

تأثير تمارين مركبة لتطوير سرعة ودقة الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم خيرى مطر محمد¹ , عدنان فدوس عمر²

1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار , Khyrystadh89@gmail.com

2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار , pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.148404.1122>

Submission Date 2024-03-31

Accept Date 2024-04-29

Conflict of Interests: The authors have no conflict of interest to declare.

المستخلص

يهدف البحث الى اعداد تمارين بدنية مهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين، كما يهدف الى التعرف على تأثير التمارين البدنية والمهارية لتطوير سرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، إذ افترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاداء المهاري للاعبين كرة القدم المتقدمين، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المتقدمين، استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبلية والبعدية، اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي الفهد ونادي الكرمة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة القرعة وقد شكلت نسبة مئوية بلغت (9.3%) من مجتمع البحث الكلي، استخدم الباحثان مجموعة من التمارين المركبة التي قام بتصميمها إذ بلغ تنفيذ التمارين ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع وذلك يومي (الأحد والاربعاء) إذ بدأ تنفيذ التجربة يوم الأحد الموافق 2023/5/1 ولغاية يوم السبت الموافق 2023/7/1 وبعد اكمال التجربة واجراء الاختبارات البعدية وجمع النتائج وتحليلها ومعالجتها توصل الباحثان الى ان التدريب المهاري كان له تأثير كبير في تنمية اللاعب الميدانية بكرة القدم، كما ان للتدريب المهاري تأثير ايجابي في تنمية الاداء المهاري بكرة القدم.
الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة، سرعة ودقة الأداء المهاري، المهارات الأساسية.

The effect of complex exercises on developing the speed and accuracy of skill performance of some skills Essential for football players

Khairi mutar muhammed¹, Adnan Fadous Omar²

1 College of Physical Education and Sports Sciences / Anbar of University, Khyrystadh89@gmail.com

2 College of Physical Education and Sports Sciences / Anbar of Universit , pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq

Abstract

The research aims to prepare physical skill exercises for advanced football players. It also aims to identify the effect of physical and skill exercises to develop the speed and accuracy of performing some basic skills for football players. The researcher assumed that there are statistically significant differences between the pre-tests and post-tests for the kontrol and experimental research groups in The skill performance of advanced soccer players, as well as the presence of statistically significant differences between the post-tests between the kontrol and experimental groups in the speed and accuracy of performing some basic skills for advanced soccer players, The researcher used the experimental method and designed two equal groups, kontrol and experimental, with pre- and post-tests. The research sample included players from Al-Fahd Club and Al-Karma Club, and they were chosen intentionally and then divided into two groups, kontrol and experimental, by lottery. They constituted a percentage of (9.3%) of the total research population, The

researcher used a set of complex exercises that he designed. The exercises were carried out for eight weeks, with two training units per week, on Sunday and Wednesday. The experiment began to be implemented on Sunday, corresponding to 1/5/2023 and continued until Wednesday, corresponding to 30/7/2023. After completing the experiment, conducting post-tests, and collecting, analyzing, and processing the results, the researcher concluded that skill training had a significant impact on the development of the field player in soccer, and that skill training had a positive impact on developing skill performance in soccer.

Keywords: compound exercises, speed and accuracy of skill performance, basic skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهميته البحث

يتصف العصر الحديث بعصر الانجازات الرياضية , نتيجة ما نشاهده من مستويات متقدمة التي وصلت إليها الفرق لدول كثيرة , ويتخذ البحث العلمي في هذا الجانب دورا اساسياً من الناحية العلمية , ولاسيما في السنوات الأخيرة , والتي توصلت الى نتائج كبيرة من ناحية استخدام الاساليب والطرق وتطبيق الافكار المختلفة في علم التدريب الرياضي تطبيقاً عملياً كان غرضها تطوير مستوى الالعاب الرياضية بشكل عام , ووصول اللاعب الى أفضل الانجازات والمستويات الرياضية من ناحية عقلية وبدنية ومهارية وخطية ونفسية .

يعد علم التدريب الرياضي من العلوم الأكثر أهمية من بين عدد كبير من العلوم الرياضية لأنه يمثل عملية تتصف بأنها مقننة , ومبنية على الأسس العلمية لتطوير مستويات الرياضيين , فمن اولويات الكثير من المدربين هو الاهتمام بتحديد التمرينات النوعية المحاكية لظروف المباراة وطبيعة النشاط التخصصي , والتي تسهم في تطوير الاداء المهاري للاعب بشكل فردي , او جماعي , او فرقي , كون اللعب وتحركات الفريق أثناء المنافسات تفرض على اللاعب مواقف متنوعة , ومختلفة في الاداء الهجومي , او الدفاعي وهو واقع تحت ضغط المنافس , وعليه يجب أن يكون اداءه متقناً وممتلكاً للكثير من المهارات والقدرات التي تحتاجها لعبة من كرة القدم التي تمتاز حديثاً باللعب الجماعي الشامل والسرعة والذكاء والقوة والدقة ... في ظل مساحة لعب تختلف من اداء الى اخر , لذلك لا بد ان تتميز التمرينات التي يتلقاها لاعب كرة القدم منسجمة مع ظروف اللعب المختلفة .

أن لعبة كرة القدم تمتاز بالكثير من القدرات العقلية , و الحركية , و البدنية , و الخطية فأن من اللازم العمل على تطويرها بالتمرينات المركبة لتحقيق انسيابية الاداء بسرعة ودقة والتكيف لدى اللاعبين لمواقف اللعب وجمع الكثير من القدرات المذكورة في تمرين واحد وأن تفاوتت نسب التطور فيها , لذلك من منظور علمي وجد الباحث أنه من الضروري التركيز على تدريب الجانب المهاري مع التمرين المركب لبناء اللاعبين بشكل سليم انسجاماً مع متطلبات لعبة كرة القدم لمستوى الدرجة الثانية فهي فئة يعول عليها كثيراً باعتبارها ركيزة لمستويات اخرى من اجل النهوض بمستوى كرة القدم في العراق وفي محافظة الانبار بشكل خاص .

وتأتي أهمية البحث من خلال معالجة المشاكل التي ظهرت في سرعة ودقة الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية من خلال أيجاد تمارين مركبة تدمج الجانب البدني بالمهاري لتطوير متغيرات البحث لعينة البحث.

2-1 مشكلة البحث

وعليه فان تحديد المشكلة كان مبنياً على الملاحظة الدقيقة للبرنامج التدريبي لفرق عينة البحث, وقد لوحظ قلة الاهتمام بالتمرينات المهارية التي ترتبط بنواحي خطية , فضلاً عن ذلك عدم اطلاع المدربين على ماهية التدريب المهاري وآلية العمل بالتمرينات, وان وجدت فأنها تتم بشكل فردي من خلال فصل الجوانب المهارية عن التمرينات البدنية , مما استدعى الباحثين للعمل على الوقوف على هذه المشكلة ومعالجتها من خلال استخدام التمرينات المهارية والتي قد تسهم في نمو اللاعبين ميدانياً وتطوير مستوى الاداء .

3-1 هدفا البحث

1. اعداد ترمينات بدنية مهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين لعينة البحث .
2. التعرف على تأثير التمرينات البدنية والمهارية لتطوير سرعة ودقة أداء بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم لعينة البحث

4-1 فرضا البحث

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تطوير وسرعة ودقة الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لعينة البحث .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الفهد ونادي الكرمة بكرة القدم للدرجة الثانية للموسم 2022-2023.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 1 / 5 / 2023 لغاية 1 / 7 / 2023.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة القدم لنادي الفهد والكرمة بكرة القدم .

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لتقسيم مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، لذا استخدم الباحثان تصميم البحث التجريبي بطريقة الضبط المحكم لمجموعتين ضابطة وتجريبية المتساويتين بالعدد ، ذات الاختبار القبلي والبعدية.

2-2 مجتمع البحث وعينته

" يبين مجتمع البحث جميع المفردات للظاهرة التي يدرسها الباحث"⁽¹⁾ , ويعد خطوة ثانية من الخطوات لإجراءات البحث , لذا شمل مجتمع البحث لاعبي أندية محافظة الأنبار بكرة القدم (نادي عنه – نادي هيت- نادي النصر – نادي الفهد – نادي الرائد - نادي الحبانية – نادي حبانة الصمود- نادي الفلوجة – نادي الكرمة) للدرجة الثانية للموسم الكروي (2022-2023) والمقيدين في سجل الاتحاد العراقي المركزي وبالبالغ عددهم (215) لاعبا اما عينة البحث فقد اشتملت على لاعبي نادي الفهد ونادي الكرمة ، وبلغ عددهم (48) لاعبا، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة القرعة ولكل مجموعة (20) لاعبا وقد شكلت نسبة مئوية بلغت (9,3%) من عينة البحث الكلي، اذ اجري لهم بيانات التكافؤ كما موضح في جدول (1) .

جدول (1) يبين التكافؤ بين المجموعتين

الاختبارات	وحدة القياس		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الذالة
	دقة	سرعة	س±	ع±	س±	ع±	
اخماد الكرة بالصدر	درجة	دقة	2.1	1.33	2	1.34	
	سرعة	ثا	12.77	1.46	13.01	1.86	
الاستلام مع الدوران ثم التمرير	درجة	دقة	1.9	1.33	2.1	1.47	
	سرعة	ثا	17.35	2.03	17.7	2.83	
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	دقة	1.8	0.78	1.95	1.32	
	سرعة	ثا	19.6	2.22	19.4	2.90	
التصويب على المرمى المقسم	ثا		25.65	2.66	25.45	3.10	

*قيمة (ت) الجدولية (2.10) , تحت مستوى دلالة (0.05), ودرجة حرية (18).

¹ ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه – ادواته – اساليبه , ط1, عمان , دار الفكر , 2009, ص23.

2-3 ادوات البحث والاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية.
- وسائل التواصل الاجتماعي مع السادة الخبراء والمختصين.
- الاختبار والقياس.
- فريق العمل المساعد (ملحق 2) .
- السادة الخبراء لتحديد اختبارات البحث (ملحق 1).

2-3-2 الاجهزة المستعملة بالبحث

- ساعة الكترونية يابانية المنشأ عدد (2).
- حاسبة (Laptop) نوع (hp) عدد (1) .
- كاميرا نوع (canon) للتوثيق عدد (2).

2-3-3 الادوات المستعملة بالبحث

- ملعب كرة قدم قانوني .
- كرات قدم قانونية عدد (10).
- اشربة ملونة عرض (5) سم .
- حواجز عدد (6) متحركة الارتفاع.
- صافرة عدد (3) .
- ادوات متنوعة مكتبية (أقلام – اوراق – مسطرة).
- اقماع عدد (10).
- اهداف صغيرة عرض 1 متر ارتفاع 60سم.
- طباشير.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

2-4-1 اختبار الاداء المهاري: (2)

اولا : اختبار الاستلام مع الدوران ثم التمرير.

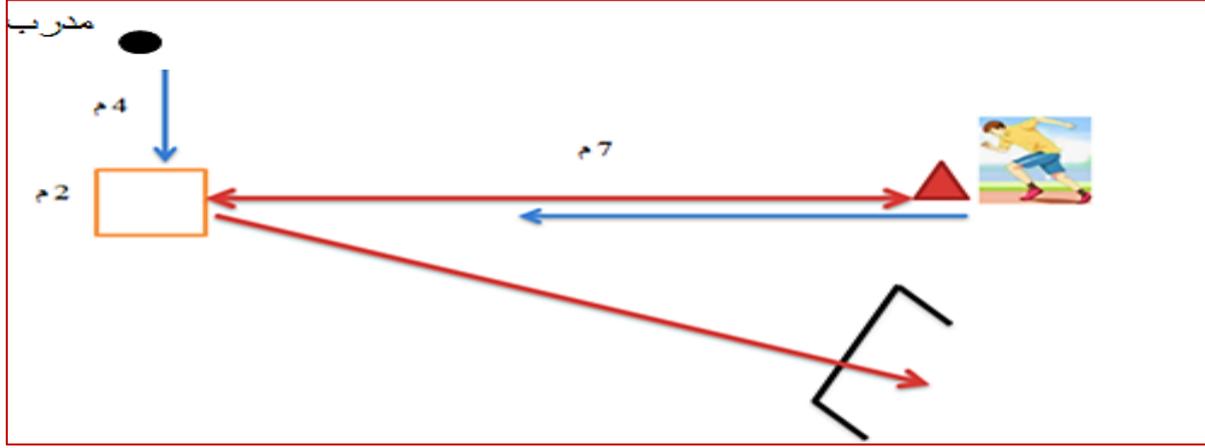
هدف الاختبار: قياس زمن ودقة اداء مهارة الاستلام مع الدوران ثم التمرير .
الادوات : ملعب كرة قدم – كرات قدم- ساعة إيقاف- اقماع- هدف عرض 1 م وارتفاع 60 – طباشير- جهاز تمرير الكرة.

مواصفات الأداء: يوضع قمع يمثل نقطة الانطلاق على مسافة (7) م من مربع مرسوم على الارض بقياس (2 × 2) م ويقف المدرب امام المربع لمسافة (4) م وعلى جانب الاخر من المربع وباتجاه جانبي يوضع هدف بعرض (1) م وارتفاع (60) سم لمسافة (10) م , يبدأ الاختبار بالجري من قبل اللاعب المختبر من نقطة الانطلاق لاستلام كرة داخل المربع ثم الدوران والتمرير داخل الهدف كما في شكل (1).

شروط الاختبار

- ان يكون استلام الكرة بالقدم باي طريقة .
- أن يؤدي اللاعب مهارة التمرير بأي طريقة .
- طريقة التسجيل: يتم حساب زمن الاداء منذ بداية الحركة للاستلام الى لحظة التمرير .
- يتم حساب درجات الدقة التي يحصل عليها المختبر كما يلي :
- 1 درجة إذا لم تدخل الكرة داخل الهدف.
- 3 درجة اذا اصطدمت الكرة بالهدف.
- 5 درجة اذا مرت الكرة بداخل الهدف.

² حسن منير عبد الشكور: تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة على مستوى بعض الأداءات الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم , رسالة ماجستير, جامعة المنصورة , كلية التربية الرياضية , 2010 , 59-63.



شكل (1) يبين اختبار الاستلام مع الدوران ثم التمرير

ثانياً: اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.

هدف الاختبار: قياس زمن ودقة أداء مهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب .

الادوات : ملعب كرة قدم – كرات قدم- ساعة إيقاف- اقماغ- هدف كرة قدم قانوني- طباشير- شريط عريض ملون.

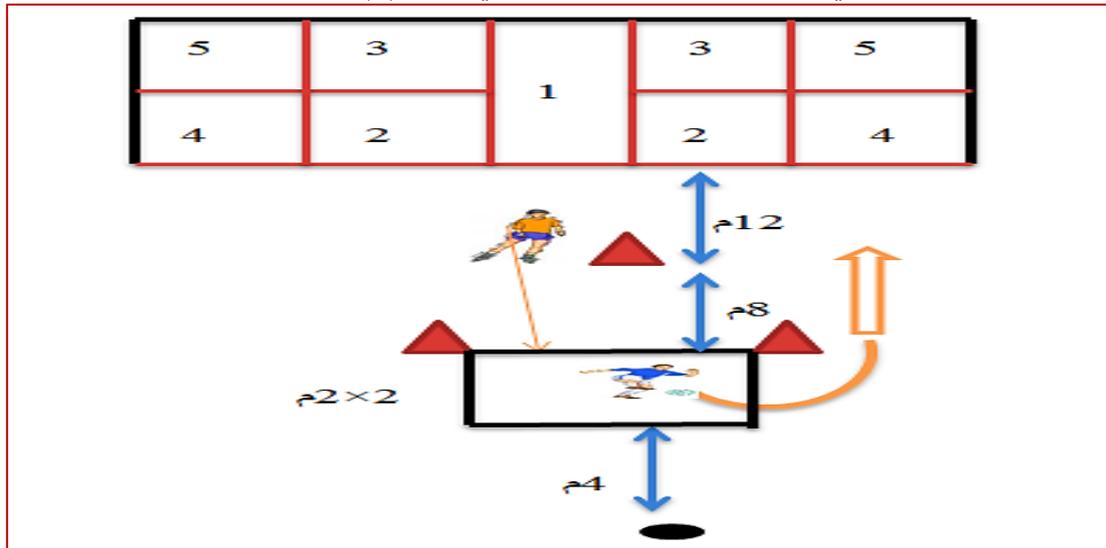
مواصفات الأداء: يقسم هدف كرة القدم الى خمسة مربعات متساوية (146.4)سم بواسطة الشريط الملون كما في الشكل, وتوضع ثلاث اقماغ امام الهدف بشكل مثلث , يقف اللاعب المختبر عند القمع القريب من الهدف مواجهاً الى المربع المرسوم على الارض بقياس (2×2) م الذي يبعد مسافة (20) م عن الهدف , ثم يجري اللاعب الى المربع لاستلام كرة من المدرب الذي يقف على بعد (4) م مواجهاً للاعب ثم الدوران لمراوغة احدى القممين ثم التصويب على الهدف .

شروط الاختبار :

- أن يؤدي اللاعب مهارة التصويب بأي طريقة .

طريقة التسجيل: يتم حساب زمن الاداء منذ بداية الحركة للاستلام الى لحظة التصويب.

يتم حساب درجات الدقة التي يحصل عليها المختبر , كما في شكل (2)



شكل (2) يبين اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

5-2 إجراءات البحث

1-5-2 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق (2023/4/24) في ملعب نادي الفهد الرياضي على افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية (نادي الكرامة , نادي الفهد) البالغ عددهم (40) لاعب , بحضور السادة مدربي الفريقين , في الساعة (4) عصراً.

2-5-2 الاختبارات القبلية

بعد تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، ولغرض الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية، قام الباحثين وفريق العمل المساعد، بإجراءات الاختبارات القبلية لقياس سرعة ودقة الأداء المهاري في يوم الأربعاء الموافق 26 / 4 / 2023 ، الساعة 4 عصرا تمت على المجموعة التجريبية (نادي الفهد) وعلى ملعب النادي ، وفي اليوم التالي المصادف الخميس بتاريخ (2023/4/27) وبنفس الوقت تمت على المجموعة الضابطة (نادي الكرمة) وعلى ملعب النادي .

2 – 5 – 3 تجربة البحث الرئيسية

تمت المباشرة بتطبيق تمرينات ضمن برنامج تدريبي لتطوير سرعة ودقة الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (ملحق 3, 4) . في يوم الاثنين الموافق 1 / 5 / 2023 على الملعب الرياضي لنادي الفهد لكرة القدم ، والذي استغرق (8) اسابيع ، تكون (4) اسابيع مدة الإعداد الخاص و(4) اسابيع في مدة ما قبل المنافسات ، بواقع حال وحدتين تدريبيتين في الأسبوع من يوم (الاثنين والأربعاء) وحسب البرنامج التدريبي المعد وانتهت يوم السبت الموافق 2023/7/1 .

2-5-4 الاختبارات البعدية

بنفس ظروف الاختبارات القبلية وما يشابهها من الناحية الزمانية والمكانية وطريقة تطبيق الاختبارات ، قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء الموافق 2023/7/3 للمجموعة التجريبية ويوم الأربعاء الموافق 2023/7/4 للمجموعة الضابطة ليتسنى للباحث معالجة البيانات احصائيا .

2-6 الوسائل الاحصائية المستعملة بالبحث

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط بيرسون
- قانون سبيرمان
- قانون (T-TST) للعينات المتناظرة
- قانون (T-TST) للعينات المستقلة المتساوية في العدد

3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأداء المهاري للمجموعة الضابطة

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق والمعنوية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس		القبلي		البعدية		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
	دقة	سرعة	س	ع	س	ع				
الاستلام مع الدوران ثم التمرير	دقة	سرعة	1.9	1.33	2.9	1.47	1	1.34	3.44	دال
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	دقة	سرعة	1.8	0.78	2.7	1	0.95	0.92	4.75	دال
	سرعة	دقة	19.6	2.22	17.65	1.85	2	1.18	7.69	دال

*قيمة (ت) الجدولية (2.26) , تحت مستوى دلالة (0.05), ودرجة حرية (9)

يتضح من جدول (2) إن الفروق كانت دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لعينة المجموعة الضابطة , ولصالح الاختبارات البعدية في متغيرات البحث التابعة

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للأداء المهاري للمجموعة التجريبية. جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق والمعنوية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس		القبلي		البعدية		ع ف	س ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
	دقة	درجة	ع	س	ع	س				
الاستلام مع الدوران ثم التمرير	دقة	درجة	2.1	1.47	3.9	1.33	1.4	1.8	5.80	دال
	سرعة	ثا	17.7	2.83	12.4	1.62	2.2	5.4	11.02	دال
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	دقة	درجة	1.95	1.32	4.2	0.87	1.18	2.2	8.46	دال
	سرعة	ثا	19.4	2.90	14.7	1.48	2.27	4.75	9.5	دال

*قيمة (ت) الجدولية (2.26) , تحت مستوى دلالة (0.05), ودرجة حرية (9) يتضح من جدول (3) إن الفروق كانت دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية لعينة المجموعة التجريبية , ولصالح الاختبارات البعدية في متغيرات البحث التابعة , 3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وللأداء المهاري جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
	دقة	درجة	ع	س	ع	س		
الاستلام مع الدوران ثم التمرير	دقة	درجة	2.9	1.47	3.9	1.33	2.27	دال
	سرعة	ثا	15.25	1.54	12.4	1.62	5.81	دال
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	دقة	درجة	2.7	1	4.2	0.87	5.17	دال
	سرعة	ثا	17.65	1.85	14.7	1.48	6.14	دال

*قيمة (ت) الجدولية (2.10) , تحت مستوى دلالة (0.05), ودرجة حرية (18) يتضح من جدول (4) إن الفروق كانت دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات والاختبارات البعدية بين المجموعتين , ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث التابعة 4-3 مناقشة الفرض الأول : (توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية)

من خلال عرض وتحليل النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية اتضح التطور الحاصل في جميع متغيرات البحث التابعة ولصالح الاختبارات البعدية , وهذا يعني التأثير الايجابي للمنهج المتبع , والتدريب للتمرينات المركبة , اذ تعد البرامج التدريبية المخطط لها بعناية من أولويات المدربين الناجحين لتحقيق الاهداف التدريبية , من خلال العمل على انسجام الاحمال التدريبية المناسبة لمستوى اللاعبين , وايصال اللاعبين الى التكيفات الحقيقية للتدريب والفهم واستيعاب التمرينات المتنوعة هي تعمل على تطوير قدرات اللاعبين العقلية والبدنية والمهارية وبشكل خاص تتسجم مع طبيعة الاداء الحركي في لعبة كرة القدم ويؤكد (فراج عبد الحميد , 2007) أن " عملية تنظيم التمرينات والتنوع فيها وزيادة منظمة لعدد المحاولات (التكرارات) مع استخدام ادوات يسهم في اضافة أجواء تدريبية تثير الاندفاع لأداء التمرينات دون الشعور بالملل أو الضجر " (3) ويعزو الباحثان نتائج المجموعة

³ فراج عبد الحميد توفيق : موسوعة التمرينات البدنية – تمرينات حمل العروض الرياضية – نظريات التمرينات , ج 1 , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية, 2007, ص62.

الضابطة التي لم تظهر دلالة احصائية في اختبارات البحث الى غياب التمرينات المهارية خلال الاداء الحركي للتمرينات وعدم قيام اللاعبين بواجب حركي يسمح لهم بالتفكير في الاداء والاستجابة لمثير من بين المثيرات سواء في التمرير او مواجهة لاعب مدافع, اما في تطور المهارات المركبة من ناحية الدقة وسرعة الاداء فهو بسبب تأثير محتويات المنهج التدريبي المتبع الموضوع من قبل المدرب ادت الى النتائج الواضحة على اعتبار تطوير قدرات اللاعبين الخاصة وفق التخطيط على الأسس والثوابت العلمية اذ يجب أن يكون هناك تدرج في احمال التدريب في الشدة , والحجم , وفترات الراحة.

3-5 مناقشة الفرض الثاني : (توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية)

من خلال عرض وتحليل النتائج للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية اتضح التطور الحاصل في جميع متغيرات البحث التابعة ولصالح المجموعة التجريبية , وهذا يعني التأثير الايجابي للتدريب البدني, اذ أن تحقيق الانجاز الرياضي لا بد من تكامل عملية التدريب وأن تتصف بالشمولية , اذ لا بد من اعداد اللاعبين اعداد شاملاً يتضمن الجوانب العقلية كالتفكير بظروف الاداء, والمهارية والبدنية والخطية والنفسية وفقاً لنوع خصوصية الفعالية الممارسة , وان تشمل على الأسلوب الذي يساند الطريقة التدريبية , لتطوير سرعة ودقة الاداء المهاري يعد ثقلًا مهماً في عملية تفكير اللاعب وتنمية قدراته المهارية وتوظيفها خلال الاداء ويذكر (ثامر صبحي, 2011) أن البرامج التدريبية هو أساس علم التدريب الرياضي وهو " اساس الرياضة التنافسية لجميع المراحل العمرية وللعدد من المستويات , وأن الهدف منه نحو اعداد اللاعبين سواء في الفعاليات الجماعية , والفردية للوصول الى مستويات عليا , وتشمل عملية الاعداد نواحي مهارية وبدنية وخطية ونفسية , وعقلية , وقد اصبح التدريب عملية تواكب حياة الفرد وفقاً لخصائصه واحتياجاته , إذ يسعى التدريب الى احداث تغيرات في انماط سلوك اللاعبين من خلال توجيههم الى أفضل أساليب الفهم الصحيح لشخصيته وقدراته , واستخدام التمرينات التي تؤثر على عمل وكفاءة اجهزة الجسم للرياضي, لتحقيق الانجازات الرياضية"⁽⁴⁾, لذلك كان التفوق للمجموعة التجريبية في متغير الاداء المهاري على المجموعة الضابطة واضحا .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. للتدريب المهاري كان له تأثير كبير في تطوير الاعاب الميدانية بكرة القدم, لعينة البحث التجريبية.
2. للتدريب المهاري تأثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري بكرة القدم, لعينة البحث.
3. أن المنهج المتبع للمجموعة الضابطة لم يحقق التطوير المطلوبة في الاداء المهاري الميداني بكرة القدم.

4. أن المنهج المتبع للمجموعة الضابطة له تأثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري بكرة القدم.

4-2 التوصيات

1. التأكيد على استخدام التدريب المهاري في كرة القدم للاعبين الدرجة الثانية, ولمستويات أخرى.
2. الاستفادة من برنامج التدريب المهاري المستخدمة في الدراسة الحالية .
3. إجراء دراسات مشابهة أخرى لم يتم استخدامها والتعرف على تأثيرها في متغيرات أخرى بكرة القدم.
4. ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم بالناحية العقلية للاعبين لما لها من نواتج ايجابية على تطور لعبة كرة القدم.

⁴ ثامر صبحي عبد القادر: تأثير استخدام التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب , رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد, 2011, ص28.

المراجع

- ثامر صبحي عبد القادر: تأثير استخدام التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب , رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد, 2011.
- حسن منير عبد الشكور: تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة على مستوى بعض الأداءات الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم , رسالة ماجستير, جامعة المنصورة , كلية التربية الرياضية , 2010.
- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه – ادواته – اساليبه, ط1, عمان , دار الفكر , 2009.
- فراج عبد الحميد توفيق : موسوعة التمرينات البدنية – تمرينات حمل العروض الرياضية – نظريات التمرينات , ج 1 , دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية, 2007.

الملاحق

ملحق (1) يبين اسماء السادة الخبراء

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل	صلاحية الاختبارات
1	أ. د موفق أسعد محمود	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*
2	ا.د صادق جعفر محمد	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	
3	ا.د ضياء حمود مولود	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*
4	ا.م.د فؤاد حماد عسل	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*
5	ا.م.د قصي حاتم خلف	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*

ملحق (2) يبين اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	محمد عبد القادر عبد الرحمن	دكتوراه تربية رياضية	مديرية تربية محافظة الانبار – ثانوية المتفوقين
2	سيف خليفة مطر	دكتوراه تربية رياضية	مديرية تربية محافظة الانبار –متوسطة الحسن بن علي
3	محمد عبود عواد	دكتوراه تربية رياضية	مديرية تربية محافظة الانبار – ثانوية الانبار للمتميزين
4	خالد صباح احمد	ماجستير تربية رياضية	مديرية تربية محافظة الانبار –اعدادية الكرمة للبنين

ملحق (3) يبين نماذج التمارين



تمرين 1

اسم التمرين : التمرير وتشكيل المثلث

الأدوات : ملعب كرة قدم – كرات قدم – صفارة

وصف التمرين : يقف كل 3 لاعبين بتشكيل مثلث على جانب ملعب كرة القدم المسافة بين لاعب وآخر 8 م , تكون الكرة عند لاعب رقم 1 الذي يؤدي مهارة المناولة الى اللاعب رقم 2 ثم ينتقل 1 من خلف 2 ليتخذ موقع جديد , اللاعب 2 يؤدي تمريرة الى لاعب رقم 3 الذي يمررها الى اللاعب رقم 1 , ليمررها الى لاعب 2 ليتم تكرار التمرين , والحفاظ على تشكيل المثلث الى نهاية الملعب من الجانب.

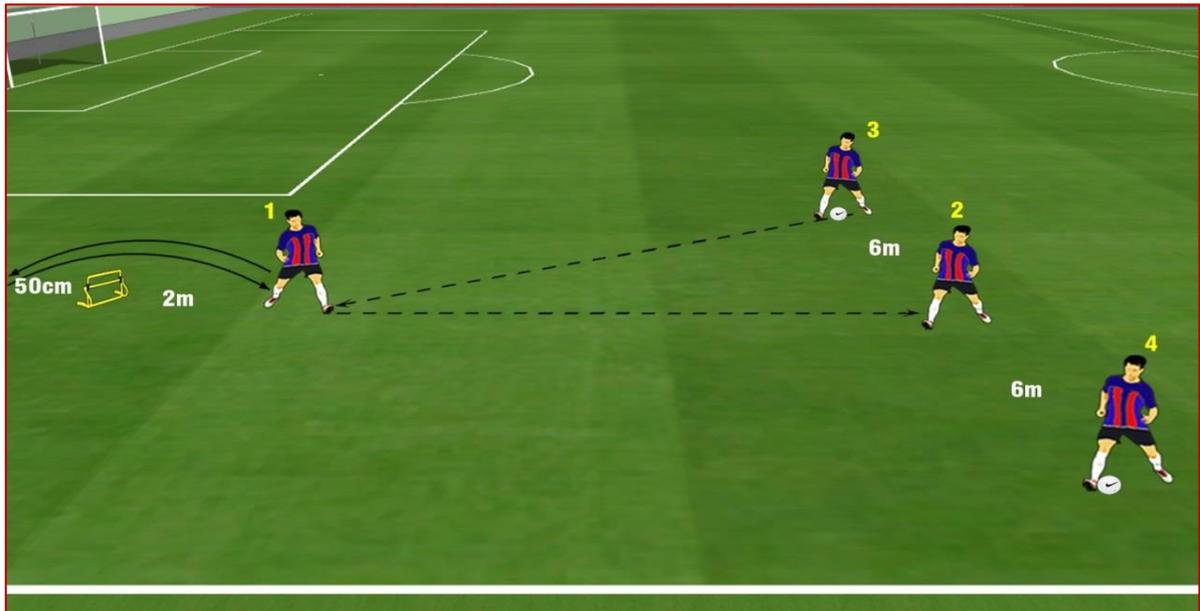


تمرين 2

اسم التمرين : تبادل التمرير بين لاعب مقابل ثلاث لاعبين

الأدوات : ملعب كرة قدم – كرات قدم – صفارة

وصف التمرين : يقف لاعب 1 مع كرة ويقابله ثلاث لاعبين المسافة بين لاعب وآخر 6 م , وتكون كرة لدى احد اللاعبين 3 او 4 من الجانب , ويوضع مانع بارتفاع 50 سم خلف اللاعب 1 لمسافة 2 متر , يبدأ التمرين بقيام 1 بتمرير الكرة الى اللاعب 2 المقابل الى 1 ثم الدوران والقفز من فوق المانع ليستلم مناولة من اللاعب 3 ليقوم بتمريرها الى اللاعب 4 ثم الدوران والقفز من فوق المانع ليكرر التمرين . ويتم تبادل المراكز.

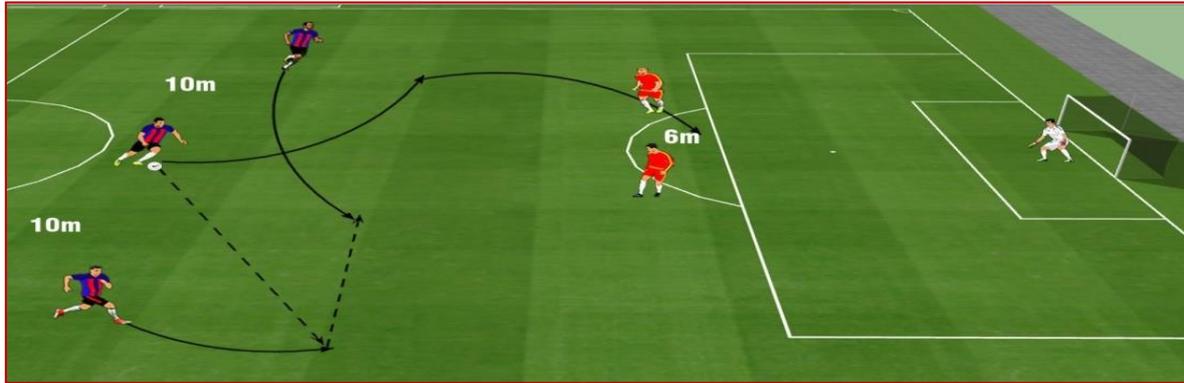


تمرين 3

اسم التمرين: الدرجة والتمرير بين ثلاث لاعبين بتبادل المراكز والتهديف .

الأدوات : ملعب كرة قدم – كرات قدم - صفارة

وصف التمرين : يقف ثلاث لاعبين عند منتصف الملعب المسافة بينهم 10 م , اللاعب 1 في الوسط معه الكرة واللاعبان 2 و3 احدهما في الجهة اليمنى والآخر في الجهة اليسرى , ويوضع لاعبين مدافعين امامهم المسافة بينهما 6 م , يبدأ التمرين بقيام اللاعب 1 بتمرير بالدرجة وتمرير الكرة الى اللاعب 2 ثم يجري للتبادل المراكز مع رقم 3 الذي يستلم كرة من 2 ليكرر التمرين وعند سماع صفارة الحكم يقوم اللاعبون الغير مستحويين على الكرة بالقطع من خلف المدافعين واستلام تمريرة من اللاعب المستحود على الكرة حسب موقف المدافعين واداء مهارة التهديف.



ملحق (4) يبين نموذج لوحدات تدريبي
الاسبوع (1) اليوم : الاربعاء 2023/5/3 الوحدة التدريبية (2)
القسم : الرئيسي شدة الوحدة (80%)

رقم التمرين	زمن الأداء ثا	تكرار	مجاميع	الراحة	
				بين التكرارات ثا	بين المجاميع ثا
1	8	3	3	45	90
2	6	3	3	60	120
3	12	3	3	60	120
4	14	3	1	45	90
زمن التمرينات الكلي					
55.2					

الاسبوع (1) اليوم : الوحدة التدريبية (2)
القسم : الرئيسي شدة الوحدة (80%)

رقم التمرين	زمن الأداء ثا	تكرار	مجاميع	الراحة	
				بين التكرارات ثا	بين المجاميع ثا
5	3	2	2	45	90
6	10	3	3	60	120
7	30	2	2	60	120
8	8	3	3	45	90
زمن التمرينات الكلي					
38.5 د					

الاسبوع (2) اليوم : الوحدة التدريبية (3)
القسم : الرئيسي شدة الوحدة (85%)

رقم التمرين	زمن الأداء	تكرار	مجاميع	الراحة	
				بين التكرارات ثا	بين المجاميع ثا
9	10	3	3	45	90
10	14	3	3	45	90
11	12	3	3	60	120
12	14	3	3	45	90
زمن التمرينات الكلي					
43.5					