

## تأثير تمارينات حيازة الكرة داخل مساحات محددة في سرعة ودقة الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب (17-19)

المدرس المساعد	الأستاذ الدكتور
حاتم عبد الكريم محمد	جمعة محمد عوض
المديرة العامة لتربية الانبار	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### مستخلص البحث

هدف البحث الى معرفة مدى تأثير تمارينات حيازة الكرة داخل مساحات محددة في سرعة ودقة الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب (17-19) سنة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة من شباب نادي ارارات الرياضي بكرة القدم وعددهم (26) لاعباً وتم استبعاد حراس المرمى عدد(3) و (3) لاعبين للإصابة ، وتم اختيار (6) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية ، وقسموا الى مجموعتين متساويتين التجريبية (10) لاعبين والضابطة (10) لاعبين وتم اجراء الاختبارات القبلية ، وبعدها تم تطبيق المنهاج ولمدة (12) اسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع استخدم المنهاج في فترة الاعداد الخاص وبطريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري، وراعى الباحثان مبدأ التدرج والتموج بالحمل ، وعند انتهاء المنهاج اجريت الاختبارات البعدية وبنفس طريقة الاختبارات القبلية . وبعد جمع المعلومات تم معالجتها احصائياً باستخدام (SPSS) ، استنتج الباحثان ان تمارينات حيازة الكرة داخل مناطق محددة كان له تأثير ايجابي في سرعة ودقة الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم ، وأوصى بضرورة اجراء الاختبارات الدورية للوقوف على حالة اللاعبين التدريبية .



## **Specific Areas on the Speed and Accuracy of the Complex Skillful Performance of the Young Football Players (17-19)**

**Prof. Dr. Jumah Mohammed  
Awadh  
College of Physical Education  
and Sports Sciences-University  
of Anbar**

**Assist. Instructor Hatim Abdul  
Kareem  
Mohammed General Directorate  
of Anbar Education**

### **Abstract**

The aim of the research was to find out the extent to which the ball possession exercises within specific areas affect the speed and accuracy of the complex skillful performance of young football players (17-19) years. The researchers used the experimental method on a sample of the young of Ararat football club and their number (26) players, the goalkeepers were excluded and their number was (3), and also (3) players because of injury. Six(6) players were selected for the pilot experiment, divided into two equal groups, the experimental group(10)players, and the controlling group (10)players. The pretests were conducted, and then the curriculum was applied for (12) weeks and (3) training units per week. The curriculum was used during the specific preparation period by using the two methods of the high-intensity periodic training and the frequent training. The researchers took into account the principle of gradation and undulation of load. At the end of the curriculum, the post-tests were conducted in the same way as the pretests.

After collecting and processing the data statistically by using (SPSS),the researchers concluded that the ball possession exercises within specific areas had a positive effect on the speed and accuracy of the complex skillful performance of football players. They recommended the need to conduct the periodic tests to determine the training status of players.

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن كرة القدم كانت ولا تزال اللعبة الشعبية الاولى في العالم ، وان المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة الى اعداد اللاعبين اعداداً بدنياً عالياً، لاسيما وان تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة، فضلاً عن ارتفاع مستوى الاداء المهاري للاعبين، واعتماد اسلوب الكرة الشاملة. وإن التطور السريع لهذه اللعبة جاء نتيجة الطرائق العلمية الحديثة في التدريب الرياضي والتي ساهمت في تطوير القدرات البدنية والمهارية بالإضافة للجانب الخططي والفني والنفسي، وان نجاح اي عملية تدريبية تعتمد على الاسس الخاصة في الاعداد المتكامل لكل فعالية وصولاً باللاعب للمستوى العالي بالأداء، ووتتصف لعبة كرة القدم بكثرة متغيراتها وسرعة التنفيذ والتصرف الصحيح ازاء تلك المواقف المتغيرة والمتعددة ولكي يصبح اللاعب متفاعلاً مع محيطه اثناء المباراة والمشاركة ضمن المجموعة والفهم الصحيح بتحقيق الواجبات المناطة به من خلال المدرب وخلق اداءً رائعاً في تناغم وانسيابية بحركة اللاعب فردياً وجماعياً معتمداً على قراءة الافكار بين اللاعبين من جهة والمدرب من جهة اخرى ، وتعتمد درجة تطور اللاعب من خلال الفهم السريع لتلك المتغيرات وسرعة الاستجابة لها ودقتها وبذلك تفرق بين اللاعب الماهر وغير الماهر، فعلى لاعب كرة القدم فهم محيطه المركب والمعقد من خلال اتخاذ القرار السريع والدقيق في نفس الوقت وربما اكثر من قرار واحد دون تردد ، ان لعبة كرة القدم هي لعبة متعة وتشويق، وان المتعة في كرة القدم متأتية من خلال اسلوب اللعب الحديث السريع والدقيق والتنفيذ الراقي للأداء مما جعلها من اكثر الالعاب شعبيةً وممارسةً ومشاهدةً ، ان هذه المتعة توفرها اساليب اللعب الحديثة في البطولات المتقدمة في اوربا وفي بلدان العالم المتقدمة في مجال كرة القدم ، لذا بات لزاماً علينا نحن في العراق الاهتمام بأساليب اللعب السريعة والدقيقة، ومن هنا تكمن أهمية البحث كونه محاولة بحثية تهتم في ترسيخ فكرة اللعب السريع المتميز بالدقة العالية والاستحواذ على الكرة والذي ينسجم مع اساليب اللعب الحديث وصولاً بالنهوض في واقع اندية العراق بكرة القدم والمنتخبات الوطنية من خلال تطبيق تمارين حيازة الكرة داخل مناطق محددة لتحقيق هذا الهدف .

#### 1-2 مشكلة البحث :

إن لعبة كرة القدم تؤدي إلى المتعة والتشويق وان هذه المتعة والتشويق تتوفر في المدرسة الغربية وذلك لسرعة نقل الكرات ودقتها بلمسه واحدة بحيث تظهر لعبة كرة القدم بانها لعبة سهلة



وممتعة بالأداء ودقة تسجيل الأهداف ، بينما على العكس يظهر لعب الفرق العراقية بأنه بطيء وتقليدي مما يؤدي الى فقدان المتعة والتشويق بالنسبة للمشاهد والممارس ان لعب الفرق العراقية يتميز بعدم تنفيذ وتحقيق السرعة والدقة العالية اثناء المباريات ، وذلك لقلّة استخدام اساليب اللعب السريع في وحداتهم التدريبية اليومية و بسبب عدم الاهتمام بأساليب التدريب الحديثة والتي يتم من خلالها التأكيد على تدريب وتنفيذ الخطط الهجومية بالسرعة والدقة المطلوبة وصولاً لتحقيق الواجبات الخططية.

ويرى الباحثان ومن خلال خبرته المتواضعة في مجال كرة القدم بأن تدريب كرة القدم يجب ان يرتقي الى اساليب اللعب الحديثة ومواكبة التطور الحاصل بالعالم ، لذا ارتأى الباحثان اعداد تمارين حيازة الكرة داخل مناطق محددة بهدف تطوير سرعة ودقة الاداء المهاري المركب .

### 1-3 أهداف البحث:

1. اعداد تمارين حيازة الكرة داخل مساحات محددة وتأثيرها على سرعة ودقة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب .
2. التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في سرعة ودقة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم .
3. التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة في سرعة ودقة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم .

### 1-4 فرضيات البحث :

1. للتمارين المقترحة تأثير ايجابي في تطوير سرعة ودقة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم .
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة ودقة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم .
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة ودقة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم .

### 1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب نادي ارارات الرياضي بكرة القدم (17-19) سنة
- 1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي ارارات الرياضي بكرة القدم ، محافظة اربيل .
- 1-5-3 المجال الزمني : للمدة من 4 / 2016/1 الى 12 / 2016/4 .

## الباب الثاني

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة وتجريبية ذات الاختيار العشوائي والاختبارين القبلي والبعدي.

#### 3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبين نادي اارات بكرة القدم فئة الشباب (17-19) والبالغ عددهم (26) لاعباً، وقد تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (3) و(3) لاعبين للإصابة وعدم اشتراكهم في الاختبارات القبلية. وبذلك أصبح عدد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الرئيسة (20) لاعباً، وتم اختيار (6) لاعبين بطريقة عشوائية لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية وتم إعادتهم إلى التجربة الرئيسة، قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين بطريقة عشوائية أحدهما تجريبية وعددها (10) لاعبين استخدمت التمرينات المقترحة، والأخرى ضابطة وعددها (10) لاعبين استخدمت المنهاج المتبع ولغرض التحقق من تجانس عينة البحث تم استعمال معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث في المتغيرات (العمر الزمني، الطول مق، الوزن، العمر التدريبي) وكما مبين في الجدول (1).

الجدول(1) يبين تغيرات أفراد عينة البحث

المؤشرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	18.182	0.452	18	1.207
الطول	170.784	5.232	170.50	0.162
الكتلة	67.159	7.984	66	0.435

تعد العينة متجانسة إذا كان معامل الالتواء يقع بين  $(3 \pm)$

يبين الجدول (1) أن عينة البحث متجانسة في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي، إذ ظهر أن جميع قيم معامل الالتواء محصورة بين  $(3 \pm)$  وهذا ما يظهر تجانس العينة. وبعد ذلك قسم الباحثين عينة البحث إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، فقد مثلت المجموعة الأولى (التجريبية) المنهاج التجريبي، أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد مثلت المنهاج (المتبع). لذا تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات المهارية المركبة والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول(2) يبين التكافؤ بين المجموعتين

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	دقة الاداء المهاري المركب 1	19	1.05	0.42	0.673	غير معنوي
	ضابطة	19.2	1.03			
2	سرعة الاداء المهاري المركب 1	2.14	0.03	0.23	0.821	غير معنوي
	وحدة القياس / دقيقة	2.15	0.03			
3	دقة الاداء المهاري المركب 2	2.1	0.73	0.32	0.749	غير معنوي
	ضابطة	2.2	0.63			
4	سرعة الاداء المهاري المركب 2	10.52	0.36	0.1	0.921	غير معنوي
	وحدة القياس / ثانية	10.50	0.35			
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$						

يتبين من الجدول اعلاه ان قيم مستوى الخطأ لاختبارات الأداء المهاري المركب اعلاه (0,673 و 0,821 و 0,749 و 0,921) هي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على عشوائية الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة لكلا المجموعتين ، مما يدل على تكافؤهما في هذه المتغيرات .

### 3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

#### 3-3-1 الأجهزة والأدوات :

1. كاميرا تصوير فيديو نوع (Panasonic) المنشأ اليابان .
2. ساعة توقيت نوع (Sewan) المنشأ تايوان .
3. كرات قدم.
4. شواخص + أقماع.
5. صافرة + شريط قياس .
6. جهاز الكتروني لقياس الوزن والطول .

#### 3-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة والتجريب .
- شبكة الانترنت العالمية .

### 3-4-4 تحديد الاختبارات المهارية المركبة:

أعتمد الباحثان في اختيار الاختبارات المهارية المركبة المناسبة لهذه الدراسة على المصادر العلمية ، فضلا عن المقابلات الشخصية (ملحق 1) ، وتم تحديد تلك الاختبارات .

#### 3-4-1 الاختبار المهاري الاول<sup>(1)</sup>:

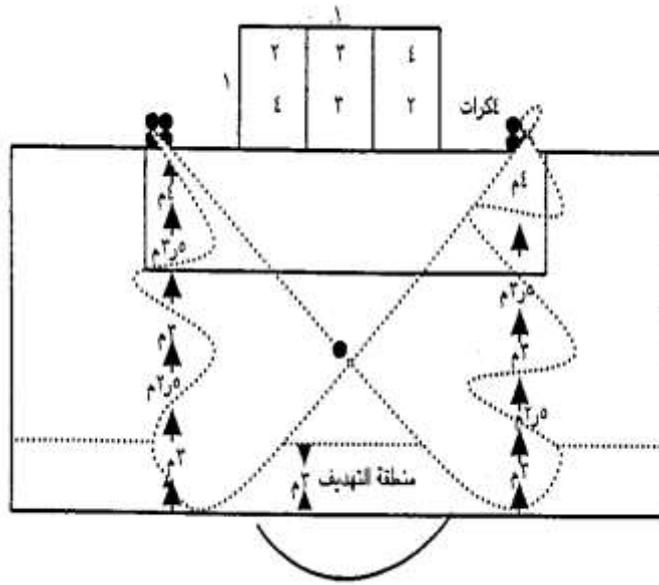
1. الهدف من الاختبار : سرعة اداء اللاعب مع دقة التصويب .

- الادوات المستخدمة : هدف كرة القدم - شيش رفيع عدد (2) لتقسيم الهدف كما مبين في الشكل (1) ، كرة القدم عدد (8) الشواخص عدد (10) ، ساعة توقيت عدد (1) .
- طريقة الاداء : توضع (4) كرات على جهتين يميناً ويساراً من الهدف على بعد (4) أمتار وتوضع (5) شواخص من نهاية النقطة لبعد الكرة على الهدف بخط طولي داخل الملعب حتى يصل الى خط الجزاء بشكل غير متساوي على جهتين كما موضح في شكل (5) .
- عند إعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بدرجة الكرة بين الشواخص الخمسة وعندما يجتاز آخر شاخص الى داخل الملعب يقوم بالتهديف وبعد التهديف يركض اللاعب نحو جهة المعاكسة وهي جهة اليسار، ليأخذ الكرة على خط الهدف ويبدأ بدرجة الكرة بين الشواخص ثم التهديف وهكذا يستمر حتى يكمل الكرات الثمانية للجهتين .

#### 2. طريقة احتساب الدرجات :

- تحسب (4) درجات لكل تهديف يدخل الكرة الى جهة المعاكسة أما اذا هدف الكرة الى الجهة القريبة يأخذ درجتين فقط .
- تحسب (3) درجات اذا دخلت الكرة الى وسط الهدف في اثناء التهديف من الجهتين ( يميناً ويساراً ) .
- تحسب (2.5 - 3.5) درجة لكل تهديف يرتطم بالشيش الرفيع مقسم اهدف وفقاً للجهة المعاكسة للتهديف .
- يجب على اللاعب ان يركض الى خط الهدف بعد تكملة الكرة الاخيرة .
- هناك خط محدد يبعد على خط الجزاء الى الداخل (3) أمتار وهي المنطقة المسموحة للتهديف ومخالفة هذه الشروط تعد المحاولة فاشلة وتأخذ (صفر) .
- 3. التسجيل : يحسب الزمن من بداية الدرجة حتى لحظة نهاية التهديف الأخيرة ، اما في كل تهديف فيأخذ درجة حسب الدرجات الموجودة في الرسم شكل (1) .

(1) شاخوان مجيد كريم: تصميم الاختبارات المهارية المركبة كجزء من بطارية اختبار للاعبين الشباب بكرة القدم في مدينة اربيل ، اطروحة دكتوراه ، جامعة صلاح الدين ، 2003 .



الشكل (1) الاختبار المهاري الاول

### 3-5-4-2 الاختبار المهاري الثاني<sup>(1)</sup>:

- الهدف من الاختبار : قياس ( دحرجة ، مناولة ، إخماد ، تهديف ) .
- الأدوات المستخدمة : (5) شواخص ، كرة قدم .
- وصف الأداء: يرسم خط البداية بمنتصف الملعب بطول (3) أمتار والذي يبعد عن أول شاخص (10) أمتار ، وتثبت الشواخص الـ (5) بحيث تكون المسافة بين شاخص وآخر (1,5) متر، ويرسم مربع طول ضلعه (3) امتار موازياً لخط الـ (18) متراً الأيمن ، يبعد عن خط الـ (18) الأمامي (3) أمتار، ويرسم مربع آخر طول ضلعه (4) أمتار أمام الهدف (في المنتصف) يبعد عن خط الـ (18) متراً الأمامي (2) متر ، ويقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية ( الصافرة ) ينطلق اللاعب بالكرة ليجري بين الشواخص وبعد اجتياز الشاخص الخامس يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى المدرب الموجود في المربع الموازي للخط الجانبي الأيمن من منطقة الـ (18) متراً ثم ينطلق إلى المربع الموجود أمام الهدف ليستلم الكرة من المدرب ثم يقوم بإخمادها ومن ثم التهديف والشكل (2) يوضح ذلك.
- طريقة التسجيل : تعطى ثلاث محاولات ويأخذ الوسط الحسابي للدرجة وللزمن .

### • شروط الاختبار :

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



### 3-6-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحثان وفريق العمل المساعد في يوم السبت الموافق 2016/1/13 الساعة الثالثة عصراً في ملعب نادي اارات الرياضي بكرة القدم ، حيث تم اجراء الاختبارات المهارية المركبة قيد الدراسة وتم تدوين البيانات في استمارة التسجيل الخاصة بها .

### 3-6-2 تجربة البحث الرئيسة:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية ابتداء من يوم (الخميس) الموافق 18 | 1 | 2016 الساعة الثالثة عصراً في ملعب نادي اارات الرياضي اذا طبقت التمرينات الخاصة ملحق (3) في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية ملحق (4) وضمن مدة الاعداد الخاص ولمدة (12) اسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعية ، وايام الوحدات هي ( الخميس والسبت والاثنين ) وانتهت الوحدات التدريبية يوم (الاثنين) الموافق 2016/4/9 اذا استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتي تتراوح شدتها بين (80-90%) ، وطريقة التدريب التكراري وتتراوح شدتها بين (90 - 100%) وقد تضمن المنهاج التدريبي (36) وحدة تدريبية وقد راعى الباحثان مبدأ التدرج والتموج بالحمل وكان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الاسبوعية بواقع (1:2) أما تشكيل الحمل في الدائرة التدريبية الشهرية فقد كان بواقع (1:3) والجدول (3) يوضح معدل الشدة اليومية والاسبوعية وشدة المنهاج ككل، وكان وقت الوحدة التدريبية (120) دقيقة ، المجموعة التجريبية استخدمت (التمرينات المقترحة)، اما المجموعة الضابطة استخدمت الطريقة ( المتبعة ) من قبل المدرب .

الجدول (3) يبين معدل الشدة اليومية والاسبوعية ومعدل شدة المنهاج

الوحدات التدريبية					الأسابيع
طريقة التدريب	معدل شدة الاسبوع	الثالثة	الثانية	الاولى	
طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة	%81.33	%81	%83	%80	الأول
	%83.33	%83	%85	%82	الثاني
	%85	%85	%86	%84	الثالث
	%81	%81	%82	%80	الرابع
	%86.33	%86	%88	%85	الخامس
	%88	%88	%89	%87	السادس
طريقة التدريب التكراري	%92.33	%92	%94	%90	السابع

		%91.33	%90	%93	%91	الثامن
		%94	%94	%95	%93	التاسع
		%96	%96	%97	%95	العاشر
		%99	%98	%100	%99	الحادي عشر
		%95	%95	%96	%94	الثاني عشر
	%89.38	معدل شدة المنهاج التدريبي				

### 3-6-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الخميس 2016/4/12 بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي و بنفس الظروف الزمانية والمكانية لإجراء الاختبارات القبلية .

### 3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) لمعالجة البيانات .

## الباب الثالث

### 3-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية المركبة ومناقشتها :

### 3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية :

الجدول (4) يبين المعالم الاحصائية لإيجاد الفروق بين الاختبار القبلي البعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المركبة

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ه	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	دقة الاداء المهاري المركب 1	قبلي	19	1.05	5	1.05	0.000	معنوي
		البعدي	24	1.33				
2	سرعة الاداء المهاري المركب 1	قبلي	2.14	0.03	0.16	0.05	0.000	معنوي
		البعدي	1.98	0.03				
3	دقة الاداء المهاري المركب 2	قبلي	2.1	0.73	1.8	0.63	0.000	معنوي
		البعدي	3.9	0.56				
4	سرعة الاداء المهاري المركب 2	قبلي	10.52	0.36	1.14	0.21	0.000	معنوي
		البعدي	9.37	0.43				

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (4) ما يأتي : أن نتائج الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية كانت

دقة الاداء المهاري المركب الاول الاختبار القبلي بوسط حسابي (19) وانحراف معياري (1,05)

والاختبار البعدي بوسط حسابي(24) وانحراف معياري (1,33) وكانت قيمة ت المحسوبة(15) ومستوى خطأ (0,000) ، أما سرعة الاداء المهاري المركب الاول الاختبار القبلي بوسط حسابي (2,14) وانحراف معياري (0,03) والاختبار البعدي (1,98) وانحراف معياري (0,03) وكانت قيمة ت المحسوبة (10,44) ومستوى خطأ (0,000) ، أما دقة الاداء المهاري المركب الثاني الاختبار القبلي بوسط حسابي(2,1) وانحراف معياري (0,73) ، والاختبار البعدي بوسط حسابي (3,9) وانحراف معياري(0,56) وكانت قيمة ت المحسوبة (9) ومستوى خطأ (0,000) ، أما سرعة الاداء المهاري المركب الثاني الاختبار القبلي بوسط حسابي (10,52) وانحراف معياري (0,36) والاختبار البعدي بوسط حسابي (9,37) وانحراف معياري (0,43) وكانت قيمة ت المحسوبة (16,5) ومستوى خطأ (0,000) ومستوى دلالة (0,05) .

ونلاحظ من الجدول (4) للاختبارات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية أن جميع الفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وذلك لان جميع قيم مستوى الخطأ اصغر من مستوى دلالة (0,05) ويعزو الباحثان هذه الفروق الى المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثان وبطريقة حياة الكرة داخل مناطق محددة وهو بهذا يضع اللاعبين تحت ظروف تشبه ظروف المباراة وبشدة عالية وبطريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وكلا الطريقتين من اهدافها الرئيسية " هي تطوير السرعة الانتقالية وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة"<sup>(1)</sup>.

### 3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات المهارية المركبة للمجموعة الضابطة :

الجدول (5) يبين المعالم الاحصائية لإيجاد الفروق بين الاختبار القبلي البعدي لدى المجموعة الضابطة في

#### الاختبارات المهارية المركبة

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ه	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	دقة الاداء المهاري المركب 1	قبلي	19.2	1.03	0.2	1.43	0.42	غير معنوي
		البعدي	19.4	1.34				
2	سرعة الاداء المهاري المركب 1	قبلي	2.15	0.03	0.11	0.31	1.12	غير معنوي
		البعدي	2.11	0.28				
3	دقة الاداء المهاري المركب 2	قبلي	2.2	0.63	0.4	0.84	1.5	غير معنوي
		البعدي	2.6	0.96				
4	سرعة الاداء	قبلي	10.50	0.35	0.3	0.41	2.34	معنوي

(1) موفق أسعد محمود: أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار العراب ودار النور للطباعة والنشر ، دمشق ،



					0.3	10.19	البعدي	المهاري المركب 2
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$								

يتبين من الجدول (5) ما يأتي : أن نتائج الاوساط الحسابية للمجموعة الضابطة كانت دقة الاداء المهاري المركب الاول الاختبار القبلي بوسط حسابي (19,2) وانحراف معياري (1,03) والاختبار البعدي بوسط حسابي (19,4) وانحراف معياري (1,34) وكانت قيمة ت المحسوبة (0,42) ومستوى خطأ (0,678) عند مستوى دلالة (0,05) غير معنوي وذلك لان قيمة مستوى الخطأ اكبر من مستوى الدلالة ، أما سرعة الاداء المهاري المركب الاول الاختبار القبلي بوسط حسابي (2,15) وانحراف معياري (0,03) والاختبار البعدي (2,11) وانحراف معياري (0,28) وكانت قيمة ت المحسوبة (1,12) ومستوى خطأ (0,289) عند مستوى دلالة (0,05) غير معنوي وذلك لان قيمة مستوى الخطأ اكبر من مستوى الدلالة ، أما دقة الاداء المهاري المركب الثاني الاختبار القبلي بوسط حسابي (2,2) وانحراف معياري (0,63) ، والاختبار البعدي بوسط حسابي (2,6) وانحراف معياري (0,96) وكانت قيمة ت المحسوبة (1,5) ومستوى خطأ (0,168) عند مستوى دلالة (0,05) غير معنوي وذلك لان قيمة مستوى الخطأ اكبر من مستوى الدلالة ، أما سرعة الاداء المهاري المركب الثاني الاختبار القبلي بوسط حسابي (10,50) وانحراف معياري (0,35) والاختبار البعدي بوسط حسابي (10,19) وانحراف معياري (0,3) وكانت قيمة ت المحسوبة (2,34) ومستوى خطأ (0,043) ومستوى دلالة (0,05) معنوي وذلك لان قيمة مستوى الخطأ اصغر من مستوى الدلالة . ويعزو الباحثان ذلك ان نتائج المجموعة الضابطة التي كانت جميعها تشير إلى عدم وجود فروق معنوية عدا اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني فيرى الباحثان إن سبب ذلك هو اعتماد المنهاج المتبع من قبل المجموعة الضابطة على نمط واحد في تنمية وتطوير المهارات أثناء الوحدات التدريبية ، وكذلك التنظيم غير الدقيق في أداء الوحدات التدريبية والابتعاد عن المنهج العلمي المدروس في تنفيذها ولكي يطور المدرب من إمكانيات لاعبيه ورفع الحالة التدريبية لديهم فلا بد أن يصل الى الحدود الخارجية لقدرتهم البدنية والمهارية ويؤكد ذلك (مفتي ابراهيم حماد) " إذ يستطيع المدرب أن يضع للاعبه في البرنامج محتوى يناسب مستوى مهارتهم وإن مستوى المهارات يحدد بدرجة كبيرة الخطط التي يمكن أن تدرج في البرنامج التدريبي " (1).

(1) مفتي ابراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص 330 .

أما فيما يخص اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني فقد كان هناك دلالة معنوية ويعزو الباحثان هذا الى انتظام حضور لاعبي المجموعة الضابطة للوحدات التدريبية .

### 3-1-3 عرض وتعليل ومناقشة نتائج المتغيرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية :

الجدول (6) يبين المعالم الاحصائية لإيجاد الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات

#### البعدية المهارية المركبة

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	دقة الاداء المهاري المركب 1	24	1.33	7.66	0.000	معنوي
		19.4	1.34			
2	سرعة الاداء المهاري المركب 1	1.98	0.03	3.08	0.006	معنوي
		2.26	0.28			
3	دقة الاداء المهاري المركب 2	3.9	0.56	3.66	0.002	معنوي
		2.6	0.96			
4	سرعة الاداء المهاري المركب 2	9.37	0.43	4.91	0.000	معنوي
		10.19	0.30			

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (6) ما يأتي : أن نتائج الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية كانت دقة الاداء المهاري المركب الاول بوسط حسابي (24) وانحراف معياري (1,33) للمجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة الاختبار البعدي بوسط حسابي (19,4) وانحراف معياري (1,34) وكانت قيمة ت المحسوبة (7,66) ومستوى خطأ (0,000) عند مستوى دلالة (0,05) معنوي وذلك لان قيمة مستوى الخطأ اصغر من مستوى الدلالة ، أما سرعة الاداء المهاري المركب الاول الاختبار البعدي المجموعة التجريبية بوسط حسابي (1,98) وانحراف معياري (0,03) اما المجموعة الضابطة (2,26) وانحراف معياري (0,28) وكانت قيمة ت المحسوبة (3,08) ومستوى خطأ (0,006) عند مستوى دلالة (0,05) معنوي وذلك لان قيمة مستوى الخطأ اصغر من مستوى الدلالة ، أما دقة الاداء المهاري المركب الثاني الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بوسط حسابي (3,9) وانحراف معياري (0,56) ، اما المجموعة الضابطة الاختبار البعدي بوسط حسابي (2,6) وانحراف معياري (0,96) وكانت قيمة ت المحسوبة (3,66) ومستوى خطأ (0,002) عند مستوى دلالة (0,05) معنوي وذلك لان قيمة مستوى الخطأ اصغر من مستوى الدلالة ، أما سرعة الاداء المهاري المركب الثاني

الاختبار البعدي المجموعة التجريبية بوسط حسابي (9,37) وانحراف معياري (0,43) اما المجموعة الضابطة الاختبار البعدي بوسط حسابي (10,19) وانحراف معياري (0,30) وقيمة ت المحسوبة (4,91) ومستوى خطأ (0,000) عند مستوى دلالة (0,05) معنوي وذلك لان قيمة مستوى الخطأ اصغر من مستوى الدلالة.

ونلاحظ من الجدول (6) ان جميع الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك الى المنهاج التدريبي الذي أتبعه في صياغة مفردات الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبين المهارات الحركية وإن استخدام الأسس التدريبية وفر للاعبين أجواء مشابهة للعب الحقيقي مع إعطاء دافعيه أكثر نحو التدريب وهذا ما يؤكداه (قاسم لزوم صبر) " مميزات التمرينات في المناطق المحددة تساعد في زيادة سرعة الحركة والسرعة الانتقالية من مكان لآخر دون ظهور التعب بسرعة فضلا عن تطوير الرشاقة والخفة اللازمة لتطوير الأداء في المهارات المختلفة" (1). فضلا عن ذلك فأن تصغير المساحات يجعل من جميع التحركات التي يؤديها اللاعب تقع في بؤرة إدراك جميع اللاعبين بمعنى آخر يقف اللاعبون في تشكيل نفسه الذي سيتحركون به في مساحات صغيرة تلك التي تعمل كبديل للشرح على السبورة بحيث يكون الانموذج مجسداً ومحسوساً من اللاعبين أنفسهم (2).

ويرى الباحثان ان المنهاج العلمي المبني على الاسس العلمية وبأسلوب تمرينات حيازة الكرة داخل مناطق محددة هو الذي أدى الى زيادة الثقة عند اللاعبين وولد لديهم الرغبة في التدريب ودفعهم الى أداء التمرينات بشكل جدي وسريع انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة . وإن تنفيذ تمرينات حيازة الكرة في التدريب يضع اللاعب في جو تدريبي وظروف ومواقف مشابهة لما يحدث في المباراة وفي الوقت نفسه يحث اللاعب على بذل مجهود بدني عالٍ اقرب ما يكون من الأداء البدني الذي تفرضه طبيعة الأداء في المباراة ، حيث يلعب هذا الاسلوب في التدريب دورا كبيرا في تطوير نواحي الإعداد الخاصة بكرة القدم ومنها الناحية البدنية ، إذ يشير(أمر الله البساطي) إلى " أن هذا الأسلوب التدريبي يتميز بدرجة عالية في تطوير الناحية البدنية ونواحي الإعداد الأخرى، وبصفة أساسية العناصر

(1) قاسم لزوم صبر : نظرية الاستعداد وتدرجات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1 ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، 2009 ، ص137 .

(2) عبدة السيد أبو العلا : التنظيم والإدارة وواقعية التخطيط والتدريب في كرة القدم ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 1987 ، ص 201 .

الخاصة بالأنشطة الرياضية كالسرعة، ويتضح ذلك في الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة القدم<sup>(1)</sup>.

ويؤكد ذلك (محمد علي أحمد، 1999) " أن ما يتحقق عند اللاعب من تكيفات بدنية وفسولوجية هو نتيجة لخضوع الرياضي إلى برامج تدريبية مقننة ومنظمة"<sup>(2)</sup>. ومن جانب آخر نلاحظ من خلال نتائج البحث أنها دلت على إنَّ هناك ترابط بين الدقة والسرعة المطلوبة لتحقيق تلك الدقة خلال الاداء وعليه يجب ان يمتلك لاعب كرة القدم الدقة في التهديف او اعطاء المناولة مع سرعة عالية في الاداء من اجل تصعيب الوضع على حارس المرمى او اللاعب المنافس في التصدي للكرة وقطعها وهذا ينطبق على المهارات المركبة جميعها التي تتطلب دقة عالية مع سرعة مناسبة للأداء لتحقيق الهدف الحركي من هذه المهارات وعلى هذا الأساس يمكن أن ترتبط الدقة مع السرعة لينتج عنهما ناتج للأداء عالي المثالية لذا فان الأداء المهاري المثالي الذي يتميز به لاعبو المستويات العليا واللاعبين الدوليين ، كما ذكرت بعض المصادر يعني:  
الاداء المهاري المثالي = سرعة الاداء × الدقة<sup>(3)</sup>.

## الباب الرابع

### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

#### 1-4 الاستنتاجات :

1. ان التمرينات المستخدمة لحيازة الكرة على المجموعة التجريبية لها تأثير ايجابي في تطوير الجانب البدني والوظيفي وسرعة ودقة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم.
2. المنهاج التدريبي المقترح من قبل الباحثان كان فعالاً في تطوير المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري المركب وذلك لأنه كان مبنياً على اساس التدريب الحديث ومراعياً مكونات حمل التدريب .

(1) أمر الله احمد البساطي: قواعد واسس لتدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف الاسكندرية ، 1998 ، ص 97.

(2) محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب(مدخل-تطبيق) ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 512 .

(3) صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2010 ، ص 207 .

#### 2-4- التوصيات :

1. التأكيد على استخدام تمارينات حيازة الكرة من قبل مدربي الاندية ولكافة الفئات لتطوير الجوانب البدنية والوظيفية والمهارية .
2. التأكيد على استخدام تمارينات حيازة الكرة من قبل المدربين لتطوير سرعة ودقة الاداء المهاري المركب والخططي .
3. أهمية اجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية مختلفة بكرة القدم ودراسة متغيرات بدنية ووظيفية ومهارية اخرى .

#### المصادر

- أمر الله أحمد البساطي : قواعد واسس لتدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشأة المعارف الاسكندرية ، 1998 .
- الحكم محمد يونس المولى : أثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، 2011 .
- شاخوان مجيد كريم : تصميم الاختبارات المهارية المركبة كجزء من بطارية اختبار للاعبين الشباب بكرة القدم في مدينة اربيل ، اطروحة دكتوراه ، جامعة صلاح الدين ، 2003 .
- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضى والاداء الحركى ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2010 .
- عبدة السيد أبوالعلا : التنظيم والإدارة وواقعية التخطيط والتدريب فى كرة القدم ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 1987 .
- قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1 ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، 2009 .
- محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب (مدخل-تطبيق) ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999 .
- مفتي إبراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب فى كرة القدم البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .
- موفق اسعد محمود الهيتي : أساسيات التدريب الرياضى ، ط1 ، دار العراب ودار النور للطباعة والنشر ، دمشق ، سوريا ، 2011 .

