

تأثير تمارينات واقعية التدريب على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للشباب بأعمار (17-19 سنة) مصطفى قادر مهدي صالح العلواني¹ , عدنان فدعوس عمر²

1 مديرية تربية الأنبار - قسم تربية قضاء هيت , mus22p0003@uoanbar.edu.iq

2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار , pe.adnan.fa1973@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/uaspej.2024.150911.1156>

Submission Date 2024-06-13

Accept Date 2024-07-14

المستخلص

تعد التدريبات الواقعية هي الأسلوب التي يتم فيها توصيل أفكار ومبادئ نموذج اللعب في التدريبات لكي يتم ترجمتها في المباريات بشكل واقعي ومن تمارين الواقعية هي تمارين تنافسية وتمارين الوندو المتنوعة التي تعمل على تطوير سرعة ودقة المهارات الأساسية المركبة في أن واحد .
استعمل الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمة طبيعة ومشكلة البحث ، وتم تحديد عينة البحث من لاعبي كرة القدم فئة الشباب بأعمار (17-19) سنة وتمثلت بلاعبين نادي هيت الرياضي للشباب بكرة القدم في محافظة الأنبار وهو احد اندية دوري الدرجة الثانية للموسم (2023-2024) والبالغ عددهم (12) لاعبا وبعد جمع النتائج توصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات اهم هذه الاستنتاجات : بعد تحليل النتائج وتفسيرها ومعالجتها احصائياً استنتج الباحثان الآتي: يساعد تطبيق تمارينات واقعية التدريب في تطوير سرعة ودقة الاستلام مع الدوران ثم لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم بأعمار (17-19) سنة . أما أهم التوصيات: استناداً إلى الاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحثان بالآتي: تعميم نتائج هذا البحث عند السعي لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للاعبين الشباب بأعمار (17-19) سنة.
الكلمات المفتاحية: تمارينات واقعية التدريب , السرعة والدقة , كرة القدم..

The effect of realistic training exercises on developing the speed and accuracy of some basic complex skills in football for youth aged (17-19 years)

Mustafa Qader Mahdi Saleh Al-Alwani¹ , Adnan Fadous Omar²

1 Anbar Education Directorate - Heet District Education Department.

2 College of Physical Education and Sports Sciences - Anbar of University.

Abstract

Realistic training is the method in which the ideas and principles of the playing model are communicated in training in order to be translated into matches in a realistic. speed and accuracy of the basic complex skills at the same time . The research sample was determined from youth football players aged (17-19) years and represented the players of the Hit Sports Club for Youth Football in Anbar Governorate, which is one of the clubs of the Second Division League for the season (2023-2024), numbering (12) players. The application of realistic training exercises helps in developing the speed and accuracy of receiving with rotation and then among young football players aged (17-19) years.

Keywords: realistic training exercises, speed and accuracy, football.

1- التعرف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إنّ التقدم الحاصل في مستوى لعبة كرة القدم من خلال التغيرات المستمرة في التمارينات التدريبية وفق أسس علمية حديثة والتي تؤدي باللاعب الى اتقان جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية ومنها تمارينات اللعب الواقعية التي شهدت تطوراً كبيراً والتي تعمل بالرياضي الى تطوير هذه الصفات والمهارات باستخدام كافة الأساليب والتمارين والأدوات والأجهزة التي تساعد على تطوير هذه اللعبة من خلال تمارينات مشابهة لظروف اللعب التنافسي في المباريات ، كذلك كل ما يحدث في المباراة

بالإمكان تطبيقه من خلال تمرينات واقعية التدريب. وتكمن أهمية البحث من خلال استخدام تمرينات واقعية التدريب والتي تشمل تمرينات اللعب التنافسية وتمرينات الروندو بأسلوب التدريب الواقعي وفق حالات اللعب المختلفة للتعرف على ما تسفر عن هذه الدراسة من نتائج تساعد في توجيه عمليات اعداد اللاعبين الشباب وفق أسس علمية سليمة ومعالجة المشاكل التي ظهرت اثناء الاداء.

1-2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة ومتابعة الباحثين لأندية محافظة الانبار بكرة القدم للشباب ومن خلال التحليل لمبارتين لنادي هيت الرياضي المشارك في الدوري محافظة الانبار للشباب للموسم (2023-2024) وباستخدام نتائج التحليل حيث وجد أن هنالك ضعفا وتدنيا وقصورا واضحا في سرعة ودقة بعض المهارات الأساسية المركبة ومن اجل معالجة هذه الثغرة التدريبية قام بأعداد تمرينات واقعية التدريب وهي مشابهة لتمرينات المنافسة الحقيقية والتي من الممكن ان تسهم في رفع كفاءة افراد عينة البحث في المتغيرات المبحوث فيها.

1-3 اهداف البحث

1. اعداد تمرينات واقعية التدريب لعينة البحث ومتداخلة بين تمرينات المنافسات وتمرينات الروندو.
2. التعرف على تأثير تمرينات واقعية التدريب في تطوير وسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للشباب .
3. التعرف على افضلية التمرينات للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث في الاختبار البعدي .

1-4 فروض البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي هيت الرياضي للشباب بكرة القدم للموسم (2023_2024).

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي هيت الرياضي في قضاء هيت محافظة الانبار .

1-5-3 المجال الزمني : الفترة الزمنية من (2023/11/16) الى (2024/6/10) .

1-6 الاصطلاحات المستخدمة في البحث

1-6-1 واقعية التدريب

هو إيجاد ظروف مشابهة لظروف المباراة في التدريبات دون تجزئتها ومتداخلة بتمرينات المنافسات وتمرينات الروندو وتمرينات اللعب المصغرة لتطوير الحالة التدريبية للاعبين كما انها الأسلوب الذكي او الواقعي والتي تشمل تمرينات الروندو والاستحواذ وتمرينات تنافسية والتقسيمات المصغرة فتساعد على عملية اتخاذ القرار بسرعة ودقة وتطوير الأداء كما في المباراة من عدد لمسات اكثر للكرة وتوفير الوقت والتشويق إذ أنه يؤدي بمنافسة إيجابية وقرارات كثيرة وسريعة وتحتوي أيضا على أساليب تدريبية خطية وحسب ظروف المباراة .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استعمل الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمة وطبيعة مشكلة البحث اذ اتبع الباحثان تصميم المنهج ذا المجموعة الواحدة القبلية والبعدي .

2-2 عينة البحث

تمثلت عينة البحث بلاعبين نادي هيت الرياضي لكرة القدم للشباب البالغ عددهم (12) لاعبا اختيروا بالطريقة العمدية ليمثلوا المجموعة التجريبية ، فيما تم اختيار (6) لاعبين من خارج عينة البحث وأجريت عليهم التجربة الاستطلاعية الأولى .

3-2 تجانس عينة البحث

يستوجب الصدق الداخلي للتصميم التجريبي الحفاظ على سلامته الداخلية من بعض المتغيرات التي قد تؤثر سلبا في تطرف نتائج اختبارات المتغيرات التابعة، مما عمد بالباحثين إلى إجراء التجانس لعينة التطبيق الرئيسية في بعض المتغيرات الإنثروبومترية والعمر التدريبي، كما تبينه نتائج الجدول (1)

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث الرئيسية للتطبيق في بعض المتغيرات الإنثروبومترية والعمر التدريبي

المتغيرات ووحدة قياسها	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
طول الجسم (سم)	24	170.38	3.16	-0.034	1.855%
الوزن - كتلة الجسم (كغم)	24	70.54	1.615	0.087	2.289%
العمر الزمني (سنة)	24	18.04	0.806	-0.079	4.468%
العمر التدريبي (سنة)	24	3.67	0.482	-0.755	13.134%

يتحدد التوزيع الطبيعي الاعتدالي ما بين (±1) ومعامل الاختلاف أقل من (39%)

4-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث

1-4-2 أدوات البحث

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية
- الاختبار والقياس .
- الملاحظة والتجريب .
- الشبكة العالمية للإنترنت .
- استبانة تحديد الاختبارات .
- استبانة آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث .

2-4-2 الاجهزة والوسائل المستعملة بالبحث

- جهاز حاسوب شخصي نوع (سوني) عدد (1) .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) .
- جهاز موبايل نوع (تكنو) عدد (1) .
- ملعب كرة قدم قانوني .
- كرات قدم عدد (20) .
- فانيلات بالون مختلفة .
- صافرة عدد (4) .
- شريط قياس عدد (1) .
- اهداف صغيرة بارتفاع (60) سم وعرض (1) م عدد(2) .
- اعلام صغيرة بارتفاع (40) سم .

5-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-5-2 تحديد متغيرات البحث الميدانية

تم تحديد متغيرات البحث والتي تسهم في حل مشكلة البحث وتم عرضها على الخبراء والمختصين ملحق (1) عن طريق استبانة خاصة بالاختبارات المرشحة والمعتمدة ملحق (2) حيث حصلت الاختبارات المذكورة اعلى نسبة اتفاق ، والجدول (2-2) يبين الاختبارات المعتمدة ونسبة الاتفاق .

- 1- سرعة ودقة الاستلام والمرأوة ثم التهديف .
- 2- سرعة ودقة الاستلام مع الدوران ثم التمرير .

جدول (2) يوضح الاختبارات المعتمدة وعدد المختصين ونسبة الاتفاق

ت	الاختبارات المعتمدة بمتغيرات البحث	عدد المختصين	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
1	اختبار الأداء المثالي للاستلام والمرأوة ثم التهديف	9	9	100%
2	اختبار الأداء المثالي للاستلام والدوران ثم التمرير	9	8	88,8%

2-5-2 اختبار الأداء المثالي المركب للاستلام والمرأوة ثم التهديف : (1)

الهدف من الاختبار: قياس زمن ودقة أداء مهارة الاستلام ثم المرأوة ثم التهديف .
الأدوات: ملعب كرة قدم ، كرات قدم ، ساعة إيقاف ، شواخص ، هدف كرة قدم قانوني ، شريط قياس .
وصف الاختبار: يقسم هدف كرة القدم الى خمسة مربعات متساوية (1-2-3-4-5) سم بواسطة الشريط الملون كما في الشكل ، وتوضع ثلاثة شواخص امام الهدف بشكل مثلث ، يقف اللاعب المختبر عند الشاخص القريب من الهدف مواجهها الى المربع المرسوم على الأرض بقياس (2×2)م والذي يبعد بمسافة (20) م عن الهدف ، ثم يجري اللاعب الى المربع لاستلام كرة من المدرب الذي يقف على بعد (4) م ومواجهها اللاعب ثم الدوران لمرأوة احد الشاخصين ثم التهديف على الهدف وكما موضح في الشكل (1) .

(1) حسن منير عبد الشكور : تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة على مستوى بعض الاداءات الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم ،رسالة ماجستير ،جامعة المنصورة ،كلية التربية الرياضية ،2010،ص59-60 .

شروط الاختبار:

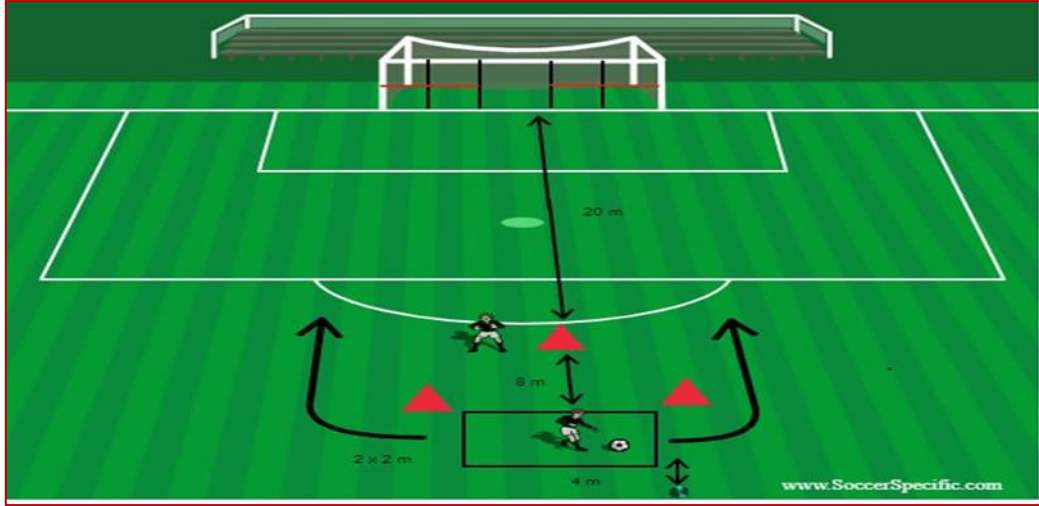
- ان يؤدي اللاعب مهارة التصويب بأي طريقة

طريقة التسجيل :

يتم احتساب زمن الأداء منذ بداية الحركة للاستلام الى لحظة التهديف ويتم حساب درجات الدقة التي يحصل عليها المختبر.

وحدة القياس = $\frac{\text{الدقة}}{\text{الزمن}}$ الدرجة/ الزمن.

وكما في الشكل (1)



شكل (1) يوضح اختبار الأداء المثالي المركب للاستلام و المراوغة ثم التهديف

3-5-2 اختبار الأداء المثالي المركب للاستلام والدوران ثم التمرير: (2)

هدف الاختبار: قياس زمن ودقة مهارة الاستلام مع الدوران ثم التمرير .

الأدوات: ملعب كرة قدم ، كرات قدم ، ساعة إيقاف ، شواخص ، هدف بعرض (1)م وارتفاع (60) سم شريط قياس .

وصف الأداء : يوضع شاخص يمثل نقطة الانطلاق على مسافة (7) م من مربع مرسوم على الأرض بقياس (2×2) ويقف المدرب امام المربع لمسافة (4) م وعلى جانب الآخر من المربع وباتجاه جانبي يوضع هدف بعرض (1) م وارتفاع (60) سم لمسافة (10) م يبدأ الاختبار من قبل اللاعب المختبر من نقطة الانطلاق لاستلام الكرة داخل المربع ثم الدوران و التمرير داخل الهدف وكما في الشكل(2).

شروط الاختبار :

ان يكون استلام الكرة بالقدم وباي طريقة , ان يؤدي اللاعب مهارة التمرير بأي طريقة .

طريقة التسجيل :

يتم حساب زمن الأداء منذ بداية الحركة للاستلام الى لحظة التمرير .

وحدة القياس = $\frac{\text{الدقة}}{\text{الزمن}}$ الدرجة/ الزمن.

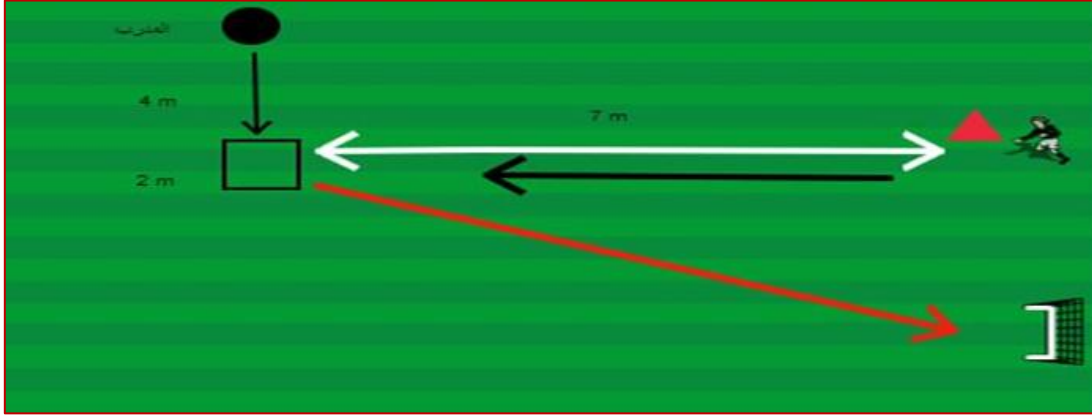
ويتم حساب الدقة التي يحصل عليها المختبر كما يلي :

(1) درجة واحدة اذا لم تدخل الكرة داخل الهدف .

(3) درجات اذا اصطدمت الكرة بالهدف .

(5) درجات اذا دخلت الكرة بالهدف .

(2) حسن منير عبد الشكور : تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة على مستوى بعض الاداءات الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم ،رسالة ماجستير ،جامعة المنصورة ،كلية التربية الرياضية ،2010،ص59-ص63 .



شكل (2) يوضح اختبار الاداء المثالي للاستلام والدوران ثم التمرير

6-2 التجارب الاستطلاعية :

1-6-2 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالاختبارات :

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يومي الجمعة الموافق (2023/12/15) وفي تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب نادي هيت الرياضي بكرة القدم وعلى (6) لاعبين من خارج عينة البحث وكان الهدف منها هو : معرفة زمن الاختبار وتهيئة استمارات لتدوين المعلومات والقياسات والبيانات معرفة الأخطاء والصعوبات التي تظهر لتجاوزها عند تنفيذ التجربة الرئيسية .

2-6-3 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالتمرينات :

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاحد الموافق (2023/12/20) وفي تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب نادي هيت الرياضي بكرة القدم على عينة البحث التجريبية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية هو :- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ التمرينات (زمن تطبيق كل تمرين) وفق الشدة القصوى ، تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات ، وتحديد زمن استعادة الشفاء والرجوع الى نبض الاحماء ، وتحديد الحد الأقصى لكل تمرين وحسب الزمن المحدد .

جدول (3) يبين نتائج الصدق ومعاملتي الثبات والموضوعية لاختبارات البحث

قبول الاختبار	الموضوعية		الثبات		الصدق الظاهري	الاختبار
	(Sig)	(person)	(Sig)	(person)		
مقبول	0.000	0.977*	0.000	0.946*	% 100	اختبار الأداء المثالي للاستلام مع الدوران ثم التمرير
مقبول	0.000	0.955*	0.000	0.994*	% 100	اختبار الأداء المثالي المركب للاستلام والمراوغة ثم التهديف

عدد الخبراء (9) عدد العينة الاستطلاعية (6) درجة الحرية (ن-2) = (4) مستوى الدلالة (0.05) * الارتباط معنوي بدرجة (Sig) $\geq (0.05)$.

7-2 إجراءات التجربة الرئيسية

1-7-2 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة لمجموعة البحث ذات المجموعة الواحدة بعد تحديد الظروف كافة من حيث المكان والزمان وفريق العمل المساعد بإجراء اختبار الأداء المثالي للاستلام والمراوغة ثم التهديف واختبار الأداء المثالي للاستلام والدوران ثم التمرير على عينة البحث التجريبية يوم الجمعة الموافق (2024/1/6) في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب نادي هيت الرياضي بكرة القدم .

2-7-2 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة تم البدء بتنفيذ التمرينات الواقعية في يوم الجمعة الموافق (2024/1/12) في تمام الساعة الثالثة عصرا على ملعب نادي هيت الرياضي تم الشروع بتنفيذ

التمرينات المعدة من قبل الباحثين وتطبيقها على افراد عينة البحث التجريبية والتي بلغ عددها (20) تمرينا ، تم توزيعها على (24) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بتشكيل حمل (2-1) أي استخدام التموج في الحمل بواقع وحدتين صعودا ووحدة تدريبية نزولا ، بينما كان الحمل الأسبوعي (3-1) أي ثلاثة أسابيع تموج بالحمل صعودا واسبوع نزولا ، وبنظام الدوائر التدريبية المتوسطة اذ تم تشكيل دائرتين تدريبيتين مدة كل دائرة (4) أسابيع ، وتم تنفيذ هذه الوحدات التدريبية أيام (الجمعة ، الاحد ، الثلاثاء) من كل أسبوع ، ولمدة شهرين متواصلين دون انقطاع وقد تم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي يوم الثلاثاء الموافق (2024/3/5) وتم اجراء تلك التمارين بمدّة زمنية تراوحت ما بين (55-75/د) في كل وحدة تدريبية من زمن القسم الرئيسي فيها ، وبلغ زمن الوحدة التدريبية الكلي (120/د) ونفذ المنهج التدريبي المقترح خلال فترة الاعداد الخاص والجدول (4) يبين معدل الشدة اليومية والاسبوعية والشهرية والكلية وطرائق التدريب المستعملة للتمرين المعدة للمنهج كما يوضح معدل الشدة التدريبية للأسابيع والدوائر التدريبية المتوسطة الأولى والثانية .

جدول (4) يبين معدل الشدة اليومية والاسبوعية والشهرية والكلية للمنهاج وطرق التدريب المستخدمة

طرائق التدريب	الدوائر التدريبية	التدريبية		الوحدات الاولى	شدة الاسبوع	الاسبوع
		الثالثة	الثانية			
طريقة التدريب الفترتي	الدائرة التدريبية	%81	%83	%80	%81	الأول
المرتفع الشدة	المتوسطة الأولى	%85	%86	%84	%84	الثاني
	معدل الشدة	%87	%88	%86	%87	الثالث
	(%83,5)	%83	%83	%81	%82	الرابع
طريقة التدريب	الدائرة التدريبية	%92	%95	%92	%93	الخامس
التكراري	المتوسطة الثانية	%94	%97	%95	%96	السادس
	معل الشدة	%97	%100	%97	%98	السابع
	(%95,5)	%94	%96	%95	%95	الثامن
%89,5			المنهاج	شدة	معدل	

2-7-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية والذي استغرق (8) أسابيع وحرص الباحثان على إيجاد الظروف المناسبة للاختبارات البعدية بكل متطلبات العمل من مكان وزمان ووسائل الاختبار وفريق العمل المساعد فقد اتبع الباحثان الطريقة التي اتبعها في الاختبارات القبليّة حيث قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بأجراء اختبار الاداء المثالي للاستلام والمراوغة ثم التهديف واختبار الاداء المثالي للاستلام مع الدوران ثم التمرير، على عينة البحث التجريبية يوم الجمعة الموافق (2024/3/8) في تمام الساعة الثالثة عصرا على ملعب نادي هيت الرياضي بكرة القدم ،

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) وبعض القوانين الإحصائية لاستخراج النتائج الإحصائية .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3: عرض نتائج اختبارات سرعة ودقة الاستلام مع الدوران ثم التمرير البعدية بين مجموعة البحث التجريبية وتحليلها:

جدول (5) يبين نتائج اختبارات سرعة ودقة الاستلام مع الدوران ثم التمرير ودقة الأداء المثالي المركب للاستلام والمراوغة والتهديف القبليّة والبعدية بين المجموعة التجريبية

الاختبار	المجموعة	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)	(Sig)	دلالة الفرق
الاستلام مع الدوران ثم التمرير	التجريبية 12	قبلي	0.7065	0.04	23.131	0.000	دال
		بعدي	1.0006	0.0183			
الأداء المثالي المركب للاستلام والمراوغة والتهديف	التجريبية (12)	قبلي	0.2488	0.0923	12.521	0.000	دال
		بعدي	0.5809	0.0041			

الفرق الإحصائي دال إذ كانت (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (1ن + 2ن-2) = (22).

يلاحظ من النتائج الواردة في الجدول (3-1) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (t-test) للعينات غير المترابطة في الاختبارات البعدية لسرعة ودقة الاستلام مع الدوران ثم التمرير كانت لصالح لاعبي المجموعة التجريبية الذين طبقوا تمرينات واقعية التدريب، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)، وذلك حسب درجة (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).

1-1-3: مناقشة نتائج اختبارات سرعة ودقة الاستلام مع الدوران ثم التمرير القبليّة والبعدية بين مجموع البحث التجريبية ، بينهما:

من مراجعة نتائج الجدول (3-1) يتبين أن لاعبي مجموعة البحث التجريبية تطور لديهم سرعة ودقة الاستلام مع الدوران ثم التمرير في نتائج الاختبارات البعدية عما كانت عليه نتائجها في الاختبارات القبليّة، ومن مراجعة نتائج الجدول (3-1) للمقارنة البعدية في هذا الاختبار يتبين تفوق لاعبي المجموعة التجريبية البعدية على أقرانهم في المجموعة القبليّة في هذا المتغير التابع، ويعزو الباحثان ظهور هذه النتائج للاعبين في المجموعة التجريبية وتفوقهم إلى الدور تمرينات واقعية التدريب عند دمج التمرينات التنافسية والرونودو العالية السرعة لحركات الجسم لا سيما عند التكملة بالحركة الدورانية منها، والتي تتطلب فيما بعد تمرير هادف ودقيق على وفق محددات الأداء المهاري السليم الذي لا يؤدي إلى خسارة الكرة، وهذا الأداء الفني (التكنيك) غالباً ما يحتاج إلى سيطرة عالية في التحكم بكم السرعة الحركية حسب خصوصية هذا الأداء المهاري، كما إن استخدام اللاعب كثر من مهارة في التمرين سواء بصورة منفردة أم مركبة كان له الأثر الإيجابي في صقل الأداء المهاري المركب، وهذا يساعد اللاعب على الربط بين المهارات الأساسية، فضلاً عن التوافق الحركي وتنشيط الأداء المهاري للاعب⁽³⁾.

كذلك تجدر الإشارة إلى أن "عملية تقييم دقة مستوى الأداء توفر معلومات عن الاستجابة والاحتفاظ بهذه الدقة"⁽⁴⁾.

إذ "تكمن الأهمية لتطبيق تمرينات الروندو في أنها تشجع على التواصل والتعاون بين اللاعبين، مما يعزز اللعب الجماعي، وتساهم بشكل فاعل في تحسين اللياقة البدنية والأداء المهاري لمختلف المهارات لاسيما التحركات السريعة والمناولات بأنواعها"⁽⁵⁾.

"من أهداف تمرينات واقعية التدريب في كرة القدم هي تطوير مهارات اللاعبين وتحسين استجاباتهم للضغوط والتحديات التي يواجهونها خلال المباريات الفعلية، على اعتبار أنها تحاكي ظروف وأحداث المباريات الحقيقية، إذ تشمل هذه التمارين مواقف اللعب الحقيقية مثل الهجمات، الدفاع، الانتقالات بين الهجوم والدفاع، والتحكم في الكرة في مواقف مختلفة من الملعب"⁽⁶⁾.

3 - الاستنتاجات والتوصيات

1-3 : الاستنتاجات

بعد تحليل النتائج وتفسيرها ومعالجتها احصائياً استنتج الباحثان الآتي:

1. ظهور نتائج إيجابية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية في تطبيق تمرينات واقعية التدريب .
2. أن تطبيق تمرينات واقعية التدريب يساعد في تطوير سرعة ودقة الأداء المثالي المركب للاستلام والمراوغة والتهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم بأعمار (17-19) سنة.

2-3 التوصيات:

استناداً إلى الاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحثان بالآتي:

- 1- تعميم نتائج هذا البحث عند السعي لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للاعبين الشباب بأعمار (17-19) سنة.
- 2- من الضروري الاهتمام بمبدأ التنوع بالطرائق والأساليب التدريبية الملائمة لمراعاة مبدأ الفروق الفردية والخصوصية عند تدريب تمرينات واقعية التدريب للاعبين الشباب بكرة القدم بأعمار (17-19) سنة.
- 3- من الضروري تقنين الحمل لتمرينات واقعية التدريب على وفق قابليات اللاعبين الشباب بكرة القدم بأعمار (17-19) سنة باعتماد مبدأ التجريب عند تدريبهم بها.

المراجع

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

(3) محمود حمدون يونس الحياي، تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق التحليل في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل، 2016، ص 76.

(4) صالح محمد علي أبو جادو، (2003). علم النفس التربوي، ط3. عمان. دار الميسرة، ص 133.

(5) Smart football Academy. (2020). "Smart football coach" Salo Academy Spain www.smartfootball.es/smartfootball-coach.

(6) وجدي عماد أبو الرومي: التدريب الخططي في الألعاب الجماعية، عمان. دار أمجد للنشر والتوزيع، 2021.

- صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي ، ط3 ، عمان ، دار الميسرة ، 2003 .
- محمود حمدون يونس الحيايلى : تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق التحليل في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبى كرة اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل ، 2016 .
- وجدي عماد أبو الرومي : التدريب الخططي في الألعاب الجماعية ، عمان ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، 2021 .
- Smart football Academy. (2020). Smart football coach" Salo Academy Spain www.smartfootball.es/smartfootball-coach.

الملاحق

ملحق رقم (1) يبين استمارة استطلاع رأي الخبراء للاختبارات
م / استبانة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ، وبعد
يروم الباحث في اجراء البحث الموسوم (تأثير تمارينات واقعية التدريب على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكره القدم للشباب للأعمار (17-19) سنة) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال الاختصاص والبحث العلمي يرجى تفضلكم بما يأتي :
- تقييم الاختبار لكونه يصلح أو لا .
- اجراء التعديل المناسب واللازم .

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي :
تاريخ الحصول عليه :
التاريخ :
اللقب العلمي :
مكان العمل :
التوقيع :

ت	الاختبارات المرشحة	يصلح	لا يصلح
1	اختبار تحمل الاداء المهاري المركب		
2	اختبار الاداء المهاري لكرة القدم		
3	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف	√	
4	اختبار الاستلام مع الدوران ثم التميرير	√	
5	اختبار الدرجة المستقيمة المستعرضة ذهابا وإيابا		
6	الاستلام والمناولة لقياس دقة المناولة والاستلام		

ملحق رقم (2) يبين أسماء الخبراء وذوو التخصص الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان لاختيار متغيرات البحث

ت	أسماء السادة الخبراء والمختصين	اللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
1	مكي محمود الراوي	أستاذ دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	الاختبارات والقياس /كرة القدم
2	صباح قاسم خلف	أستاذ دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	تدريب / كرة القدم
3	وليد خالد حمادي	أستاذ دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار	تدريب رياضي
4	معن عبد الكريم	أستاذ مساعد دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	تدريب / كرة القدم
5	رياض مزهر	أستاذ مساعد دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنصرية	اختبارات وقياس كرة القدم
6	ضياء حمود مولود	أستاذ دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	تدريب / كرة قدم
7	شاكر محمود عبد الله	أستاذ مساعد دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار	اختبارات وقياس
8	فؤاد حماد عسل	أستاذ مساعد دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار	تدريب / كرة القدم
9	باسم عواد دلما	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار	اختبارات / كرة القدم

ملحق (2) يبين نموذج للوحدة التدريبية والتمرينات

المكان : ملعب نادي هيت
عدد اللاعبين : 12
زمن الوحدة : 120_90 د
طريقة التدريب: التكراري

الهدف
تطوير سرعة ودقة الأداء – الاخمد
الدرجة – المناولة – المراوغة - التهديف

الأسبوع : الثامن
الوحدة التدريبية: الثالثة
المرحلة: الخاصة
النادي : نادي هيت الرياضي

ت	التمارين المستخدمة	زمن أداء التمرين/ثا	الحد الأقصى للتمرين /ثا	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات/ثا	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات/ثا	زمن الأداء الكلي للتمرين/ د
1	تمرين رقم (2)	120	127	2	70	2	90	13,84
2	تمرين رقم (7)	90	95	3	50	2	70	15,23
3	تمرين رقم (10)	240	255	2	180	2	200	29,73

● شدة الوحدة (94%)

تم استهداف جزء من القسم الرئيسي (55 د _ 75 د)

تابع ملحق (2) يبين نموذج للوحدة التدريبية والتمرينات

تمرين رقم (2)

الهدف من التمرين : تطوير مستوى تحمل الأداء المهاري المركب .

وصف التمرين : يتكون التمرين من (6) لاعبين في موقف (3 ضد 3) في مربع الشكل مساحته (10x10) ويبدأ التمرين بصافرة من المدرب والكرة بحيازة الفريق الأحمر المهاجم والفريق الأزرق المدافع ويبدأ الفريق المستحوذ على الكرة بالمناولة فيما بينهم مع استعمال حركات المراوغة والخداع والتركيز على سرعة ودقة الأداء والتهديف ، اما الفريق المدافع يحاول الضغط على المنافس ومحاولة قطع الكرة وتضييق المساحات والرقابة الجيدة مع التغطية .

