) اما فرق الاوساط فبلغ (3,12) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1,63) وقيمة (T) المحسوبة (8,66) وقيمة (T) الجدولية (2,093) عند مستوى دلالة (0,05) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية , وهذا يعني وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي .

اما في مهارة التهديف على المرمى اذ بلغت في الاختبار القبلي (5,33) وبانحراف معياري (0,97) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (7,83) وبانحراف معياري (0,91) اما فرق الاوساط فبلغ (2,5) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1,29) وقيمة (T) المحسوبة (8,92) وقيمة (T) الجدولية (2,093) عند مستوى دلالة (0,05) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية , وهذا يعني وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي .

اما في مهارة اخماد الكرة اذ بلغت في الاختبار القبلي (4,89) وبانحراف معياري (1,42) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (7,16) وبانحراف معياري (1,17) اما فرق الاوساط فبلغ (2,27) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1,76) وقيمة (T) المحسوبة (5,82) وقيمة (T) الجدولية (2,093) عند مستوى دلالة (0,05) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية , وهذا يعني وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي .

ومن خلال الجدول اعلاه يتبين أن هناك تطور واضح في الاختبار البعدي وهذا يدل على سلامة التمرينات المقترحة .

4-2 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الاساسية في الاختبارات القبلية والبعدي

يبين الجدول (3) و (4) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمهارات الاساسية مختلف تماما عن الاختبار البعدي , وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ونجد أن جميع المهارات الأساسية قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة ويتضح لنا أن جميع المهارات التي أدخلت في التمرينات المقترحة التي أعدها الباحث لهذا الغرض وهذا دليل على تأثير التمرينات في تهيئة اللاعب للوصول الى أفضل أداء ممكن . وبهذا الصدد يشير (احمد نبيل) ⁽¹⁾ " ان لعبة كرة القدم تحتاج الى متطلبات بدنية عالية لغرض التهيؤ بالمستوى المطلوب لدى اللاعب اثناء المباراة لغرض تنفيذ فعالية سريعة في الوقت المناسب " .

ويعزو الباحث ذلك الى أن التمرينات المقترحة لها فاعلية في المتغيرات المهارية للاختبار البعدي بالمقارنة مع الاختبار القبلي الذي يستخدم التمرينات الخاصة اذ ان التدريب المتواصل في جميع الرياضات لاسيما رياضة كرة القدم يسهم بشكل كبير في الارتقاء بمستوى اللاعبين , فقد دلت النتائج على ان التمرينات المقترحة التي ادخلت في المنهج التدريبي ادت الى تطور جميع المهارات الأساسية بكرة القدم بشكل واضح . ويرى الباحث أن احد الاساليب المهمة لزيادة الدافعية لدى اللاعب اثناء التدريب هو التشويق والاثارة وتزداد الحاجة اليها عند القيام بالتدريب على الحركات والمهارات الرياضية الامر الذي يجعل اللاعب ينظر الى التدريب شيئاً ممتعاً ويبعث لديه النشاط فالتدريب المبني على الاستيعاب والفهم والواضح يتيح فرصة جيدة لتطبيقها على المواقف الاخرى وزيادة قدرته على التكيف بصورة سريعة للموقف الذي يتطلب التفكير السريع واتخاذ القرارات المناسبة . يورى ايضاً ان سبب التطور جاء نتيجة التكرار المستمر للتمرينات لان زيادة الحجم التدريبي في الوحدات التدريبية يؤدي الى اتقان المهارة وتطبيقها بصورة صحيحة وهذا ما اكده وجيه محجوب ⁽²⁾ " أن التكرار والتدريب للمهارة يعطي اتقان وتنافس اكثر وتألّق حركي اكثر دقة "

5 – الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :-

- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي من خلال نسب التطور التي ظهرت في نتائج البحث.
- أن للتمرينات المقترحة والمطبقة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لها أثر كبير في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين المركز التدريبي لمديرية تربية ديالى للشباب.
- فاعلية استعمال طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة مع تنوع التمرينات والتركيز على الرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية بما يتناسب مع قدرات وقابليات افراد عينة البحث كان له دور مهم في تطوير نتائج الاداء المهاري للمهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة .

5-2 التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي :-

- يوصي الباحث باستخدام هذه التمرينات على فئات عمرية مختلفة في الميدان الرياضي

¹ - حمد نبيل احمد عبد ؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم : (جامعة ديالى كلية التربية الأساسية , قسم التربية الرياضية , 2012) ص 112 .
² - وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (مطبعة وزارة التربية , بغداد , 2000) ص 175 .

- اعتماد التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لأنها ساعدت في تطوير المهارات المستخدمة قيد البحث .
- اجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وبعده طرق مختلفة وعلى مهارات اساسية غير المستخدمة فالباحث الحالي .
- ضرورة تطبيق المناهج التدريبية على وفق الاسس العلمية الصحيحة عند اعداد التمرينات من حيث تسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل وفترات الراحة خلال الوحدة التدريبية وترك العمل العشوائي .
- ضرورة تركيز مدربي كرة القدم على التمرينات التي تكون اكثر واقعية من اجواء المنافسة لتأثيرها الايجابي في تطوير القدرات المهارية والحركية .

المصادر :-

- احمد نبيل احمد عبد ؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم : (جامعة ديالى كلية التربية الاساسية , قسم التربية الرياضية , 2012) .
- امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته , المعارف الاسكندرية , 1998 , .
- باسم , جبار منصور القيسي , تأثير تمرينات مشابهة للعب في تطوير حيازة الكرة وعلاقتها بمستوى الاداء الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم , جامعة ديالى , كلية التربية الاساسية , 2013 .
- حيدر مجيد شويح الحلقي ؛ تأثير منهج بالأسلوب التعاوني في تعليم بعض المهارات المفتوحة و المغلقة لكرة القدم , رساله ماجستير , كلية التربية الأساسية , الجامعة المستنصرية , 2017 .
- رودى شتملر ؛ طرق الاحصاء في التربية الرياضية : (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي , بغداد , دار الحرية للطباعة , 1974) .
- ريسان خريبط ؛ كرة السلة , الاردن , عمان , دار العلمية للنشر والتوزيع , 2003 .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم , ط2 , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1999 .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم , ط 2 : (جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999) .
- غانم الصميدعي , و(آخرون) : الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي , ط1 , أربيل , بدون مطبوعه , 2010 .
- قلاتي يزيد ؛ محاضرات لمقياس مدخل لمنهجية التدريب الرياضي , جامعة العربي بن مهيدي , معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ط6 : (القاهرة , دار الفكر العربي , 2004) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي , دار المعارف , مصر 2002 .
- محمود إسماعيل الهاشمي؛ التمرينات والأحمال البدنية ، ط1 : القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2015 .
- مفتي ابراهيم حماد؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1994 .
- موسى النبهان ؛ أساسيات القياس في العلوم السلوكية : (عمان , دار الشروق , 2004) .

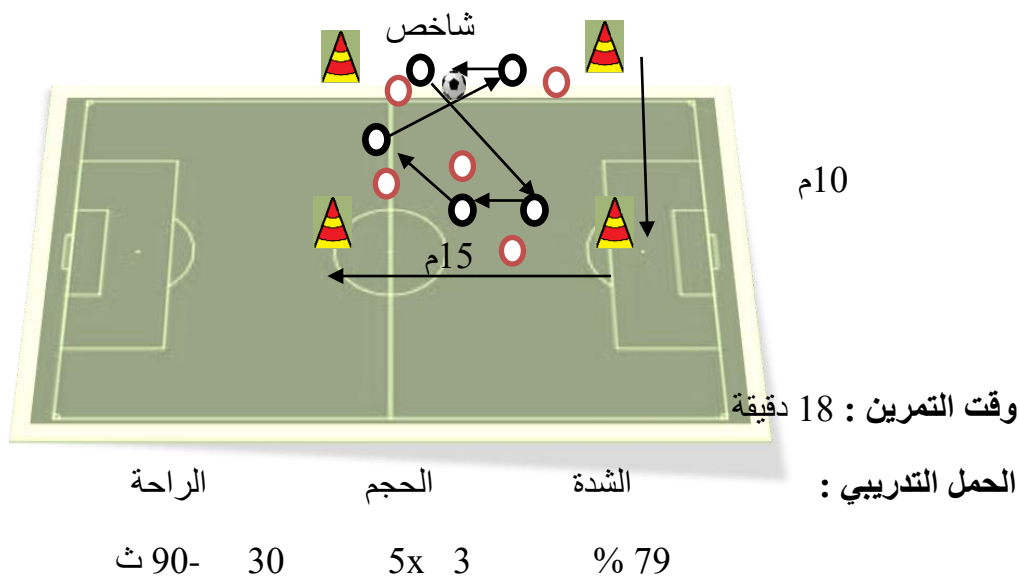
- وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (مطبعة وزارة التربية , بغداد , 2000) .
- Schmidt , A. Richard and Robert A. Bjork. Ne Conceptualizations of 207. P.1992, July 4, NO.3practice . American Psychological Socially, Vo.

الملحق (1)

نموذج من التمارين المطبقة في الوحدات التدريبية

التمرين (1)

ينفذ التمرين بشكل زوجي والمسافة بين اللاعبين (10-15م) يبدأ اللاعب بالدرجة ثم يناول الى الزميل والأنطلاق مسرعا بالاستقبال بمناولة الزميل ثم الأستلام والدرجة والدوران ويكرر التمرين.



الهدف من التمرين : تطوير الأداء المهاري.