

تأثير تمارين مركبة مقترحة في قدرتي الرشاقة والاستجابة الحركية للأطراف السفلى ومستوى دقة التهديف من الثبات للاعبين كرة القدم الشباب

أ.د. موفق اسعد محمود  
طالب الماجستير مصطفى حبيب شلال  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار

### مستخلص البحث

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير التمارين المركبة على قدرتي الرشاقة والاستجابة الحركية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم الشباب واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة التجريبية ,اذ تمثلت عينة البحث على نادي الفلوجة الرياضي بكرة القدم للشباب البالغ عددهم (١٦) لاعباً يمثلون عينة البحث واجريت الاختبارات القبلية عليهم وتم تطبيق المنهاج لمدة اربع اشهر بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية تم اجراء الاختبارات البعدية عليهم ,واستنتج الباحثان ان التمارين المركبة المقترحة رفعت كفاءة البدنية للاعبين وزادت من فعالية دقة التهديف , مما ادى الى ان التمارين المركبة المقترحة اسهمت وبشكل كبير في رفع مستوى اللاعبين في قدرتي الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى ودقة التهديف .



## **The effect of a suggested set of exercises on the fitness ability and the motivational the lower response on limbs and the level of scoring accuracy**

**A.D. Muaffaq Assad Mahood**

**Mustafa Habib Shallal**

### **ABSTRACTE**

The study aimed to recognize the effect of a suggested set of complex exercises on the fitness and the ability of the lower limbs for the young footballers ,the researchers used the experimental methodology on a single experimental group they did the research on a sample or a model on a group of a ١٦ member of young footballers in Al-Falluja sports club the pre-tests were performed on this sample and that methodology had been applied for the period of four month in case of three times a week after finishing the main experimental tests the post-tests were applied , the two researchers concluded that these set of complex exercises had raised the players efficiency of the abilities and raised the efficiency of scoring resulting that the set of complex exercises had helped enormously and significantly in raising the level of players in some physical abilities and scoring .



## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد العالم في السنوات الاخيرة تطوراً هائلاً في مختلف المجالات بشكل عام وفي المجالات الرياضية بشكل خاص وأن جميع الانجازات الرياضية الكبيرة التي تحققت في الآونة الأخيرة لم تأت عن طريق الصدفة وإنما جاءت نتيجة جهود المختصين والخبراء في مجال الرياضة معتمدين على علوم مختلفة والوصول الى المستويات العليا في الرياضة، ويعدّ علم التدريب الرياضي أحد علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة بل هو الأبرز كونه علماً شاملاً، ونظام التدريب الرياضي هو " مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد اللاعب أو الفريق إعداداً رياضياً لأجل الوصول الى المستويات العليا بحسب الاختصاصات " (١) ، وتعدّ لعبة كرة القدم من الالعاب الفرعية القديمة وأشهرها وأكثرها شعبية في العالم ، فالاهتمام بكرة القدم أكثر من باقي الألعاب الفرعية والفردية فهي تحتل اللعبة الشعبية الأولى في العالم وتحتاج الى جهد بدنيّ ففي المباراة يحتاج اللاعب الى إعداد بدنيّ ومهاريّ ونفسيّ، لأنّ اللاعب يتعرض في المباراة الى مجهود مهاريّ وبدنيّ مختلف من جهة الشدة والحجم والكثافة ففي هذه اللحظة يحتاج اللاعب الى تمارينات مركبة مهاريّة بدنيّة، وتعدّ التمارينات المركبة هي الاداة الفعالة لمعالجة المشاكل التي تواجه الفريق في المباريات وكلّما زادت واقعية تلك التمارينات وقيمتها واقتربت من واقع ومستويات اللاعبين كلّما كانت ذات تأثير فعّالٍ وحيويّ في معالجة تلك المشاكل التي تظهر أثناء الاداء أو المنافسات، إذ تعدّ هذه التمارينات الأساس التي يعتمد عليها المدرب في العملية التدريبية عن طريق دمج المهارات لتكوين مهارة مركبة في التدريب.

وتعدّ الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية للاطراف السفلى قدرات مهمة يحتاجها لاعب كرة القدم اثنا اللعب وبناءً على ذلك فإنّ امتلاك اللاعب هذه القدرات تساعده على تحمّل المتطلبات البدنية الخاصة باللعبة فضلاً عن المحافظة على القابلية البدنية والمهارة التي تمكّن اللاعب من أداء كل المتطلبات الخاصة بكرة القدم وبكفاءة عالية في شوطي المباراة.

ولعلّ أبرز وأهمّ الاشياء وأكثرها متعةً تسجيل الاهداف وأن هدف كلّ فريق عند دخول المباراة تسجيل أكبر عددٍ من الاهداف بأيّ طريقة والمباراة التي تخلو من الاهداف تصبح مملةً وخاليةً من الإثارة والتشويق، ومن اطلاع الباحث وجد أهمية في اعداد تمارينات مركبة ومدى تأثيرها في قدرتي الرشاقة و سرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى ومستوى دقة التهديد، وكذلك لأهميتها في تغيير مجريات

(١) قاسم حسن حسين المندلوي و محمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، مطبعة جامعة الموصل

، الموصل ، ١٩٨٧ ، ص ٦ .

المباراة وترجمة الهجمات الى أهداف ،وهذا ما دفع الباحث الى الاهتمام بحلّ هذه المشكلة التي يعاني منها الفريق .

#### ٢-١ مشكلة البحث:

من خبرة الباحث البسيطة ومتابعته لمباريات ( نادي الفلوجة ) حدّد بعض نقاط الضعف لدى لاعبي الفريق ، ومن أجل التعرّف على تلك النقاط التي حددها الباحث لغرض صياغة مشكلة بحثه بأسلوب علمي دقيق ، قام بتصوير فيديو لـ(٣) مباريات لنادي الفلوجة الرياضي بكرة القدم للشباب وبعد تحليل المباريات المسجلة أظهرت لنا نتائج التحليل عدم وجود الربط في الاداء وكذلك انخفاض فاعليته بمرور وقت المباراة وافتقاد الفريق الى إنهاء الهجمة (اللمسة الأخيرة أمام المرمى)، هذه النتائج أكدت مشكلة البحث التي حددها الباحث ،وتلخصت في وجود تدنٍ في قدرتي الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية ومستوى دقة التهديف من الثبات، وهذا التشخيص العلمي لمشكلة البحث دعت الباحث الى دراستها في منهجية بحثية على وفق السياقات العلمية المتبعة في مجالي البحث العلمي والتدريب الرياضي، سعياً منه لمعالجتها لإفادة اللاعبين والمدربين منها.

#### ٣-١ هدفاً البحث :

- ١- إعداد تمرينات مركّبة مقترحة للاعبين الشباب بكرة القدم .
- ٢- معرفة تأثير التمرينات مقترحة المركبة في قدرتي الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى ومستوى دقة التهديف من الثبات للاعبين كرة القدم للشباب

#### ٤-١ فروض البحث:

- ١- للتمرينات المركّبة تأثير ايجابي في تطوير قدرتي الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى ومستوى دقة التهديف من الثبات للاعبين كرة القدم للشباب .
- ٢- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية قدرتي الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى و مستوى دقة التهديف من الثبات للاعبين كرة القدم للشباب .
- ٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في قدرتي الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية للأطراف السفلى ومستوى دقة التهديف للاعبين كرة القدم للشباب

## ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الفلوجة الرياضي للشباب لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٥

٢٠١٦ -

٢-٥-١ المجال الزمني : للمدة ٢٠١٦/٥/٢١ إلى ٢٠١٧/١/١٥ .

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي شقلاوة الرياضي موقع بديل لنادي الفلوجة.

## الباب الثاني

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي " وبتصميم المجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي " (١). وبالاعتماد على المنهج الذي يحقق أهداف البحث .

٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبي نادي الفلوجة الرياضي لكرة القدم للشباب وهو أحد أندية الدوري العراقي الدرجة الاولى للموسم (٢٠١٥ - ٢٠١٦) والبالغ عددهم (٢٢) لاعبا وقد تم استبعاد (٤) لاعبين لداعي الإصابة لذلك استبعاد الحراس وعددهم اثنان وأصبح عدد اللاعبين (١٦) لاعبا يمثلون نسبة ( ٧٢,٧ ) وتم اختيار ( ٦ ) لاعبين بطريقة عشوائية لغرض إجراء التجارب الاستطلاعية وتم اعادتهم الى التجربة الرئيسة

٣-٢ التجانس لعينة البحث :

تم إجراء التجانس بين مجموعة البحث التجريبية وفق مواصفات العينة في (العمر، الطول، الوزن) والجداول (٣) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

(١) نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، مطبعة الشهد

، بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٦ .

### الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الألتواء

المؤشرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الألتواء
العمر	١٨.١٧٢	٠.٤٤٢	١٨	١.٢٠٠
الطول	١٧٠.٧٩٠	٥.٢٢٢	١٧٠.٤٠	٠.١٥٢
الوزن	٦٥.١٢٠	٧.٩٧٤	٦٦	٠.٤٢٥

ومن الجدول (١) يتضح أنّ قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أنّ العينة متجانسة في متغيرات العمر والطول والكتلة ، مما يدل على تطابق قيم هذه المتغيرات لأفراد عينة البحث وهذا يعني تجانسها في هذه المتغيرات

٢-٤ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

٣-٤-١ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

- ملعب كرة قدم قانوني .
- كرات قدم قانونية عدد (٧) .
- شواخص عدد (٢٠) .
- أعلام عدد (٧) .
- شواخص بشرية عدد (٢) .
- قميص رياضي (يلك) عدد (٢٠) .
- أطواق بلاستيكية عدد (٦) .
- موانع ارتفاع (٤٠) سم وعرض (٧٠) سم
- صافرة عدد (١) .
- شريط قياس .
- ساعات توقيت إلكترونية عدد (٢) .
- حاسبة إلكترونية .
- شريط ملون لتقسيم الاهداف .
- درج تمرين

٢-٤-٢ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- الشبكة العالمية (الانترنت) .

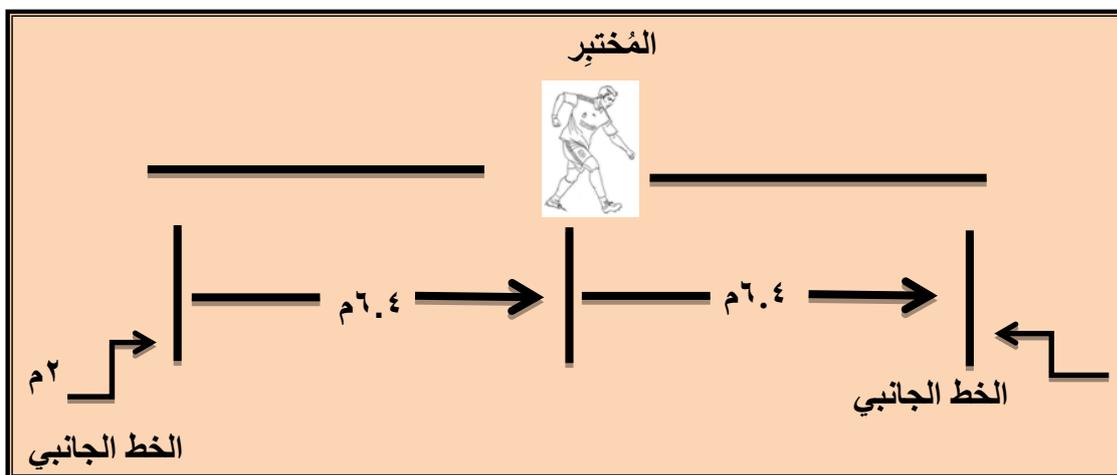
- المقابلات الشخصية .
- استمارة الإستبيان
- التحليل الفديوي

## ٢-٥ تحديد متغيرات البحث:

### ٢-٥-١ توصيف اختبارات بعض القدرات البدنية واختبارتها:

#### ١- الاستجابة الحركية للأطراف السفلى:<sup>(١)</sup>

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق.
- الأدوات المستخدمة: مساحة بطول (٢٠م) وعرض (٢م) خالية، شريط قياس، ساعة توقيت.
- وصف الأداء: يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف بمواجهة المحكم الذي يقف عند نهايتي الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها الى الأعلى ثم يقوم بسرعة تحريك ذراعه، إمّا الى جهة اليمين وإمّا اليسار وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض في أقصى سرعة الى الخط الجانبي الذي أشار إليه المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف الساعة كما في الشكل (٣).
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات الى جهة اليمين وأخرى الى جهة اليسار من دون تحديد
- التسجيل: يسجل اللاعب أفضل محاولة من أصل (٣) محاولات من كل جانب يمين أو يسار.

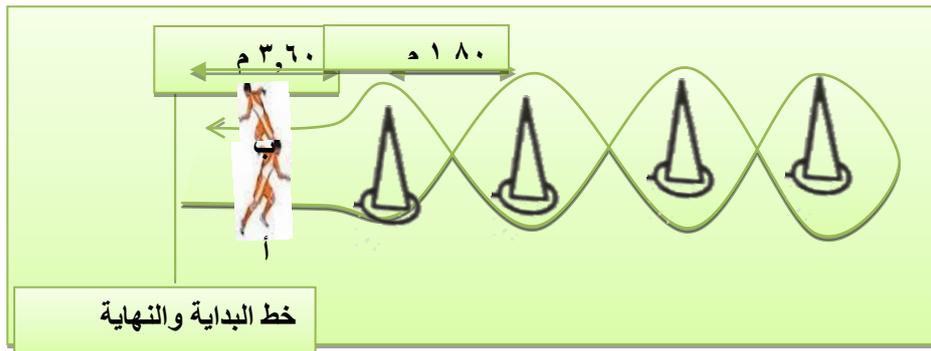


الشكل (١) يوضح اختبار سرعة الاستجابة للأطراف السفلى

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢، ص٤٥.

## ٢-اختبار الرشاقة

- اسم الاختبار : اختبار الجري المتعرج ( zig-zig-run Test )<sup>(١)</sup>.
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغيير الاتجاه في الجري (الرشاقة) .
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس وساعة توقيت الكترونية ، ٤ شواخص .
- الإجراءات : توضع أربعة حواجز في مواجهة خط البداية إذ يكون الحاجز الأول منها على بعد ٣,٦٠م من هذا الخط والمسافة بين كل حاجز آخر ١,٨٠م.
- وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر بالجري بين الحواجز على شكل (٨) ، ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ، ثم يستمر بالجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل الى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب).
- تعليمات الاختبار :
  - يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة (أ) .
  - يكون اتجاه الجري بين الحواجز الأربعة .
  - ينتهي الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب).
  - يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .
- طريقة التسجيل : درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرق في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية لأقرب ثانية. والشكل (٤) يوضح ذلك .



الشكل (٢)  
يوضح اختبار الجري المتعرج ( zig-zig-run Test )

(١) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي: (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٢) ص٤٥.



## ٢-٥-٢- توصيف اختبار دقة التهديف من الثبات

### ١- اختبار دقة التهديف<sup>(١)</sup>

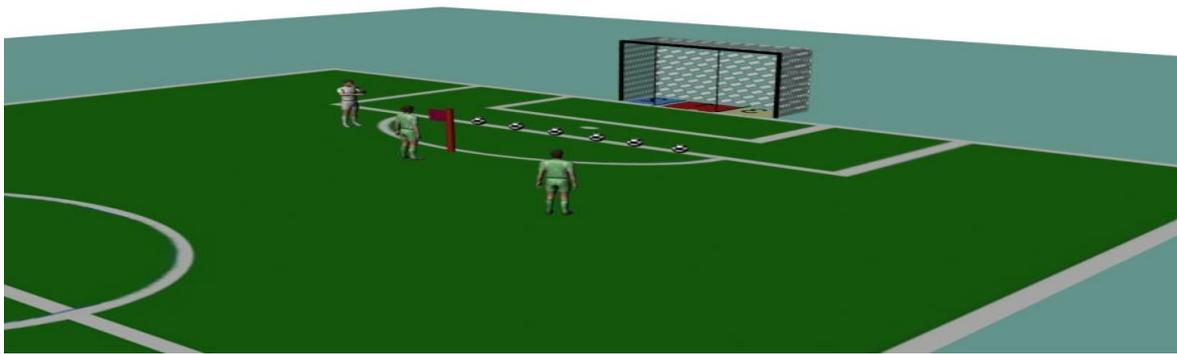
الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف

الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد (٧) ، و علم ، وهدف كرة قدم قانوني ، وحبال لتقسيم الهدف ، وشرط قياس ، ووبورك لتخطيط منطقة الاختبار . ، مساعد لتسجيل درجات الاختبار .

طريقة الأداء : توزع (٧) كرات قدم على حدود منطقة الجراء وبين كرة وأخرى ( ١ ) متر و يقف اللاعب عند العلم الموجود على قوس الجراء وعند سماع إشارة البدء يركض اللاعب باتجاه الكرة الأولى فيهدفها ويعود إلى العلم ويدور حوله ويذهب للكرة الثانية وهكذا مع بقية الكرات السبعة و يكون التهديف أعلى من مستوى الأرض ، وللاعب حرية الاختيار بالتهديف بأيّ قدم ، على أن يتم التهديف من وضع الركض ، ينظر شكل (٥).

طريقة التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الآتي :-

- ١- يمنح اللاعب (٣) درجات في المنطقتين (٢، ٣) .
  - ٢- يمنح اللاعب (١) درجة في المنطقة المحددة رقم (١).
  - ٣- يمنح اللاعب (٠) إذا خرجت الكرة خارج حدود المرمى .
- في حالة ارتطام الكرة بأحد القوائم ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة.



الشكل (٣)

يوضح اختبار تهديف الكرات

(١) موفق أسعد محمود الهيتي : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، ٢٠٠٧ ، ص ٤٦-٤٧ .

## ٢-٦ التجارب الاستطلاعية :

يقوم الباحث بإجراء دراسة تجريبية اولية على عينة البحث قبل أن يدخل الى الاجراءات التي تعقب هذه التجربة الغرض من التجربة هو :

- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث .
- التعرف على صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث .

## ٢-٦-١ التجربة الاستطلاعية الاولى :

- تحليل ثلاث مباريات لنادي الفلوجة لكرة القدم للشباب عن طريق التصوير هدفها :
- الوقوف عند مستوى قدرتي الرشاقة والاستجابة الحركية للاعبين .
  - الوقوف على مستوى دقة التهديف من الثبات لفريق نادي الفلوجة .
  - تأكيد مشكلة البحث .

## ٢-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتفيذ اختبارات على عينة من البحث والبالغ عددهم (٦) لاعبين الهدف منها :

- التأكد من مدى ملائمة مكان إجراء الاختبار .
- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد والعدد المناسب لإجراء الاختبارات.

## ٢-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة على ملعب نادي الفلوجة الرياضي (الموقع البديل) وعلى عينة البحث التجريبية وكان هدف التجربة :

- ١- اختبار الحد الأقصى للأداء للتمرينات وعددها (٢٤) تمرين
- ٢- وتم قياس زمن الحد الاقصى لكل (٨) تمرينات في اليوم الواحد ولمدة (٣) أيام
- ٣- قياس معدل ضربات القلب للدقائق الخمسة في استمارة التسجيل
- ٤- تحديد الزمن لاداء التمرينات (زمن تطبيق التمرين ) .
- ٥- تحديد أوقات الراحة بين التمرينات والمجموعات .
- ٦- تحديد عدد التمرينات والتكرارات في الزمن المستهدف في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.



## ٢-٦-٤ التجربة الاستطلاعية الرابعة:

قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الرابعة على عينة من مجتمع البحث مكونة من (٦) لاعبين وفيها يتم إجراء وحدتين تدريبيتين التي تهدف إلى ما يأتي :

١- التأكد من مدى صلاحية المنهاج التدريبي ( التمرينات المركبة )

٢- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المركبة المستخدمة مع مستوى أفراد العينة.

٣- معرفة الوقت الملائم لتنفيذ الوحدات التدريبية.

٤- تجاوز الأخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ المنهاج .

## ٢-٧ الاختبارات القبيلة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبيلة لعينة البحث في يومي ( الجمعة والسبت ) في تمام الساعة (الرابعة عصرا) الموافق ( ٢٧-٢٨/٥/٢٠١٦ ) على ملعب نادي الفلوجة الرياضي الموقع البديل لكرة القدم التي تشمل اختبار قدرتي الرشاقة والاستجابة الحركية للأطراف السفلى في يوم الجمعة وأجريت في اليوم الثاني اختبارات دقة التهديد من الثبات التي تم ضبط جميع المتغيرات من جهة الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند إجراء الاختبارات البعيدة أي بعد تنفيذ المنهاج .

## ٢-٨ المنهاج التدريبي المقترح :

من الاطلاع على المصادر العلمية وكذلك الإفادة من آراء الخبراء والمختصين ومقترحاتهم في علم التدريب الرياضي بشكل عام والتدريب الرياضي لكرة القدم بشكل خاص تم تصميم المنهاج التدريبي الذي يتضمن تمرينات (مركبة ) عددها (٢٤) تمرينا، تم البدء بتطبيق تجربة البحث الرئيسية في يوم ( الاثنين ) الموافق ( ٣٠/٥/٢٠١٦ ) ولمدة (١٦) اسبوعاً و انتهت يوم(الاربعاء) الموافق (٢٨/٩/٢٠١٦) ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (٤٨) وحدة تدريبية، إذ قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد في المدة من (٢٢-٢٥/٥/٢٠١٦) بقياس زمن الحد الأقصى للتمرين ومعدل النبض في وقت الراحة (قبل الإحماء) و بعد الإحماء وبعد نهاية التمرين مباشرة أي بعد الدقيقة (١-٢-٣-٤-٥) من نهاية الأداء ، وقد كانت هذه الإجراءات هي لمساعدة الباحث في تحديد أوقات الراحة البيئية بين التكرارات استخدم الباحث الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية ثلاث أيام هي(السبت والاثنين والاربعاء) ، إذ استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري متوسط الشدة التي تتراوح الشدة فيها بين (٦٠ - ٨٠٪) وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتي تتراوح الشدة فيها بين (٨٠ - ٩٠٪) و طريقة التدريب التكراري بين (٩٠-١٠٠٪) وقد راعى الباحث في تصميم التمرينات المركبة المقترحة مبدء التدرج والتموج في شدد الوحدات التدريبية ،



- زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة .
- استخدام تمارين مركبة عددها (٢٤) تمريناً اشتملت على بعض التمارين البدنية والمهارية
- زمن القسم الرئيسي (٣٠ - ٧٠) دقيقة .
- الشدة المستخدمة لأداء التمارين تراوحت بين (٦٥-٩٦%) من أقصى مقدرة اللاعب ، وتم تحديد الحد الاقصى للتمارين المركبة المقترحة في التجربة الاستطلاعية .
- تم استخدام طريقة حساب الشدة المئوية للتمرين بالنسبة للأركاض
- تم تنفيذ التمارين المركبة المقترحة على عينة البحث في مرحلة الإعداد الخاص .
- تشكيل الحمل التدريبي في الدائرة التدريبية الصغيرة يكون من ( ٢ : ١ ) .
- تشكيل الحمل التدريبي في الدائرة التدريبية المتوسطة يكون من ( ٣ : ١ ) .

#### الجدول رقم (٢)

يوضح معدل الشدة اليومية والأسبوعية ومعدل شدة المنهاج

طريقة التدريب	الوحدات التدريبية				الأسابيع
	معدل شدة الاسبوع	الثالثة	الثانية	الاولى	
طريقة التدريب المتوسط الشدة	٦٩,٣٣	%٦٩	%٧٢	%٦٧	الاول
	٧٢,٦٦	%٧٣	%٧٥	%٧٠	الثاني
	٧٥,٣٣	%٧٥	%٧٧	%٧٤	الثالث
	٧٤	%٧٤	%٧٦	%٧٢	الرابع
طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة	%٨١.٣٣	%٨١	%٨٣	%٨٠	الخامس
	%٨٣.٣٣	%٨٣	%٨٥	%٨٢	السادس
	%٨٥	%٨٥	%٨٦	%٨٤	السابع
	%٨١	%٨١	%٨٢	%٨٠	الثامن
	%٨٥.٣٣	%٨٥	%٨٧	%٨٤	التاسع
	%٨٦,٣٣	%٨٦	%٨٨	%٨٥	العاشر
	%٨٨	%٨٨	%٨٩	%٨٧	الحادي عشر
	%٨٦,٣٣	%٨٦	%٨٨	%٨٥	الثاني عشر

طريقة التدريب التكراري	الثالث عشر	٩٠%	٩٣%	٩٢%	٩١,٦٦%
	الرابع عشر	٩٢%	٩٤%	٩٣%	٩٣%
	الخامس عشر	٩٤%	٩٦%	٩٥%	٩٤%
	السادس عشر	٩٢%	٩٤%	٩٣%	٩٣%
معدل شدة المنهاج التدريبي		٨٣,٧٢%			

## ٢-٩ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تجريرة البحث الرئيسية لمجموعة البحث في الساعة (الرابعة عصرا ) من يومي ( الخميس والجمعة) الموافق ( ٢٩ و ٣٠/٩/٢٠١٦ ) على ملعب نادي شقلاوة الرياضي لكرة القدم وبالظروف نفسها التي نفذت بها الاختبارات القبلية .

## ٢-١٠ الوسائل الإحصائية:

- استخدم الباحث الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة المتغيرات وهي : (١)
- ١- الوسط الحسابي .
  - ٢- الانحراف المعياري .
  - ٣- النسبة المئوية.
  - ٤- بيرسون

(١) - وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٠١-٣٠٥.



### الباب الثالث

#### ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

#### ٣-١ عرض النتائج والفروق ومناقشتها

#### ٣-١-١ عرض نتائج الفروق لقياس متغيرات الرشاقة والاستجابة الحركية للأطراف السفلى القبلي والبعدي

#### الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة لقياس الرشاقة والاستجابة الحركية للأطراف السفلى

الدالة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
معنوي	٧,٢٢	٠,٣٧	٠,٦٥٨	٠,٦٦	٥,١٧	١,٨٣	٥,٥٥	ثا	الرشاقة الخاصة
معنوي	٤,٤	٠,٢	٠,٢٢	٠,١٤	١,٤٦	٠,٢٩	١,٦٨	ثا	الاستجابة الحركية للأطراف السفلى

قيمة (T) الجدولية (٢,١٣) عند درجة حرية (١٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

#### ٣-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في قدرتي الرشاقة والاستجابة الحركية للأطراف السفلى الخاصة قيد الدراسة:

يبين الجدول (٣) الخاص بنتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة الخاصة بالقدرات البدنية أن هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدي يفسر الباحث السبب في ذلك الى جملة أمور منها أن التمرينات المركبة التي تم تطبيقها على عينة البحث التي استمرت (١٦) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وكانت الى حد كبير قادرة على تطور القدرات البدنية لدى عينة البحث، وهذا ما يؤكده (بهاء الدين سلامة، ٢٠٠٠) " بأنه عند التدريب لأسابيع بانتظام سوف يحدث تكيف وظيفي لهذا الجهد وبالتالي يعمل على تحسين وتطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطية وفي مختلف النواحي المرتبطة بالنشاط"<sup>(١)</sup>. وفي هذه التمرينات تمت مراعاة أن يتم أداؤها في مختلف الظروف وبالشدة الموضوعة أمام كل تمرين وأن تكون التمرينات شاملة ومتنوعة لمختلف المواقف التي من الممكن أن يمر بها اللاعب في أثناء المباراة مراعيًا في ذلك التنوع في مسافات الانطلاق ومن مناطق مختلفة من الملعب فضلاً عن اختلاف أوقات زمن التمرين وزمن الراحة، فقد تبين أن التمرينات المركبة المقترحة التي اشتملت على جوانب بدنية ومهارية التي طبقت على عينة

(١) بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،



البحث بأسلوبٍ علميٍّ دقيقٍ وصحيحٍ قد أسهمت وبشكل ملحوظ في تطور الرشاقة الخاصة وهذا ما أظهرته النتائج والقياسات قبل تطبيق التمرينات المركبة المقترحة وبعدها، في حين يرى (الخشاب وآخرون، ١٩٩٩) أنّ الرشاقة الخاصة في كرة القدم هي "قابلية اللاعب على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم وهي تتناسب حركات جسم اللاعب عند أداء الحركات التي تمتاز بالتوافق العضلي العصبي ونشاهد هذه الحركات في نطح الكرة بالرأس والتنطط الكرة بالقدمين أو التهديف بعد الخداع أو الخداع قبل التمرير وهي قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة"<sup>(١)</sup>.

### ٣-١-٣ عرض نتائج الفروق لاختبار دقة التهديف من الثبات القبلي والبعدي

#### جدول رقم (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق

وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات دقة التهديف من الثبات القبلي والبعدي

الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
معنوي	٧,٩٤	٢.٢٣	٤,٣٧	٣,٣٩	١١,٩٣	٢,٢٤	٧,٨١	درجة	دقة التهديف من الثبات

قيمة (T) الجدولية (٢,١٣) عند درجة حرية (١٥) وبمستوى دلالة (٠.٠٥).

### ٤-١-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في دقة التهديف من الثبات قيد الدراسة .

يبين الجدول رقم (٤) الخاص بنتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة الخاصة بدقة التهديف من الثبات وأنّ هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدي. ويعزو الباحث السبب في ذلك الى جملة أمور منها أنّ التمرينات المركبة المقترحة التي صممها الباحث التي تم تطبيقها على عينة البحث في المدة التي استغرقها المنهج التجريبي فقد وصل الى اربعة اشهر قد أثمرت نتائج ورفعت من المستوى التهديف لدي عينة البحث اذا " إنّ

(٢) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢ محدثة ، العراق ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة

الموصل ، ١٩٩٩ ، ص١٩١



التصويب على المرمى من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية والذي يعد عاملاً خطياً وحاسماً لنتيجة المباراة<sup>(١)</sup>.

ويرى الباحث ضرورة زيادة في عدد التكرارات لمهارة التهديف في الوحدة التدريبية، لأنّ التهديف يعتبر أهم مهارة في كرة القدم، لأنّه عن طريقه تنتهي الفرص أو الهجمات الى أهداف محققة أنّ الفريق الذي يسجل أكثر أهداف في المباراة هو الذي يفوز. وهذا ما عمد إليه الباحث في البرنامج التدريبي الى زيادة في مدة البرنامج التدريبي و زيادة في التمارين المقترحة وزيادة في عدد تكرارات التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية فضلاً عن ذلك تم استخدام التمارين المركّبة بشكل علمي صحيح ومدروس ويعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرف السريع والمناسب في الوقت المناسب في الملعب وفي المباراة، ويعد التهديف " واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق ، واللاعب الممتاز هو الذي يكون تصرفه ايجابياً داخل منطقة جزاء الخصم أو بالقرب منها "<sup>(٢)</sup> , ويذكر ( طه إسماعيل وآخرون ) " أنّ التهديف يتطلب بجانب الأداء الفني القوة والثقة والقدرة على التركيز والعزيمة أنّ يقرر اللاعب في أجزاء من الثانية التصرف المناسب لحالة اللعب علماً أنّ تحركه يحسم مسألة النجاح والفشل للهجوم بل وللمباراة كلها "<sup>(٣)</sup>.

## الباب الرابع

### ٤ – الاستنتاجات والتوصيات

#### ٤-١ الاستنتاجات

إنّ للتمارين المركّبة المقترحة تأثيراً ايجابياً في تطوير قدرتي الرشاقة والاستجابة الحركية للاطراف السفلى ودقة التهديف للاعبين كرة القدم .

١- إنّ للتمارين المركّبة المقترحة تأثيراً ايجابياً في تطوير الاداء بشكل كبير ولاسيما في جو المنافسة بكرة القدم .

٢- إنّ للتمارين المركّبة المقترحة تأثيراً ايجابياً في تطور الفريق بدنياً ومهارياً ونفسياً انعكس ذلك على مستوى الفريق في مباريات الفريق الودية مع الأندية الأخرى .

#### ٣-٢ التوصيات

١- التأكيد على استخدام التمارين المركّبة المقترحة في الوحدات التدريبية الخاصة لكل الفئات العمرية وبالأشكال التي تناسبها.

(١)- مصطفى حسين الرفاعي : أصول تدريب كرة القدم ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ١٧٦

(٢) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص ٦٤

(٣) طه إسماعيل وآخرون : جماعية اللعب في كرة القدم ، القاهرة ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٣ ، ص ١١٦-١١٧



- ٢- ضرورة زيادة الزمن المخصّص للتمارين المركّبة المقترحة في الوحدات التدريبية من أجل أن تأخذ المهارات الأساسية الوقت الكافي في الوحدات التدريبية ولفترة طويلة أيضاً حسب ما استخدمه الباحث لمدة اربعة اشهر كانت كافية لتطويرها بالشكل المطلوب
- ٣- الاستفادة من المنهج التدريبي الذي عدّه قبل الباحث في بناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير مهارات التهديف بتمارين أخرى مشابهة لها وبأزمنة أخرى

### المصادر

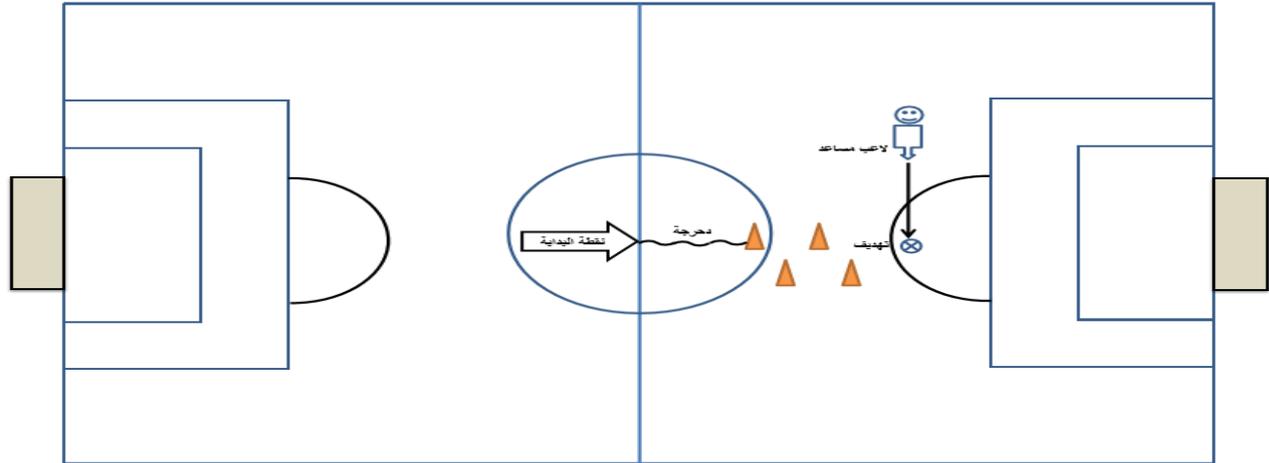
- ❖ قاسم حسن حسين المندلاوي و محمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٨٧
- ❖ نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، مطبعة الشهيد ، بغداد ، ٢٠٠٤ .
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢ .
- ❖ موفق اسعد محمود الهيبي : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، ٢٠٠٧ .
- ❖ وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- ❖ بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ( لاكتات الدم) ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ٢٠٠٠ .
- ❖ ( زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢ محدثة ، العراق ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .
- ❖ مصطفى حسين الرفاعي : أصول تدريب كرة القدم ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ .
- ❖ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تطبيق - وقيادة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ❖ طه إسماعيل (آخرون) : جماعية اللعب في كرة القدم ، القاهرة ، مطابع الأهرام التجارية ، ١٩٩٣ .

### التمارين

#### التمرين الثاني :

هدف التمرين تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التهديف من الحركة .

الادوات :شواخص عدد(٥) نصف ملعب كرة قدم وكرة قدم.  
شرح التمرين يبدأ اللاعب التمرين بالدحرجة لمسافة (١٠م) ثم يدحرج بين الشواخص ومن ثم يمرر الكرة الى اللاعب المساعد ويعدها يستلم الكرة ليسدد .



### الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية : الأولى

هدف الوحدة التدريبية : تطوير قدرتي الرشاقة وسرعة الاستجابة ودقة التهديف .

عدد اللاعبين: ١٦ لاعباً

الشدة: ٦٧%

المكان : ملعب نادي الفلوجة الرياضي

أقسام الوحدة	زمن القسم الرئيسي	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين	عدد الراحة البينية بين التكرارات	زمن الراحة البينية بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة البينية بين المجموعات	الحجم المطلق × الشدة الجزئية	الشدة الجزئية	الحجم المطلق
القسم الرئيسي	٤٧.٨٦ دقيقة	التمرين الاول	٧	٢٦,٨٦ ثا	٦	٨٠,٥٨ ثا	٢	١٣٠ ثا	١٧٨٩.٥٧	٦٧%	٢٦,٧١
		التمرين التاسع	٧	٢٠,٥٨ ثا	٦	٦١,٧٤ ثا	٢	١٢٠ ثا	١٤١٧.٠٥	٦٧%	٢١.١٥

(\* الحجم المطلق = (عدد التكرارات الكلي × زمن التمرين بالثانية) + (عدد الراحة البينية بين التكرارات × زمن الراحة

البينية بين التكرارات × عدد المجموعات) + (عدد المجموعات × زمن الراحة البينية بين المجموعات) ÷ ٦٠ .