

تأثير تمارين مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم فئة الشباب

بحث تقدم به

فؤاد حماد عسل الدليمي

أ.د. موفق اسعد محمود

fuaadhamaad@ gmail.com

Muwafaq_asaad@yahoo.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار

مستخلص البحث

هدف البحث إلى معرفة مدى تأثير التمارين المركبة في تطوير سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم على افراد عينة بحثه ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث ، واشتملت عينة البحث على (32) لاعبا قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ولأجل تنفيذ خطوات البحث قام فريق العمل المساعد بإشراف مباشر من قبل الباحث بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث وبعدها تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية ثم اجري الاختبار البعدي وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل إلى إن التمارين المركبة المستخدمة ساعدت في تطوير سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم للمجموعة التجريبية واوصى الباحث الاستفادة من المنهج التدريبي المعد في بناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير مهارات اخرى وبتمارين مشابهة للعب وبأزمة أخرى .

الكلمات المفتاحية : التمارين المركبة ، سرعة الاداء المهاري المركب .



The effect of complex exercises to develop complex speed skills

For young footballers

Research presented By

Prof. Dr.. MwafaqAsaad Mahmoud

m. FouadHammadAsal

fuaadhamaad @ gmail.com Muwafaq_asaad@yahoo.com

College of Physical Education and Sports Science - Anbar University

Abstract

The study aims to know the extent of the effect of complex exercises in developing the speed of complex football performance on the members of his research sample, where the researcher used the experimental approach to its suitability and the nature of the research problem. The research sample included (32) players divided into two control and experimental groups and in order to implement the research steps Under the supervision of the researcher to conduct the pre-test of the research sample, after which the training curriculum was applied to the experimental group, then the post-test was conducted, and after presenting, analyzing and discussing the results, he concluded that the combined exercises used helped to develop the speed of the combined skill performance with the Introduced to the experimental group and the researcher recommended to take advantage of the training curriculum prepared by the two researchers in building similar training curricula to develop offensive skills with other exercises similar to play and other times.

Keywords: compound exercises, speed, combined skills.

الفصل الأول

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته :

تعد كرة القدم من الألعاب التي تتطور باستمرار في جميع أنحاء العالم بسبب استخدام العاملين في حقلها للأسلوب العلمي في كافة المجالات وخصوصاً في مجال التدريب ، وقد لاقى اهتماماً واسعاً من قبل الباحثين والمدربين بهدف تحقيق واستثمار قدرات وامكانيات اللاعب البدنية والمهارية مع مراعاة خصوصية اللعبة التي تتميز بالتغير المستمر لشدة الاداء داخل الملعب ، لذا أصبحت الدراسات والتجارب والبحوث العلمية في المجال الرياضي تسعى جاهده إلى الارتقاء بمستويات اللاعبين لتحقيق الانجازات الرياضية ، من خلال تطوير النواحي البدنية ، والمهارية ، والخطئية ، والنفسية ، وأصبح الطابع المميز لأداء الفرق عالية المستوى في كرة القدم حالياً هو سرعة التحكم والسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها والتحرك بها ، فقد أصبح للأداء المهاري السريع دوراً هاماً وسبباً من أسباب الفوز لهذه الفرق ، وخير دليل على ذلك ما شاهدناه في بطولة كأس العالم الأخيرة من تطورات قد فاقت التوقعات في جوانب أعداد اللاعبين وتحملهم الضغوط الكبيرة والجهد العالي خلال مجريات المباراة .

ونظراً لأهمية التمرينات المركبة في إي لعبة رياضية ومن خلال التدرج والتنوع والتكرار الصحيح وبعده مواقف فردية كانت أم جماعية باللعب كان لا بد للباحث إن يتطرق لإعداد تمرينات مركبة (بدنية مهارية) وتطبيقها على لاعبين في فئة عمرية مهمة جداً وهي فئة (الشباب) كي تعمل من خلالها على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب ، لما لها من تأثير ايجابي وفعال على تطور مستوى الاداء للاعبين ، حيث كانت هذه التمرينات تحاكي فنون اللعبة ومتطلباتها الى جانب انها مشابهة لحالات اللعب التي تحصل في المباريات ، وتجلت أهمية البحث من خلال استخدام تمرينات مركبة التي من شأنها تطوير مستوى الاداء المهاري المركب محاولة منه لتطوير اللاعب وتعويده على تقبل كافة الظروف التي يمكن ان تواجهه خلال المنافسة (0

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث لعينة البحث ومشاهدة عدد من مباريات النادي وكونه مدرباً ولاعباً لفرق اندية الدرجة الاولى ، لاحظ ان هنالك بطيء في سرعة الاداء المهاري المركب للاعبين بالإضافة الى كثرة الأخطاء اثناء القيام بالمهارات الأساسية مثل المناولة والدحرجة والتهديف وغيرها من المهارات التي تستخدم بكثرة في المباراة بالإضافة الى ذلك ان إيصال الكرة الى مناطق الفريق المنافس تتسم بالبطيء مما يتيح الفرصة لمُدافعي الفريق المنافس من احكام السيطرة على اللاعبين المهاجمين ومنع تسجيل الاهداف لذا تبين للباحث مشكلة البحث لذا ارتأى الباحث إعداد تمارين مركبة مقترحة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب والتعرف على مدى تأثيرها على اللاعبين والتي تساعد في رفع اداء اللاعبين خلال المباراة .

3-1 هدفا البحث :

1. اعداد تمارينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب للاعبين نادي الفهد الرياضي بكرة القدم فئة الشباب .
2. التعرف على تأثير التمارينات المركبة على لاعبي نادي الفهد الرياضي بكرة القدم فئة الشباب .

4-1 فرضيتا البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .
 2. وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .
- 5-1 مجالات البحث :
- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الفهد الرياضي بكرة القدم فئة الشباب للموسم (2019-2020) .
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 5 / 11 / 2019 الى 4 / 01 / 2020 .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الفهد الرياضي بكرة القدم .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

المنهج هو " الطريق العملي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه ، فطبيعة المشكلة تفرض منهجا معينا للوصول الى الحقيقة"⁽¹⁾ ، وطبيعة المشكلة حتمت على الباحث استخدام الباحث المنهج التجريبي (ذو المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة المشكلة(0

2-2 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي (الفهد) والبالغ عددهم (35) لاعبا ، تم اختيارهم بصورة عمدية ، وبعد ذلك قسموا إلى مجموعتين بصورة عشوائية عن طريق القرعة ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، حيث ضمت كل مجموعة (16) لاعبا بعد أن استبعد الباحث عددا من لاعبي المجموعتين ، وبذلك أصبح العدد (32) لاعبا وبنسبة مئوية مقدارها (91.42 %) من مجتمع البحث الأصلي .

3-2 الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

1-3-2 الأجهزة المستعملة في البحث :

- كمبيوتر نوع (DELL) عدد واحد .

- حاسبة الكترونية يدويه نوع (SONY) عدد 1 .

2-3-2 الأدوات المستعملة في البحث :

1- شريط قياس بطول (30) م .

2- كرات قدم عدد (10) .

3- ملعب كرة قدم قانوني .

4- شواخص عدد (15) .

3-3-2 وسائل جمع المعلومات :

¹ - نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004 ، ص5 .

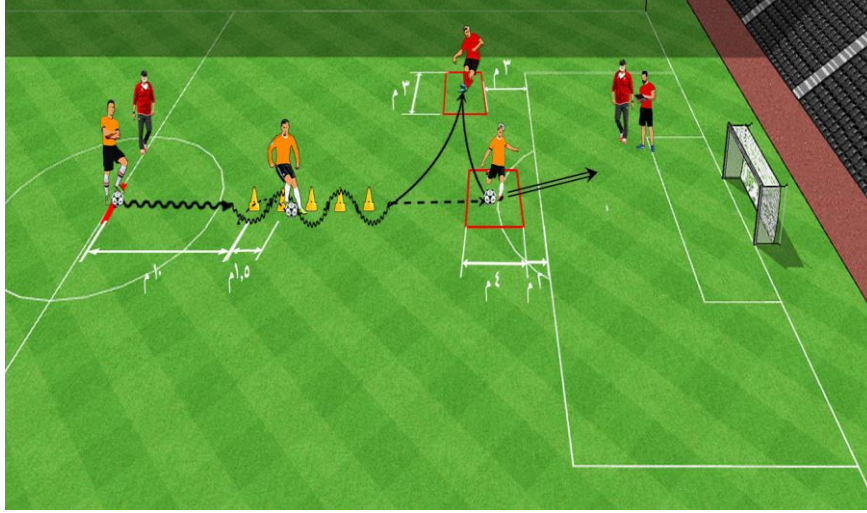
- المصادر العلمية العربية والاجنبية.

- المقابلات الشخصية .

- الملاحظة .

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 اختبار سرعة الأداء المهاري المركب: (1)



شكل (1)

اختبار سرعة الاداء المهاري المركب

الهدف من الاختبار : قياس (سرعة الاداء المهاري المركب) .

الادوات المستخدمة : (5) شواخص ، كرة قدم ، صافرة ، ساعة توقيت ، استمارة لتسجيل بيانات الاختبار 0

وصف الاداء : يرسم خط البداية بمنتصف الملعب بطول (3) متر والذي يبعد عن اول شاخص (10) امتار ، وتثبت الشواخص ال (5) بحيث تكون المسافة بين شاخص واخر (1.5) ، ويرسم مربع طول ضلعه (3) امتار موازيا لخط (18) ياردة اليمين ، ويبعد عن خط (18) الامامي (3) امتار ، ويرسم مربع اخر طول ضلعه (4) امتار امام الهدف (في المنتصف) يبعد عن خط (18) الامامي (2) متر ، ويقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء (الصافرة) ينطلق اللاعب بالكرة ليجري بين الشواخص وبعد اجتياز الشاخص الخامس يقوم بمناولة الكرة الى المدرب الموجود في المربع الموازي لخط الجانب اليمين من منطقة (18) ثم ينطلق الى المربع الموجود امام الهدف ليستلم الكرة من المدرب ثم يقوم بإخمادها ومن ثم التهديف والشكل (1) يوضح ذلك .

طريقة التسجيل : تعطى ثلاث محاولات ويأخذ الوسط الحسابي للدرجة والزمن 0

2-4-2 التجربة الاستطلاعية الاولى :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى من في الاثنين الموافق (5 / 11 / 2019) ، على عينة مكونة من (8) لاعبين وهم من ضمن عينة البحث وتم اختيارهم بطريقة عشوائية مع وجود فريق العمل المساعد ، وذلك للتعرف على :

1- صلاحية وملائمة الاختبار لمستوى العينة .

¹ - الحكم محمد يونس المولى : اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، 2011 ، ص 137- 138 .

2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبار قيد البحث .

2-4-3 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) في يوم الخميس الموافق (8 / 11 / 2019) على ملعب نادي الفهد لكرة القدم .

2-4-4 التجربة الرئيسيّة :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتطبيق المنهاج التدريبي المقترح ، إذ وضع المنهاج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي ، إذ تضمن المنهاج إعداد تمارين مركبة واستخدامها لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم ، إذ كانت المجموعة التجريبية تتدرب باستخدام التمارين المركبة المقترحة من قبل الباحث ، فيما كانت المجموعة الضابطة تتدرب على السياق التقليدي المتبع من قبل المدرب ، حيث احتوى المنهج الخاص بالمجموعة التجريبية على (24) وحدة تدريبية و بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، ولمدة (2) شهرين متتاليين ، إذ تم تنفيذ الوحدات التدريبية أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) من كل أسبوع ، وتضمن إجراء تلك التمارين مدة زمنية تراوحت ما بين (65 - 75) دقيقة في كل وحدة تدريبية من زمن القسم الرئيسي فيها .

2-4-5 الاختبارات البعديّة لعينة البحث :

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد الاختبارات البعديّة لعينة بحثه (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) يومي (الجمعة) الموافق (4 / 01 / 2020) ، وقد اتبع الباحث الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهاج التدريبي .

2-5 الوسائل الاحصائية : استخدمت الحقيبة الاحصائية (spss) .

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم :

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم للمجموعة الضابطة :

جدول (1)

يبين المعالم الاحصائية لإيجاد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	قيمة المحسوبة	دلالة الفروق
1	سرعة الاداء المهاري المركب	الثانية	قبلي	15.53	0.85	0.90	4.08	معنوية
			بعدي	14.85	0.92			

قيمة (T) الجدولية = 2.131 عند درجة حرية 16 = 15 - 1 وعند مستوى دلالة (0.05) جدول (1) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الجدولية لاختبار سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم للمجموعة الضابطة 0

4-4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم للمجموعة التجريبية 0

جدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لإيجاد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	قيمة ت	دلالة الفروق
---	------------	-------------	---------------	-------------------	-----	-----	--------	--------------

معنوية	13	0.94	4.06	1.23	15.37	قبلي	الثانية	سرعة الاداء المهاري المركب	1
				0.83	11.55	بعدي			

قيمة (T) الجدولية = 2.131 عند درجة حرية 16-15 وعند مستوى دلالة (0.05)
جدول (2) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الجدولية
لاختبار سرعة الأداء المهاري المركب بكرة القدم للمجموعة التجريبية .
2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لسرعة الأداء المهاري المركب بكرة القدم
للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لقياس سرعة الأداء المهاري بكرة القدم
وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

الدالة	قيمة الجدولية(t)	قيمة(t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			+ع	-س	+ع	-س			
معنوية	2.04	11.51	0.83	11.55	0.92	14.85	كلم / ساعة	سرعة الاداء المهاري المركب	1

قيمة (T) الجدولية = 2.04 عند درجة حرية 32-30 وعند مستوى دلالة (0.05)
يبين جدول (3) وجود فروق معنوية في قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)
المحسوبة والقيمة الجدولية لاختبار سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم في الاختبارات
البعدي .

2-3-1 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لسرعة الأداء المهاري المركب بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

يبين جدول (3) وجود فروق معنوية في قياس سرعة الأداء المهاري المركب للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية ، إذ أظهرت النتائج وجود تطور للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور هو للتمرينات المركبة التي استخدمت وطبقت بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري مما أدى بدوره إلى تطور المتغيرات المهاري و زيادة مقدرة اللاعب على أداء المهارات التي تتطلبها كرة القدم دون وصول اللاعب إلى مرحلة التعب المبكر الذي قد يؤثر على الأداء المهاري للاعبين ، ويرى الباحث إن هذا التطور جاء نتيجة استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية التي أعدها الباحث والتي ساعدت على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان في المهارات الحركية، وهذا ما أكده (يوسف لازم كماش) " إذ إن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم ، وإن اللاعب بدونها لا يستطيع ان ينفذ الواجبات الخطئية المكلف بها فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعب جيد إذا استوعب المهارات الأساسية وأتقنها بالشكل المطلوب لذلك فإن أهم واجبات التدريب هو العمل إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من الحالة التدريبية " (1) إذ أظهرت النتائج وجود تطور للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ، ويرى الباحث سبب هذا التطور إلى أن التمرينات المركبة المستخدمة في التدريب

¹ - يوسف لازم كماش : يوسف لازم كماش (وآخرون) : المهارات الأساسية بكرة القدم، عمان، دار الخليج للطباعة ، 2001 ، ص016

لدى المدرب تتضمن تكرار أداء المهارات وهذا يولد الإحساس لدى اللاعب إذ إن التركيز يكون على الأداء المهاري أكثر نوعاً من الاداءات الأخرى وهي البدني والنفسي وغيرها " إذ إن الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ مع ذلك إن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة"⁽¹⁾ ويضيف الباحث إن للتمرينات المركبة من ناحية الزمن والتنوع والتخصص الدور الكبير في تطوير متغيرات البحث إذ يذكر (كمال الربضي) نقلاً عن (قصي حاتم) بان " التنوع في الاداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب " ⁽²⁾.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

1- ان للمنهجين (المتبع والمقترح) تأثيراً ايجابياً في تطوير سرعة الاداء المهاري المركب وينسب متفاوتة ولصالح المنهج المقترح .

2- ان المنهج (المقترح) كان هو الافضل في تطوير سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم .

2-4 التوصيات:

1- التأكيد على استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية الخاصة لكل الفئات العمرية وبالأشكال التي تناسبها.

2- ضرورة زيادة الزمن المخصص للتمارين المركبة في الوحدات التدريبية من اجل ان تأخذ المهارات الأساسية الوقت الكافي في الوحدات التدريبية لتطويرها بالشكل المطلوب .

3- الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في بناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير المهارات الهجومية بتمارين أخرى مشابهة للعب وبأزمنة أخرى .

المصادر

1. نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004.
2. الحكم محمد يونس المولى : اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، 2011.
3. يوسف لازم كماش (وأخرون) : المهارات الأساسية بكرة القدم، عمان، دار الخليج للطباعة ، 2001 .
4. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
5. قصي حاتم خلف : تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008 ، ص126 .

¹ - حنفي محمود مختار : حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص0114

² - قصي حاتم خلف : تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008 ، ص126 0