

تأثير تمارين تنافسية بأسلوب اللعب الضاغظ لتطوير سرعة الأداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب مهند محمد أحمد 1 , فؤاد حماد عسل 2

1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار, muh22p0005@uoanbar.edu.iq

2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار, pe.fuaad_hamad@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.2024.151477.1164>

Submission Date 2024-07-03

Accept Date 2024-08-04

المستخلص

يهدف البحث الى اعداد تمارين تنافسية بأسلوب اللعب الضاغظ لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينة البحث والتعرف على تأثيرها على افراد العينة، واستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين العدد الضابطة والتجريبية للقياسين القبلي والبعدي، وحدد مجتمع البحث من لاعبي نادي الحبابية الرياضي بكرة القدم للشباب باعمار (17 - 19 سنة) والبالغ عددهم (40) لاعبا اختيروا بالطريقة العمدية، واستنتج الباحثان أن للتمرينات التنافسية بأسلوب اللعب الضاغظ تأثير ايجابي في تطوير سرعة الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم وكذلك الى تحقيق المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المتبع فرقا معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الا ان هذا التطور لم يكن بالمستوى الذي تحقق للمجموعة التجريبية ، وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان الى الاهتمام من قبل المدربين في لعبة كرة القدم على استخدام التمارين في التدريب لما لها من تأثير فاعل في تنمية جوانب التدريب كافة اضافة الى الاختيار الجيد لنوعية التمارين المناسبة والهادفة والتي تحقق اهداف التدريب وكذلك التركيز على استخدام هذا الاسلوب في فترة الاعداد الخاص كونه يعمل على تنمية متطلبات الاداء الخاص للعبة فضلا عن تنمية عنصر التنافس لدى اللاعبين وهي الميزة الرئيسية للعبة كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: تمارين تنافسية، سرعة الاداء المهاري، كرة القدم.

The effect of Brazilian exercises on pressing play and the strength of the complex skill performance of young football players

Muhannad Muhammad Ahmed 1 , Fouad Hammad Asal 2

1 College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar

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

Abstract

The research aims to prepare competitive exercises using the pressurized play style to develop the compound skill performance speed in the research sample individuals and to recognize their impact on the sample individuals. It uses the experimental method with the design of two equivalent groups, the controlled and experimental, for the pre-test and post-test measurements. The research community was determined from the players of Al-Habbaniyah Football Club for youth aged (17-19 years), totaling (40) players, intentionally selected. The researcher concluded that competitive exercises using the pressurized play style have a positive effect on developing the football players' compound skill performance speed. Additionally, the controlled group that used the adopted method showed a significant difference between the pre-test and post-test in the skill performance speed test, although this development was not at the level achieved by the experimental group. In light of the conclusions, the researcher recommends that football coaches pay attention to using exercises in training due to their effective impact on developing all aspects of training, in addition to selecting suitable and purposeful exercises that achieve training goals. Furthermore, focusing on using this style during the special preparation period, as it works on developing the specific performance requirements of the game, as well as developing the competitive element among players, which is the main advantage of football.

Keywords: Competitive exercises, skill performance speed, football.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

كرة القدم هي اللعبة الجماعية , الجماهيرية التي احتلت مكانة متميزة في نفوس العراقيين فاصبح الجميع مهتما ومحبا لها اما لعبا او تدريبا او ادارة او تشجيعا, فألاف من ابناء العراق يمارسون هذه اللعبة على مستويات واعدار مختلفة بدءاً ببطولات الفرق المدرسية والهواة وصولاً الى الاندية والمنتخبات الوطنية، هذه اللعبة اتخذت الطريق بالاتجاه الصحيح نحو التطور, نتيجة التقدم العلمي الذي ساد المعمورة من خلال الاعتماد على نتائج البحوث والدراسات العلمية التي اجريت في مجال تدريب كرة القدم مما اثر ايجابا في مستوى اللعبة ومع ذلك فان التطور مستمر دون ذلك.

"وان التطور في كرة القدم لم يأت من فراغ، بل جاء من عمل متكامل، ومدروس ومتزامن مع باقي العلوم الرياضية الاخرى، وان استخدام هذه العلوم يُعد أساسا قويا نستطيع بوساطته الوصول الى تحقيق اعلى المستويات الرياضية"، وان القابلية على استمرارية اللعب بشكل جيد يعتمد على اسس وجوانب رئيسة هي جانب الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني فلكل من هذه الاسس طرائقها الخاصة في الاعداد والتدريب ، وتعتمد العملية التدريبية على الفهم المتكامل والمترايط لتلك الاسس لكونها لا تتفصل الواحدة عن الاخرى فضلا عن تميزها بتنوع ادائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الاساسية الدفاعية منها والهجومية اذ تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ونفسية لتحقيق احسن المستويات.

ويعد اللعب الضاغط أحد الاساليب المستخدمة حديثا وغالبا ما يكون استخدامه متزامنا مع خصائص استراتيجية خططية تكتيكية للفريق حيث نلاحظ تحركات اللاعبين الفاعلة سواء في افضال الخطط التكتيكية للمنافس من خلال القطع والاستحواذ وعمل المثلاث واستغلال الفراغات والزيادة العددية ، ويكون ذلك من خلال الحيازة على الكرة والتحضير الذي يتم في جانب وينقلها للجانب الاخر وتحركات اللاعبين المهاجمين في مناطق الهجوم الحرجة والاختراقات في العمق واستعمال التمريبات البنينة والعرضية ويكون العامل الاهم هو في اي وقت يستخدم وفي اي تقسيم من تقسيمات الملعب وهذا كله يكون طبقا لاستراتيجية الفرق المستخدمة ، لذا يعد التكامل في الدفاع والهجوم والقدرة على تحقيق مستوى عال من الاداء والقابلية على اللعب بشكل جيد واتقان فنون اللعب الحديث تعد مطلبا مهما في كرة القدم ويتوقف نجاح اي فريق وتقدمه الى حد كبير على الخطط والاستراتيجيات والاساليب المستخدمة للفريق.

ومما تقدم نرى ضرورة استخدام الطرائق والاساليب الحديثة في عملية التدريب الرياضي وكذلك اللعب بوساطتها التي ممكن ان تخدم المدرب فيما يراه مناسباً اثناء المنافسة خاصة مع تنوع هذه الاساليب من قبل المنافسين ومن هنا اراد الباحث ترسيخ فكرة ادخال اسلوب اللعب الضاغط في واقع تمرينات الاندية لتحقيق الهدف المنشود، وكذلك تجريب استخدام تمارين تنافسية تتميز بالتطبيق السريع والدقة العالية معا ومعرفة مدى تأثير التمرينات في تطور سرعة الاداء المهاري المركب.

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثين كونهما لاعبان سابقان ومتابعتهما للعديد من تدريبات النادي وجدا قلة بالاعتماد على استعمال الاساليب التدريبية وخاصة اسلوب تدريب اللعب الضاغط بالصورة العلمية الدقيقة نتيجة الارباك الحاصل للمدربين عند الاعداد للمنافسة لما لها من اهمية وكذلك الاعداد للبطولات السريعة نتيجة لتقاعس اللاعبين عن التدريب لمدة معينة او تعرضهم لفترة امتحانات او اصابات وعدم تطابق بيئة التدريب مع بيئة المباريات التي يواجهها اللاعبين مما يؤدي الى عرقلة الخصائص البدنية والوظيفية وبالتالي عرقلة في تحقيق نتائج مميزة مما حدى بالباحثين الوقوف على جوانب الضعف لدى افراد العينة ومحاولة ادخال هذه التمارين التي من شأنها قد تساعد المدربين واللاعبين لإيجاد اجواء منافسة حقيقة داخل الوحدة التدريبية.

3-1 هدفا البحث

1- اعداد تمارينات تنافسية بأسلوب اللعب الضاغظ لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينة البحث.

2- التعرف على تأثير التمارينات التنافسية بأسلوب اللعب الضاغظ لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينة البحث.

4-1 فرضا البحث

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات, القبلية والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الحبانية الرياضي لكرة القدم للشباب بأعمار (17 – 19 سنة).

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من (10 / 1 / 2024) ولغاية (20 / 5 / 2024)

3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الحبانية الرياضي لكرة القدم في- محافظة الأنبار.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدام المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين العدد الضابطة والتجريبية للقياسين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث .

2-2 عينة البحث

"تم تحديد مجتمع البحث من اندية محافظة الأنبار وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الحبانية الرياضي لكرة القدم للشباب بأعمار (17 - 19 سنة) والمسجلين رسميا في كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الحالي (2023 - 2024) والبالغ عددهم (40) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة بعد ان تم استبعاد حراس المرمى وهم اربعة لاعبين ولاعبين اثنين للإصابة ولاعبين اثنين لعدم التزامهم، وبذلك اصبح عدد اللاعبين الذين اجريت عليهم التجربة الرئيسة (32) لاعبا، وبعدها قسموا بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية اذ ضمت كل مجموعته (16) لاعبا ويمثلون نسبة مئوية مقدارها (80%) من عينة البحث".

2-2-2 التجانس لأفراد عينة البحث:

لغرض تجنب العوامل التي قد تؤثر على نتائج التجربة وحتى يتمكن الباحث من ارجاع الفروق الى العامل التجريبي وبهدف تحقيق التجانس لعينة البحث قام بضبط متغيرات الكتلة والطول والعمر الزمني لأفراد العينة والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين التجانس لأفراد عينة البحث

المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة*
		س -	+ ع	س -	+ ع	
العمر	سنة	17.33	0.498	17.37	0.488	0.340
الطول	سم	167.16	6.758	166.059	5.780	0.047
الكتلة	كغم	59.52	8.071	60.220	7.895	0.293

*معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (30 = 2-32) وقيمة (ت) = 2.92

يتبين من الجدول (2-3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة اذ كانت قيم (ت) المحتسبة اقل من قيمتها الجدولية عند درجة خطأ (0.05) وبدرجة حرية (30 = 2-32) وهذا يدل على تجانس العينة.

2-2-3 التكافؤ

لغرض تجنب العوامل التي تؤثر على نتائج التجربة وحتى يتمكن الباحث من ارجاع الفرق الى العامل التجريبي لجأ الى توزيع افراد عينة بحثه بعد ان تحقق التكافؤ في المتغيرات قيد الدراسة في الاختبار القبلي والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين قيمة (f) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين في متغيرات البحث للاختبار القبلي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة عنده (0.05)	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.119	1.606	0.542	11.723	0.676	12.071	الزمن	سرعة الأداء المهاري

من خلال الجدول (2-4) نلاحظ ان قيمة دلالة الفروق كانت غير معنوية بين افراد المجموعتين في اختبار سرعة الاداء المهاري المركب قيد البحث اذا كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمة (f) الجدولية عند درجة حرية (32-2=30) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث للاختبار القبلي.

2-3 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات

- مقياس طبي الكتروني لقياس الطول والوزن.
- جهاز لقياس النبض.
- كاميرا تصوير فيديو Canoh.
- ساعه توقيت عدد (3)
- كره قدم قانونية عدد (30).
- ملعب كرة قدم قانوني ثيل صناعي.
- شريط قياس بطول (30) متر.
- اهداف كرة قدم صغيرة عدد(4).
- مسطبة عدد(4).
- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الشبكة المعلوماتية والانترنت.
- استمارة تسجيل وتقريغ البيانات.

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 وصف الاختبار المستخدم

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

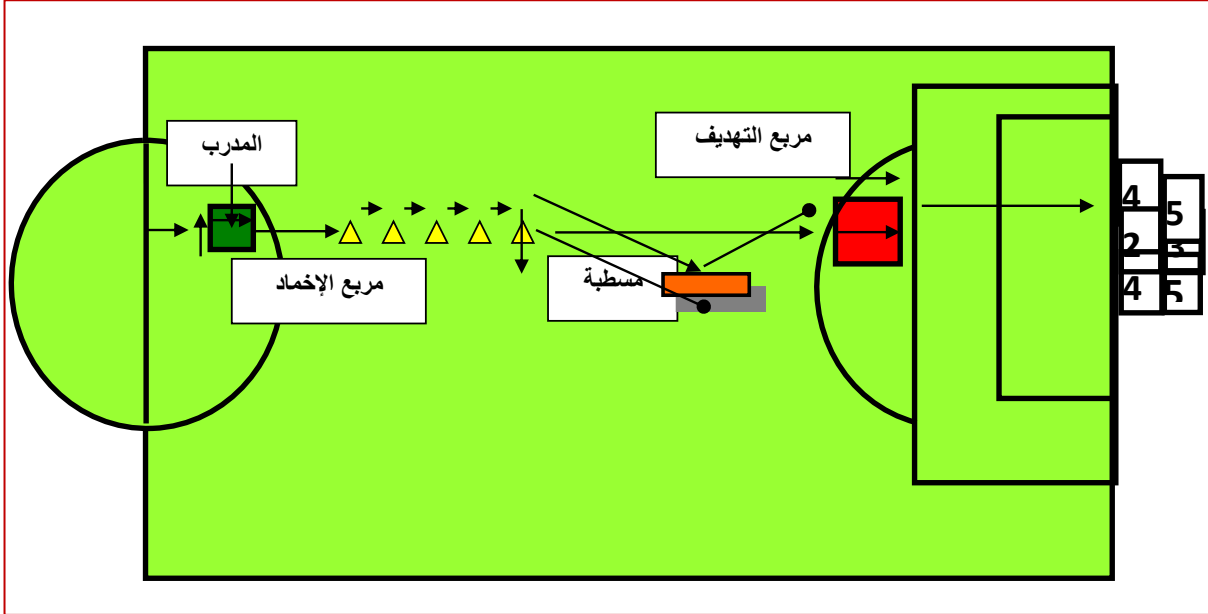
الهدف من الاختبار: "قياس (سرعة الاداء المهاري المركب)".

الادوات المستخدمة : كما في شكل (1) ' 5 شواخص، كرة قدم، صافرة، ساعة توقيت، استمارة لتسجيل بيانات الاختبار".

وصف الاداء: "يرسم خط البداية بمنصف 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 الايمن، 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

(1) محمد يونس المولى : اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، 2011م، ص137-138.

اللاعب خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء (الصفارة) ينطلق اللاعب بالكرة ليجري بين الشواخص وبعد اجتياز الشاخص الخامس يقوم بمناولة الكرة الى المدرب الموجود في المربع الموازي لخط الجانبي الايمن من منطقة (18) ثم ينطلق الى المربع الموجود امام الهدف ليستلم الكرة من المدرب ثم يقوم بإخمادها ومن ثم التهديف والشكل (3) يوضح ذلك".
طريقة التسجيل : "تعطى ثلاث محاولات ويأخذ الوسط الحسابي للدرجة والزمن".
شروط الاختبار: "اذا اخطأ المدرب في ارسال الكرة الى المربع الخاص للإخماد (يعاد اختبار"



شكل (1) يبين اختبار سرعة الأداء المهاري المركب

6-2 التجارب الاستطلاعية

1-6-2 التجربة الاستطلاعية الاولى

اجرى الباحثان بمساعدة كادر العمل المساعد التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الجمعة الموافق (2024/1/10) في تمام الساعة الثالثة عصرا على ملعب نادي الحبانية الرياضي على عينة من خارج مجتمع البحث والبالغ عددهم (8) لاعبين وكان الهدف منها :
- التأكد من مدى صلاحية وملاءمة مكان اجراء الاختبار.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد والعدد المناسب لأجراء الاختبارات.
- معرفه الزمن الذي يستغرقه اجراء الاختبارات.
- التأكيد على الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

اجرى الباحث برفقة كادر العمل المساعد يوم الاثنين الموافق (8 / 1 / 2024) تجربته الاستطلاعية الثانية لاختبار الحد الاقصى للتمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية البالغة (20) تمرينا ملحق (1) في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب نادي الحبانية الرياضي بكرة القدم ليتم من خلالها تحديد مكونات الحمل التدريبي "ومن ثم تحديد شدة كل وحدة تدريبية والتي من خلالها نستخرج الشدة المستخدمة في الاسبوع وكذلك مستوى الحمل الكلي ، وتم قياس زمن الحد الاقصى لكل (10) تمارين في اليوم الواحد، وتم استخراج الحد الاقصى للأداء بدلالة "الزمن من خلال =

زمن التمرين بالثانية $\times 100$

الشدة

7-2 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تهيئة كافة الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد من يوم (الخميس والجمعة) الموافق (11-2024/1/12) في تمام الساعة الثانية ظهرا على ملعب نادي الحبانية الرياضي بكرة القدم

8-2 التجربة الرئيسية

تمّ الشروع بتنفيذ التمرينات التنافسية من يوم (الاحد) الموافق (14/1/2024) في ملعب نادي الحبانية الرياضي، "إذ طبقت (التمرينات) البالغ عددها (20) تمرينا في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي ولمدة (12) أسبوعا تضمنت التجربة (3) وحدات تدريبية أسبوعية في أيام " (الاحد والثلاثاء والخميس) واستمرت لمدة ثلاثة أشهر متواصلة دون انقطاع وقد انتهى تطبيقها في يوم (الخميس) الموافق (2024/3/7) استخدم الباحثان خلالها "طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتي تتراوح شدتها ما بين (80 - 90 %) وطريقة التدريب التكراري والتي تتراوح شدتها ما بين (90 - 100%)، وقد ضمت التجربة (24) وحدة تدريبية، وقد راعى الباحث في تصميم التمرينات مبدأى التدرج والتموج في شدد الوحدات التدريبية إذ كان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الصغيرة الأسبوعية (1:3) ، وقد تم توزيع التمرينات على الوحدات التدريبية ، وتم توزيع التمرينات حسب أهداف كل وحدة تدريبية، إذ بلغت مدة استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة (4) أسابيع وشملت الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الرابع أما مدة استخدام طريقة التدريب التكراري فبلغت أيضا (4) أسابيع وشملت الأسبوع الخامس ولغاية الأسبوع الثامن، وكان وقت الوحدة التدريبية (120) دقيقة، حيث طبقت المجموعة التجريبية التمرينات التنافسية في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي وتراوح وقتها من (40 إلى 85) دقيقة".

9-2 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تهيئه كافة الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد من يومي (الاحد والاثنين) الموافق (10-11/3/2024) في تمام الساعة الثانية ظهرا على ملعب نادي الحبانية الرياضي بكرة القدم .

10-2 الوسائل الإحصائية⁽²⁾

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة النتائج.

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- النسبة المئوية.
- 4- ت لدلالة الفروق بين النسب.
- 5- ت للعينات المترابطة .
- 6- ت للعينات المتساوية العدد

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج اختبار سرعة الأداء المهاري المركب القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لاختبار سرعة الاداء المهاري المركب القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	± ع	س	± ع		
سرعة الاداء المهاري المركب	درجة / ثانية	0.17	0.078	0.38	0.058	8.445	دال

"تبين من الجدول (2) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، إذ تبين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ل (سرعة

⁽²⁾ وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 101-305.

الاداء المهاري المركب) قد بلغت (0.17 / ثا)، وبانحراف معياري قدره (0.078 / ثا)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (0.38/ثا)، وبانحراف معياري قدره (0.058/ ثا)، ولغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية تم استعمال اختبار (t) للعينات المترابطة ، اذ ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية القبلي والبعدي لاختبار (سرعة الاداء المهاري المركب) اذ بلغت (0.21 / ثا)، وبانحراف معياري قدره (0.102 / ثا)، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.445)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05)، تبين ان الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي لدى عينة المجموعة التجريبية كما في الجدول (3)."

2-3 عرض نتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها جدول(3)يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لاختبار سرعة الاداء المهاري المركب القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	± ع	س	± ع		
سرعة الاداء المهاري المركب	درجة / ثانية	0.15	± 0.100	0.23	± 0.087	3.412	دال

"تبين من الجدول (2-3) وجود فروق بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة ، اذ تبين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ل (سرعة الاداء المهاري المركب) هي (0.15 / ثا)، وبانحراف معياري قدره (0.001/ثا)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (0.23/ثا)، وبانحراف معياري قدره (0.087/ ثا)، ولغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية تم استعمال اختبار (t) للعينات المترابطة ، اذ ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية القبلي والبعدي لاختبار (سرعة الاداء المهاري المركب) اذ بلغت (-0.08 / ثا)، وبانحراف معياري قدره (0.100 / ثا)، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.412)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05)، تبين ان الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي لدى عينة المجموعة الضابطة كما في الجدول (2-3)."

3-3 عرض نتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	± ع	س	± ع		
سرعة الاداء المهاري المركب	درجة / ثانية	0.38	± 0.058	0.23	± 0.087	5.685	دال

"تبين من الجدول (4) وجود فروق بين قيم الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار (سرعة الاداء المهاري المركب) قد بلغت (0.38 ثا) وبانحراف معياري قدره (0.058 ثا)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار (سرعة الاداء المهاري المركب) اذ بلغت (0.23 ثا) ، وبانحراف معياري قدره (0.087 ثا) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين، فقد عولجت النتائج احصائيا بواسطة اختبار (ت) للعينات المترابطة، اذ تبين ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (5.685/ ثا)، وعند مقارنتها بمستوى دلالة (0.05) تبين وجود فروق معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية في اختبار (سرعة الاداء المهاري المركب)."

4-3 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي لاختبار سرعة الاداء المهاري المركب

يتبين من الجداول السابقة الخاصة بنتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة الاداء المهاري المركب، بان هناك فروق معنوية بين نتائج الاداء ولصالح الاختبار البعدي، وكذلك تشير الجداول الخاصة بنتائج الاختبارات البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة ان هناك فروق معنوية في نتائج الاداء ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان سبب تطور افراد عينة البحث التجريبية الى التمرينات التنافسية التي أسهمت في تطوير سرعة الاداء المهاري المركب لعينة البحث التجريبية في الاختبار البعدي وان التطور والتحسين الحاصل الذي اظهرته النتائج لم يأتي بالصدفة او بصورة عشوائية بل جاء نتيجة تأثير التمرينات مما أدى بتطوير متغيرات البحث إذ كان لها التأثير الايجابي والمباشر. إضافة إلى اهتمام الباحثين بالجانب المهاري والخططي لا يقل أهمية عن الجانب البدني فلا يمكن فصلهما عن بعض وينبغي تطويرهما معاً، ويعزو الباحثان سبب ذلك لتنظيم الاسلوب التدريبي المتبع مع هذه المجموعة. و عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير سرعة الاداء المهاري المركب الذي ينسجم مع قابليات اللاعبين ضمن الاعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف تحصل على النتائج الايجابية في عملية فهم وتطور سرعة الاداء المهاري المركب للاعبين، ويشير (يوسف لزام كماش) مما اشار اليه موفق اسعد محمود وفؤاد حماد عسل إذ ان المهارات الأساسية هي اساس لعبة كرة القدم وان اللاعب بدونها لا يستطيع ان ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها فلاعب كرة القدم ممكن ان يكون لاعبا جيدا اذا استوعب المهارات الاساسية واتقنها بالشكل الجيد والمطلوب، لذلك فان اهم واجبات التدريب هو العمل بالوصول للاعبين الى اعلى مستوى ممكن من الحالة التدريبية⁽³⁾، ويضيف الباحثان ان سرعة الاداء المهاري المركب في لعبه كرة القدم من المتطلبات الضرورية والتي تربط اداء اللاعبين لتنفيذ متطلبات بناء الهجمة من خلال التحرك للاستلام ومن ثم التسليم او المباغثة والتحرك في الفراغ المناسب من اجل انهاء الهجمة اي تنفيذ الواجب الحركي الا وهو التسديد نحو المرمى، وهذا ما اكده (موفق المولى) نقلا عن فراس حسين فياض وفراس طه شلال الى "ان اللعب السريع يأتي عن طريق سرعة المهارات التي يستخدمها اللاعب بجميع انواعها وعندما يتصرف اللاعب في اداء المهارة بسرعة لحظية سيؤدي الى تحريك لاعبي فريقه بسرعة لاستلام الكرة كذلك ستؤدي الى خلخله لاعبي الفريق المنافس وعدم استقرارهم ومقدراتهم بالاستحواذ على الكرة لسرعتها وعدم اللحاق بها وعندما تؤدي هذه المهارات بسرعة يربط اداء اللاعبين مع بعض وضمن المجموعة لتنفيذ خطط اللعب إذ تؤثر سرعة اداء المهارات على الاداء الخططي ان يكون البحث عن الفراغ ذا قيمة عالية في حالة الزيادة العددية للفريق على الفريق الاخر مما يؤدي الى سرعة نقل الكرات بالتالي يؤدي للاداء السريع بكرة القدم⁽⁴⁾، ويضيف الباحث ان التطور الحاصل في سرعة الاداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث التجريبية في الاختبارات البعيدة هو استخدامه التمارين المقننة واتخاذها للأسس العلمية الدقيقة اضافة الى ذلك اهتمام الباحث بالجوانب البدنية والمهارية والخططية ولا تقل عن اهمية الجانب البدني وينبغي تطويرها مع بعض لان سرعة الاداء المهاري لا يمكن الحكم عليه بالتميز والرقى الا عندما يتصف بالسرعة والقوة والدقة وهذا يحتاج الى متطلبات لنجاحها منها الصفات البدنية والمهارية والتوافقية، وهذا ما اكده (عثمان محجوب) "اذ ان سرعة لاعب كرة القدم تعد نقطة البداية، اي قدرة التعجيل والانطلاق بالسرعة من وضع الوقوف او من الحركة البطيئة وفي حالات متعددة يلزم على اللاعب ان يكون سريعاً في مسافة قصيرة والتحول المفاجئ من الدفاع الى الهجوم"⁽⁵⁾. ويضيف الباحثان سبب تطور افراد عينة البحث الى الطرائق التدريبية المستخدمة في المنهاج التدريبي التي ساعدت بشكل مباشر الى تطوير عينة البحث من خلال تقنين الشدد والاحجام وقترات الراحة البيئية بالاسلوب الامثل والذي راعى فيه الباحثان مستوى العينة والعمر التدريبي والزمني وكذلك التدرج والتموج من خلال تقديم الاحمال والتي كانت فاعلة وارتقت الى الهدف المنشود.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- ان للتمرينات التنافسية، بأسلوب اللعب الضاغط تأثيراً ايجابياً في تطوير سرعة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم من لاعبي نادي الحباينة الرياضي.
- 2- "حققت المجموعة الضابطة، التي استخدمت المنهج المتبع فرقاً معنوياً بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة الاداء المهاري المركب، الا ان هذا التطور لم يكن بالمستوى الذي تحقق للمجموعة التجريبية للاعبين نادي الحباينة الرياضي."

(3) موفق اسعد محمود و فؤاد حماد عسل: تأثير تمرينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم فئة الشباب، جامعة الأنبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، المجلد الرابع، العدد العشرون، سنة 2020م، ص305

(4) فراس حسين فياض وفراس طه شلال: الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة علوم الرياضة، المجلد الرابع عشر، العدد الخمسون، 2022، ص 203.

(5) عثمان محجوب خلف: طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير سرعة الاداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة القدم الشباب، كلية الامام الاعظم، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد الخامس والستون، سنة 2020م، ص118.

2-4 التوصيات

- 1- "الاهتمام من قبل المدربين في لعبة كرة القدم على استخدام التمرينات التنافسية في التدريب لما لها من تأثير فاعل في تنميه جوانب التدريب كافه فضلا عن الاختيار الجيد لنوعية التمرينات المناسبة والهادفة والتي تحقق اهداف التدريب".
- 2- التركيز على استخدام اسلوب اللعب الضاغط بالتدريب في فترة الاعداد الخاص كون هذا الاسلوب يعمل على تنمية متطلبات الاداء الخاص للعبة كرة القدم فضلا عن تنمية عنصر التنافس لدى اللاعبين وهي الميزة الرئيسية للعبة كرة القدم .

المراجع

- عثمان محبوب خلف: طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير سرعة الاداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة القدم الشباب, كلية الامام الاعظم, مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, العدد الخامس والستون, سنة 2020.
- فراس حسين فياض وفراس طه شلال: الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم, جامعة ديالى, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, المجلد الرابع عشر, العدد الخمسون, 2022.
- محمد يونس المولي: اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الموصل, 2011.
- موفق اسعد محمود و فؤاد حماد عسل: تأثير تمرينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم فئة الشباب, جامعة الأنبار, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية, المجلد الرابع, العدد العشرون, سنة 2020.
- وديع ياسين التكريتي, حسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1999.

الملاحق

ملحق (1) يبين نموذج لوحدة تدريبية

الاسبوع الاول	الهدف: تطوير سرعة الاداء المهاري المركب	التاريخ: // 2024
اليوم: السبت		الملعب: نادي الحبانية
نادي: الحبانية للشباب		عدد اللاعبين: 16
الشدة: 80%		زمن التمارين الكلي: 48, 49 د

الادوات: اقماع, كرات قدم, شواخص, اعلام, مساطب

اقسام الوحدة	زمن القسم الرئيسي	التمارين المستخدمة	زمن اداء التمرين بالثانية	التكرارات	زمن الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات	الحجم المطلق دقيقة	الشدة الجزئية
القسم الرئيسي	48, 49 دقيقة	1	40 ثا	3	50 ثا	2	130 ثا	11.66 د	% 80
		2	35 ثا	3	45 ثا	2	120 ثا	10,5 د	
		3	45 ثا	3	60 ثا	2	135 ثا	13 د	
		4	35 ثا	4	45 ثا	2	125 ثا	13.33 د	