

تأثير تمرينات بأسلوبي التدريب الفتري والمستمر على وفق طريقة اللعب في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب

أ. د. ههفال خورشيد رفيق

م. ضياء عادل عباس

جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمرينات بأسلوبي التدريب (الفتري والمستمر) وفق طريقة اللعب في بعض المتغيرات المهارية، والتعرف على الفروق بين الأسلوبين التدريبيين في تطوير المتغيرات المهارية (قيد البحث). استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة، وتكون مجتمع البحث من لاعبي نادي (كفري) الرياضي لكرة القدم (فئة الشباب) للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (32) لاعباً، أما عينة البحث الرئيسية فقد بلغ عددهم (18) لاعباً. توصل الباحثان الى ان استخدام تمرينات اللاعب المعد بأسلوبي (التدريب الفتري والمستمر) على وفق طريقة اللعب طورت أهم المتغيرات المهارية التي تناولها البحث لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين، وتفوق المجموعة التجريبية الاولى التي اعتمدت على أسلوب (التدريب الفتري) على المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت على أسلوب (التدريب المستمر) في الاختبارات البعدية في متغيري (المناولة القصيرة والسيطرة على الكرة). واوصى الباحثان بضرورة استخدام التمرينات بأسالوبي (التدريب الفتري والمستمر) على وفق طريقة اللعب لرفع مستوى الناحية المهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب.

Abstract

The effect of exercises in both periodic and continuous training methods according to the method of playing on some skill variables among youth football players

By

Dhia Adel Abbas

Dr. Hafal Khorshid Rafiq

Sulaymaniyah University / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify the effect of using exercises in the two training methods (intermittent and continuous) according to the method of playing on some skill variables, and to identify the differences between the two training methods in developing skill variables (under research). The researchers used the experimental approach to suit the nature of the problem. The research population consisted of players from the Kafri Sports Football Club (youth category) for the sports season (2020-2021), who numbered (32) players. As for the main research sample,

they numbered (18) players. The researchers concluded that using the player's exercises prepared using the two methods (interval and continuous training) according to the method of playing developed the most important skill variables addressed in the research among members of the two experimental groups, and the first experimental group that relied on the method (interval training) outperformed the second experimental group that relied on the method. (Continuous training) in the post-tests in the two variables (short handling and ball control). The researchers recommended the necessity of using exercises in two methods (intermittent and continuous training) according to the method of playing to raise the skill level of youth football players.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار والشعبية في بقاع العالم المختلفة، فقد دأب المهتمون بها من أصحاب الخبرة والإختصاص على إيجاد أفضل الوسائل والأساليب العلمية عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها ومتعتها وتحسين مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارستها من اللاعبين ولمختلف فئاتها العمرية من الجوانب كافة (المهارية والبدنية والخطئية والنفسية وغيرها)، إذ أن لكل واحدة من هذه الجوانب طرائقها الخاصة في الإعداد والتدريب، وتعتبر فئة الشباب واحدة من الفئات العمرية المهمة والحساسة في حياة اللاعبين، وذلك لأنها تعد نقطة التحول في مشوار اللاعب، فإما النجاح والصعود إلى مستوى الكبار، أو الفشل والإحباط وضياع الفرصة التي أجهد نفسه من أجلها، لذلك يجب الإهتمام بهذه الفئة العمرية من جميع جوانبها لخلق لاعبين جيدين في المستقبل، حيث أن إعداد اللاعبين بشكل جيد في المراحل الأولى سيجعلهم في وضع جيد لممارسة اللعبة بأفضل شكل في المستويات العليا.

ظهرت في الآونة الأخيرة بعض الأساليب التدريبية الجديدة والقائمة على مبدأ الأساس من مبادئ التدريب الرياضي ألا وهو (مبدأ تنوع في التدريب)، وأن الغرض الأساسي من استخدام الأساليب والطرق التدريبية الحديثة هي لتطوير مستوى الأداء المهاري بكرة القدم وكذلك مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين ومن هذا الأساليب التدريبية وهي (الفتري مختلف الشدة، المستمر، التكراري، والدائري) والتي تعتمد على أساس التدرج السريع في تدريب أو تعليم المهارات الأساسية الحركية بكرة القدم وهذه الأساليب جاءت لكي يتطور المهارات الحركية والقدرات البدنية وأساليب اللعب المختلفة (العامري، 2017، 10).

ويشير (الريضي، 2014) إلى أن أسلوب التدريب الفتري " نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (الريضي، 2014، 216) ويضيف (أبو عبدة، 2008) أن ذلك التبادل بين الجهد والراحة يعني وجود فواصل زمنية للراحة بين كل تكرار وآخر، حيث تتخذ فترة الراحة طبقاً لإتجاه التنمية (أبو عبدة، 2008، 285) كما يشير (حسن، 2011) أن هذه الأسلوب تعد من أفضل الأساليب التدريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري والبدني للاعب كرة القدم، حيث تهدف بشكل رئيسي إلى التنسيق فترات الأداء ومراحل غير التامة (حسن، 2011، 52)، ويرى الباحثان أن هذه الأسلوب من التدريب يعد من إحدى الأساليب التدريبية الرئيسية ومفضلة لدى المدربين بسبب تأثيرها الفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري وكذلك مستوى الناحية البدنية لدى اللاعبين .

وتعتبر أسلوب التدريب بالحمل (المستمر) إحدى الوسائل التدريبية الرئيسية التي يتميز باستمرار أداء الحمل لفترات طويلة دون وجود فترات راحة بينية، أي تمكن اللاعب من الاحتفاظ بمستوى عال من الأداء في فترات المنافسة، ولا سيما في الفعاليات التي تتطلب صفة المطاولة، مثل كرة القدم، كرة السلة، وكرة اليد، إذ يحتاج اللاعب إلى مواصلة الأداء ومتابعة الكرة والإستمرار في أداء المهارات والحركات المختلفة بحسب ما تتطلبه ظروف وطبيعة المباراة، فضلاً عن استخدام

هذه الأسلوب في بعض الألعاب الفردية التي تتطلب الإستمرار بالأداء المواجهة الخصم بنفس المستوى دون ظهور علامات التعب (الهيتي، 2011، 244) .

وتعد طريقة اللعب من الطرائق التدريبية المهمة التي لها تأثيرها الواضح على مستوى اللاعبين، ويستخدمها المدربون كثيراً في فترة الإعداد الخاص لأنها تبدو سهلة الميول، " وتتميز هذه الطريقة بتطوير المتغيرات المهارية والبدنية والخطية ويتضح ذلك جلياً في الألعاب الجماعية من خلال إعطاء واجبات في الإتجاه الهدف المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الإلتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي (الخشاب وآخرون، 1999، 18)، وفي الوقت نفسه يرى الباحثان بأن إعطاء التمرينات على وفق طريقة اللعب تحفز اللاعبين وتغير حالة التمرين من حالة الروتين والتكرار الى خلق حالة المنافسة الحقيقية بين اللاعبين وكذلك يتطور مستوى أداء المهارات الأساسية بكرة القدم بشكل جيد .

كما تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان المهمة في وحدة التدريبات اليومية، إذ تشكل قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة، وفي كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً للفريق الذي يلعب بها مما يؤدي بدوره إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق السيطرة على مجريات اللعب بفضل المهارات الأساسية ويأخذ بزمام الأمور والمبادرة دائماً وذلك بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف (أبوعدة ، 2014، 67). ويشير (الوقاد، 2003) الى إن الإعداد المهاري للاعب " يعني تجهيز هذا اللاعب لأداء المهارات الأساسية لهذه اللعبة على أعلى مستوياتها " (الوقاد، 2003، 127) .

وقد زادت الاهتمام المدربين في السنوات الأخيرة برياضة كرة القدم إذ أصبح المشاركة في البطولات العالمية طموح أي رياضي، ولكي يصل اللاعب المبتغاه يراعي المدرب اليوم إيجاد أنجح الطرق وأفضل الأساليب التدريبية المبنية على أسس علمية لتطوير مستوى الرياضي في كافة الجوانب، في هذا الإطار جاء أهمية هذا البحث من أجل تسليط الضوء على استخدام التمرينات بأسلوب التدريب (الفترتي والمستمر) على وفق طريقة اللعب وتأثيرها في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وذلك من أجل استغلال هذه الأساليب التدريبية وتطبيقها ميدانياً والوصول بما يعرف بالأداء العالي وعلى هذا فان الإعداد المهاري يجب أن يبنى مع حساب صفة النشاط الحركي للاعبين ومنه يجب اختيار التمارين والاختبارات الخاصة بالإعداد المهاري بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة أي تتطابق مع ما تحدث في المنافسة الرياضية .

1-2 مشكلة البحث :

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

وفي ضوء عمل الباحثان كمدرسي للتربية الرياضية، ومن خلال خبرتهما المتواضعة كلاعبين في السابق ومتابعتهما للمباريات في دوري (الشباب) على مستوى إقليم (كوردستان)، فقد لاحظا وجود ضعف في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية خلال مباريات عند أغلبية اللاعبين مما يرجع السبب هذا الى عدم الإهتمام الكافي بتعليم وتطوير أداء بعض المهارات الأساسية بشكل سليم من قبل بعض المدربين والمهتمين في مجال كرة القدم للفئات العمرية خلال وحداتهم التدريبية اليومية، وقد لاحظا أيضاً أن هناك كثير من المدربي في إقليم لايمكون كفاءة علمية جيدة لتطبيق بعض من المهارات بشكل سليم وبتكنيك عالي للاعبينهم، حيث يرى الباحثان أن هذه الدراسة ستحاول العمل على تطوير أداء بعض

من المهارات الأساسية بكرة القدم، وسنطرق لمختلف الطرق والوسائل الكفيلة لتنميتهم وتطويرهم للعمل على خدمة الأندية بشكل عام واللاعبين الشباب بشكل خاص ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثان .

1-3 أهداف البحث :

- 1- إعداد وتصميم البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب (الفكري والمستمر) على وفق طريقة اللعب في تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب .
- 2- التعرف على تأثير استخدام التمارين بأسلوب التدريب (الفكري) على وفق طريقة اللعب في تطوير بعض المتغيرات المهارية (قيد البحث) لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية الأولى .
- 3- التعرف على تأثير استخدام التمارين بأسلوب التدريب (المستمر) على وفق طريقة اللعب في تطوير بعض المتغيرات المهارية (قيد البحث) لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية الثانية .
- 4- التعرف على الفروق بين الأسلوبين التدريبيين في التأثير على تطوير المتغيرات المهارية (قيد البحث) .

1-4 فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام التمرينات المقترح بأسلوب التدريب (الفكري) على تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية الأولى .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام التمرينات المقترح بأسلوب التدريب (المستمر) على تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية الثانية .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية بين أفراد المجموعتين .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو الشباب نادي (كفري) الرياضي بكرة القدم تحت (19) سنة .

1-5-2 المجال الزمني : 2021/6/7 لغاية 2021\8\16 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي (كفري) الرياضي بكرة القدم .

2- إجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينه :

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية لاعبي نادي (كفري) الرياضي لكرة القدم (فئة الشباب) للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (32) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث الرئيسية بشكل عمدي بواقع (18) لاعباً يمثلون نسبة قدرها (56.25%) من مجتمع البحث، وبعد إستبعاد (7) لاعبين (المصابين، وحراس المرمى) تم إستخدام (7) لاعبين لإجراء التجربة الإستطلاعية، حيث تم تقسيم العينة الرئيسية بالطريقة (العشوائية) وباستخدام (القرعة) إلى مجموعتين تجريبيتين، وكل مجموعة مكونة من (9) لاعبين. والجدول (1) يبين المعلومات عن مجتمع البحث وتقسيمهم وكذلك نسبهم المئوية .

جدول (1)

يبين المعلومات عن عدد مجتمع وعينة البحث وعدد المستبعدين وعينة التجربة الإستطلاعية ونسبهم المئوية

ت	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	32	100%
2	عينة البحث الرئيسية	18	56.25%

3	المستبعدين	7	21.87%
4	عينة التجربة الإستطلاعية	7	21.87%

3-2 التجانس والتكافؤ :

1-3-3 تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث بين مجموعتي البحث في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر الزمني، والعمر التدريبي) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف ومعامل الإلتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيم معامل الاختلاف ومعامل الإلتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع±	معامل الاختلاف	معامل الإلتواء
1	الكتلة	(كغم)	59.51	5.81	9.76	-0.77
2	الطول	(سم)	1.72	0.04	2.41	-0.29
3	العمر الزمني	(سنة)	17.88	1.08	6.03	-0.71
4	العمر التدريبي	(سنة)	5.72	1.02	17.79	0.12

يتبين من الجدول رقم (2) أن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات المعتمدة في التجانس لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (2.41-17.79) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذ يشير كل من (التكريري والعبيدي، 2012)، إلى أن "كلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة" (التكريري والعبيدي، 2012، 161) .

ويتبين من الجدول نفسه أن قيم معامل الإلتواء لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (-0.77 - 0.12)، إذ إن معامل الإلتواء كلما كان بين (±1) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي (جلال، 2008، 89).

2-3-2 التكافؤ في متغيرات (قيد البحث) :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات (قيد البحث) إذ تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات في الجدول رقم (3) وأجري تحليل التباين بين مجموعتين للتأكد من التكافؤ فيما بينهم كما هو مبين في الجدول، ويبين أيضا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ف) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة (قيد الدراسة)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدالة
		س	ع±	س	ع±			
المناولة القصيرة	درجة	3.67	1.00	3.11	1.05	1.250	0.247	غير معنوي
السيطرة على الكرة	درجة	5.89	1.05	5.67	1.50	0.555	0.594	غير معنوي

الدرجة	ثانية	10.97	0.88	11.11	0.76	0.472	0.649	غير معنوي
--------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------	-----------

2-4 الاختبارات المهارية المستخدمة لقياس المتغيرات المهارية : ملحق (2)

- 1- اختبار المناولة القصيرة : لقياس دقة المناولة القصيرة (الخشاب، وذنون، 2005، 167) .
- 2- اختبار السيطرة على الكرة : لقياس القدرة على (اخمداد) الكرة (الهييتي، 2009، 56) .
- 3- اختبار الدرجة بين الشواخص : لقياس سرعة الدرجة (الخشاب، وذنون، 2005، 169) .
- 2-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2-5-1 وسائل جمع البيانات (أدوات البحث) :

تم استخدام أدوات البحث الآتية :-

- المصادر والمراجع العلمية . - استمارة الإستبيان .
- المقابلة الشخصية . - الإختبارات والمقاييس .
- 2-5-2 والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :
- 2-5-2-1 الأجهزة المستخدمة في البحث :
- حاسوب الكتروني نوع (Dell) .
- كاميرا فوتو نوع (Sony) عدد (1) .
- كاميرا تصوير الكترونية نوع (Sony) عدد (1) .
- جهاز الكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (10) غم وقياس الطول .
- حاسبة يدوية عدد (2) .
- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب (1/100) من الثانية عدد (3) .
- 2-5-2-2 الأدوات المستخدمة في البحث :
- شريط القياس . - ورقة وأقلام لتسجيل البيانات . - أعلام .
- شواخص مختلف الأحجام . - كرات قدم قانونية عدد (15) .
- صافرة عدد (3) . - أهداف صغيرة بعرض (1) م وإرتفاع (1) م .

2-6 خطوات الإجراءات الميدانية :

2-6-1 التجارب الإستطلاعية :

" تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري " (محمود، 2003، 38). لذلك أجرى الباحثان عدداً من التجارب الإستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحثان خلال فترة 7-9/6/2021 في الملعب كرة القدم لنادي (كفري) الرياضي وقد كان لكل تجربة هدف يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي :

2-6-1-1 التجربة الاستطلاعية الأولى لـ (اختبارات المستخدمة) :

أجريت هذه التجربة في الساعة الخامسة مساءً من يوم الاثنين المصادف (7/6/2021) على (7) لاعبين من مجتمع البحث والخارجين من العينة الرئيسية، وكان الغرض من التجربة ما يأتي :

- التعرف على أخطاء القياس والقيام باستدراكها وتصحيحها.
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الإختبارات .
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانهم لتنفيذ الإختبارات المستخدمة .

- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات المستخدمة .

- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث .

- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها أثناء الاختبارات والقياسات ومحاولة تذليلها .

2-1-6-2 التجربة الإستطلاعية الثانية لـ (إجراء بعض من التمارين المستخدم) :

تم تنفيذ هذا الإجراء في تمام الساعة الخامسة مساءً من يوم الأربعاء المصادف (2021/6/9) وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبين على الإحساس بشدة الأداء المطلوبة سواء من خلال الإعتماد على زمن أو مسافة الأداء، فضلاً عن معرفة اللاعبين بطبيعة التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بإستراتيجية العمل التنظيمي المتبع في الوحدات التدريبية .

2-6-2 الاختبارات القبلية :

تم إجراء التجربة القبلية للاختبارات المهارية المستخدمة بعد إجراء التجارب الاستطلاعية بـ (9) تسعة أيام مع فريق العمل المساعد في تمام الساعة السادسة مساءً من يوم الجمعة المصادف 2021\6\18 على أفراد عينة البحث الأساسية في ملعب نادي (كفري) الرياضي بكرة القدم وعلى النحو الآتي .

1- اختبار المناولة القصيرة .

2- اختبار السيطرة على الكرة داخل مربع (2×2) م من الحركة .

3- اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً .

2-6-3 تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي :

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم البرنامج التدريبي التي تتضمن عدداً من الوحدات التدريبية ثم تم وضعهم في إستمارة إستبيان وتم توزيعهم على السادة ذوي الاختصاص في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحية هذه البرنامج التدريبي .

وبعد الإنتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية بيومين، قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل بتطبيق البرنامج التدريبي على أفراد عينة البحث في الفترة من 2021\6\20 لغاية 2021\8\12، وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تصميم البرنامج التدريبي وهي :

- كان الهدف من البرنامج التدريبي تحسين وتطوير بعض المتغيرات المهارية لدى أفراد عينة البحث باستخدام أسلوبين التدريبين (الفتري والمستمر) من خلال إعداد وتصميم التمارين على وفق طريقة اللعب .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية (عينة البحث) وخضوع للهدف العام .
- أستغرقت مدة البرنامج التدريبي شهرين بواقع (8) أسابيع .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية (3) وحدات، بواقع (24) وحدة تدريبية .
- إن المجموعة التجريبية الأولى طبقت تمرينات بأسلوب التدريب (الفتري) بينما المجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات بأسلوب التدريب (المستمر) .
- أزمنة الوحدات التدريبية (تختلف زمن الوحدات التدريبية وذلك حسب نوعية التمارين حيث هناك إختلاف في زمن تطبيق كل التمرين) حيث تراوحت الأزمنة الوحدات التدريبية ما بين (50 - 60) دقيقة .
- كانت شدة أداء التمرينات التدريبية كما يحدث في المباراة أي (شدة لعب أو منافسة أو أداء المثالي) .
- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالإعتماد على التجربة الإستطلاعية الخاصة لأجراء الوحدة التدريبية لكلا أسلوبين (الفتري والمستمر) .
- إن التحكم بحركة الحمل عن طريق التغيير بالحجم والزمن والمسافة من خلال زيادة عدد التكرارات والأزمنة والمساحات

- تم تنفيذ البرنامج التدريبي خلال (٨) دورات صفوى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطه، وإن تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطه كان بمعدل (1:3)
 - تم تنفيذ الوحدات التدريبية الثلاثة في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) .
 - طبقت البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص وفي قسم الرئيسي من الوحدات التدريبية للمنهج الرسمي للنادي .
- 2-6-4 الإختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي بـ (3) أيام، تم إجراء الاختبار البعدي في تمام الساعة السادسة مساءً من يوم الاثنين المصادف 2021\8\16 على أفراد عينة البحث الأساسية في ملعب نادي (كفري) الرياضي بكرة القدم وبنفس السياق المستخدم في الاختبارات القبلية .

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS) لإستخراج النتائج .

3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1: عرض نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الاولى :

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الإحتمالية (للاختبارين القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الاولى

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الإحتمالية	الدالة
		س	ع ±	س	ع ±			
المنولة القصيرة	درجة	3.67	1.00	5.67	0.87	6.000	0.000	معنوي
السيطرة على الكرة	درجة	5.89	1.05	8.00	1.00	10.539	0.000	معنوي
الدرجة	ثانية	10.97	0.88	10.04	0.44	3.430	0.009	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

3-2: مناقشة نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الاولى :

وبالنسبة للنتائج التي تخص المجموعة التجريبية الاولى وكما هو مبين في الجدول (4) إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة (المنولة القصيرة)، ويعزو الباحثان أسباب ذلك إلى فاعلية استخدام التمرينات المهارية وبأسلوب التدريب الفكري على وفق طريقة اللعب في مساحات صغيرة واستغلال الوقت في زيادة التكرارات وهذا يتفق مع ما أشار إليه (زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999) بقولهم " من الضروري أن يتعلم ويتدرب اللاعب أسلوب المناولات المختلفة في المساحات صغيرة لكي يتمكن من أن يخدم فريقه في المباراة الرسمية ".

وفيما يخص مهارة (السيطرة على الكرة) فقد أظهرت النتائج وكما مبين في الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق الى استخدام تكرار أداء هذه المهارة في كثير من التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي وذلك بسبب متطلبات تطوير هذه مهارة التي تحتاج الى التكرارات الكثيرة من أجل رفع مستوى أداء أفراد عينة المجموعة التي تم تطبيق عليها المنهج التدريبي بأسلوب

التدريب (الفتري) مما أدى إلى رفع المستوى الناحية المهاري لدى أفراد المجموعة، ويشير (سبع، 1998) حول ذلك بأن " التكرار إذا ما استخدم بحدود معينة يحقق فعالية وتأثير كبير " (سبع، 1998، 151) ويذكر كلا من (شلش ومحمود، 2000) بنفس المجال إلى أنه " يجب ممارسة تكرار المهارة مرة تلو المرة لكي يسيطر اللاعب على حركاته بحيث يؤديها بشكل صحيح وسليم " (شلش ومحمود، 2000، 40) .

وبالنسبة لمهارة (الدرجة) فقد أظهرت النتائج وكما مبين في الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى فاعلية استخدام التمارين بأسلوب التدريب (الفتري) على وفق طريقة اللعب مما أدى إلى تطور الجانب البدني أيضاً لدى اللاعبين وهذا كان سبباً رئيسياً لتطوير الجانب المهاري وبالأخص مهارة (الدرجة) لدى أفراد عينة المجموعة، وهذا يتفق مع دراسة (الحجية، 2005) في نفس الخصوص إذ توصل إلى " إن التطور الحاصل في مهارة الدرجة بالكرة يعود إلى أن هذه المهارة تجمع بين عدة صفات بدنية وهي (السرعة الانتقالية والرشاقة والتوافق والتوازن)، وإن استخدام الأسس العلمية في كيفية تطوير السرعة والرشاقة كان له أثره في تطوير مهارة الدرجة بالكرة، فقد ظهر التطور بالمهارة نتيجة ارتباطها بتطور الصفات البدنية الرئيسية في المهارة " (الحجية، 2005، 88) وأكد (كرينود وآخرون، 1989) و(المؤمن، 2001) بهذا الصدد بأن مهارة الدرجة هي مزيجٌ من حركات قيادة الكرة والتوقف معها ثم معاودة الانطلاق والاستدارة بالكرة وتغيير الاتجاه والقيام بمحاولات المراوغة والخداع والسيطرة على الكرة (كرينود وآخرون، 1989، 98) (المؤمن، 2001، 121) .

3-3: عرض نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الثانية :

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (للاختبارين القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الثانية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
المناوله القصيرة	درجة	3.11	1.05	4.67	1.12	4.128	.003	معنوي
السيطرة على الكرة	درجة	5.67	1.50	7.00	0.87	2.530	.035	معنوي
الدرجة	ثانية	11.11	0.76	10.26	0.44	2.688	.028	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

3-4: مناقشة نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الثانية :

وبالنسبة للنتائج التي تخص المجموعة التجريبية الثانية وكما هو مبين في الجدول (5) إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة (المناوله القصيرة)، ويعزو الباحثان أسباب ذلك إلى فاعلية استخدام التمارين المعد في البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب (المستمر) على وفق طريقة اللعب في المساحات الصغيرة مختلفة كان لها دوراً كبيراً في زيادة مستوى القوة العضلية لعضلات الرجلين المشاركة في أداء مهارة التمرير من خلال عمل إنقباضة عضلية واحدة قوية وسريعة في الوقت نفسه لأجل إخراج أقصى قوة لحظية مع سرعة الأداء العالية لضرب الكرة بالقدم وكذلك زيادة في مستوى التركيز ودقة توجيه المناولات بين اللاعبين بشكل السليم طوال المباراة، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (نيكولاس، 1991) أن اتقان مهارة المناولة أمر أساس لكل لاعب كرة القدم لأنه يستخدم أثناء اللعب أكثر من أي مهارة أخرى ويعد استلامهم للكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة والمبادرة إلى تمريرها

الى الزميل (نيكولاس، 8، 1991) ، وهذا ما يؤكد كلاً من (اسمر ومحمد، 2007) بأن هذه المهارة تعد من أكثر المهارات استخداماً في كرة القدم (اسمر ومحمد، 5، 2007) .

ويشير كلا من (جاسم ورشيد، 2004) الى ان " المناولة السليمة هي الوسيلة الوحيدة لربط اللعب وتنفيذ الخطة " (جاسم ورشيد، 22، 2004) .

وفيما يخص مهارة (السيطرة على الكرة) فقد أظهرت النتائج وكما مبين في الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى تأثير الأداء المتكرر لهذه المهارة في أغلبية التمارين المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي في كل وحدات التدريب اليومية، وهذا يتفق مع ما ذكره (الطائي، 2001) في نفس الخصوص بأن " تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة فضلاً عن أداء هذه التمارين يومياً ولمدة شهرين جعل اللاعبين أكثر تحكماً وسيطرة على الكرة (الطائي، 2001، 54)، كما توصل (سلامي، 2002) في دراسته بنفس الصدد على أن " مهارة السيطرة على الكرة تتطلب القدرة على التحكم في الكرة بمختلف أجزاء الجسم وهذا يتطلب توافقاً حركياً وتركيزاً عالياً " (سلامي، 2002، 66)، وقد أورد (الزهاوي، 2004) بنفس الموضوع في أن " تكرار أداء أي نوع من المهارات ينمي لدى اللاعب حالة الإحساس بالكرة " (الزهاوي، 2004، 62) ، ويشير (سبع، 1998) حول ذلك بأن " التكرار إذا ما استخدم بحدود معينة يحقق فعالية وتأثير كبير " (سبع، 1998، 151) .

وبالنسبة لمهارة (الدرجة) فقد أظهرت النتائج وكما مبين في الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى اعتماد في البرنامج التدريبي أساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين الخاصة لتطوير مهارة (الدرجة) ، فضلاً عن استعمال التمرينات الركض بالكرة وبعض التمرينات المركبة التي طبقت بمساحات مختلفة من الملعب إذ أدى إجراء هذه التمرينات إلى استعمال مهارة الدرجة بالكرة وتكرارها في أماكن مختلفة من الملعب، إذ يؤكد (نصيف وحسين، 1980) أن " التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عن ارتباطها بتمرينات السباق " (نصيف وحسين، 87، 1980)، وهذا يتفق مع ما ذكره (الخشاب وآخرون، 1999) بهذا الخصوص بأن " استخدام تمرينات مشابهة لحالات اللعب لها دوراً مهماً في تطوير وتثبيت أداء المهارات الأساسية والخطية التي تكون تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة إذ يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة (الخشاب وآخرون، 189، 1999) .

3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين :

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية ودلالة الفروق بين المجموعتين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية 1		المجموعة التجريبية 2		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى احتمالية	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
المناولة القصيرة	درجة	5.67	0.87	4.67	1.12	2.239	0.04	معنوي
السيطرة على الكرة	درجة	8.00	1.00	7.00	0.87	2.268	0.03	معنوي
الدرجة	ثانية	10.04	0.44	10.26	0.44	1.103	0.286	غير معنوي

- يتبين من الجدول (6) من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين لمتغير (المنافسة القصيرة) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.239) وبمستوى احتمالية قدرها (0.04) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى .
- ويتبين من الجدول (6) من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين لمتغير (السيطرة على الكرة) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.268) وبمستوى احتمالية قدرها (0.03) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى .
- ويتبين من الجدول (6) من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين لمتغير (الدرجة) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1.103) وبمستوى احتمالية قدرها (0.286) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين .

3-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين :

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لمتغير (المنافسة القصيرة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي اعتمدت في تدريباتها خلال البرنامج التدريبي على اسلوب التدريب (الفتري)، بمعنى تفوق لاعبي المجموعة الاولى المستخدمة اسلوب التدريب (الفتري) على لاعبي المجموعة الثانية المستخدمة اسلوب التدريب (المستمر) في حصول التطور لديهم لمهارة (المنافسة القصيرة)، ويمكن للباحثان اعزاء هذه النتيجة الى الأثر التدريبي الايجابي لأسلوب التدريب الفتري وهذا يتفق مع ما اشار إليه (الشيخلي، 1991) من " أن البرنامج التدريبي للتدريب الفتري يسمح للرياضي بتحقيق أعلى حمل ممكن بأقل كمية من التعب إذ إن الجسم يتحمل الشغل المنجز عندما يؤدي متقطاً أكثر بثلاث أضعاف عما يؤدي باستمرار (الشيخلي، 1991، 61)، ويشير (محمد، 2011) في دراسته بأن " اسلوب (التدريب الفتري) تعد " من إحدى الاساليب التدريبية الرئيسية التي لها دور ايجابي في الفعاليات الرياضية في الألعاب الفردية والجماعية " (محمد، 2011، 20)، وهذا ما يؤكد (الخشاب وآخرون، 1999) بأن " الحاجة دعت الى استخدام التمارين بأسلوب التدريب الفتري فضلاً عن استخدام التمارين بالأساليب التدريبية الأخرى في تدريبات لعبة كرة القدم (الخشاب وآخرون، 1999، 432)، ولا بد من الإشارة الى ان اهمية اسلوب (التدريب الفتري) في تدريب المهارات الأساسية بكرة القدم تكمن في أن تطبيق اداء المهارات الاساسية داخل أرض الملعب تشابه الى درجة كبيرة تطبيق تدريب المهارات الاساسية بأسلوب التدريب الفتري في الوحدات التدريبية اليومية، بمعنى آخر ان الأداء المهاري داخل ميدان اللعب وفي حالات اللعب المختلفة يتم من خلال اداء واجب معين كأن يكون مهاري أو بدني أو مجموعة من المهارات بشدد قريبة من القصوى، أي الوصول الى الشدد المثالية في أداء اللاعبين، ويتخلل مجمل هذا الاداء فترات راحة ناقصة تكون غير كافية لإستعادة الإستشفاء للاعبين، وهذا هو واقع أسلوب التدريب الفتري (جاسم، 2014، 158) .

ويتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لمتغير (السيطرة على الكرة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى فعالية استخدام التمرينات التي يتضمنها البرنامج التدريبي المعد بأسلوب التدريب (الفتري) على وفق طريقة اللعب فضلاً عن تطور التي حدثت في الجانب المهاري وفي نفس الوقت أدى الى رفع المستوى الناحية البدنية ايضاً، وهذا يؤدي بدوره الى رفع مستوى الأداء المهاري لأن هناك علاقة وثيقة بين المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية، وقد اشار (البليك، 2008) الى ان " لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلاً عن ارتباطها بالعناصر البدنية " (البليك، 2008، 65)، وهذا ما يؤكد (جاسم، 2005) في دراسته إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة التوافق العصبي العضلي ومهارة السيطرة على الكرة والذي عدها نتيجة منطقية من الناحية العلمية " لان مهارة (السيطرة على الكرة) تحتاج إلى تناغم تام بين التقلص والانبساط في العضلات، فعند تقلص العضلة أو المجموعة العضلية العاملة ويستمر هذا التقلص لحين قبل وصول الكرة إلى اللاعب وحين يتم استقبال الكرة فان المجموعة

العضلية المشاركة في العمل سوف ترتخي لفترة قصيرة جداً وذلك لامتصاص زخم سرعة وقوة الكرة أثناء استقبالها وهذه العملية تعتمد على العمل التوافقي العالي والدقيق بين حاسة النظر المراقبة لتقدم الكرة باتجاه لاعب وبين استقبالها بأي جزء من أجزاء الجسم وخاصة بالصدر والرجلين، بمعنى توافر التوافق العصبي العضلي في عمل أكثر من انقباض وانقباض عضلي في مختلف أجزاء الجسم" (جاسم ، 2005 ، 73)، وبهذا الخصوص يذكر (الحجية، 2005) " أن اللياقة البدنية لها دور الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري كذلك يعتبر أسلوباً مهماً من أساليب تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم عند ارتباط الجانبين (البدني والمهاري) بشروط حمل التدريب ، كما أن اللاعب الذي لا يتصف باللياقة البدنية جيدة لا يمتلك القدرة على تنفيذ نفس الأداء المهاري الذي تتطلبه الكرة الحديثة طوال المباراة " (الحجية، 2005، 86) .

ويتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية لمهارة (الدرجة) بين المجموعتين، وعلى الرغم وجود فروق إحصائية في النتائج ولكنها لم ترتق إلى مستوى المعنوية ما بين متوسطي الاختبارين البعديين للمجموعتين، ويمكن للباحثان إعزاء هذه النتيجة الى فاعلية التمارين المستخدمة الخاصة لتطوير هذه الصفة المهارية في كلا الاسلوبين التدريبيين (الفتري والمستمر) التي ادى الى ارتفاع المتقارب في مستوى أداء هذه لدى افراد المجموعتين .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان استخدام تمارين المعد من قبل الباحثان بأسلوب التدريب (الفتري والمستمر) على وفق طريقة اللعب طورت أهم المتغيرات المهارية التي تناولها البحث لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين .
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الاولى التي اعتمدت على أسلوب (التدريب الفتري) على المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت على أسلوب (التدريب المستمر) في نتائج الاختبارات البعدية في متغيري (المناولة القصيرة والسيطرة على الكرة) نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب الفتري . عدا المتغير (الدرجة) التي لم تحقق تطوراً يرتق إلى مستوى المعنوية بين المجموعتين .

2-2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام التمارين بأسلوب التدريب (الفتري والمستمر) على وفق طريقة اللعب لرفع مستوى الناحية المهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب .
- 2- ضرورة اعتماد المدربين في برامجهم التدريبية وفي تدريباتهم اليومية استخدام التمارين المشابهة للعب الحقيقي وبمستوى موازي لحالة المنافسة لتطوير مستوى الناحية المهارية لدى لاعبيهم .
- 3- تقنين الأحمال التدريبية على وفق الأسس العلمية، وأعداد المؤشرات الوظيفية أساساً لتحديد الأحمال والشدد وفترات الراحة .
- 4- على الهيئات الإدارية في الأندية إعطاء الأهتمام الكافي للفئات العمرية من خلال توفير الأجهزة والأدوات اللازمة لتطبيق البرامج التدريبية وكما يحتاجها المدرب .
- 5- إجراء بحوث أخرى وفق ما تم في هذا البحث على فئات عمرية أخرى للناشئين والمتقدمين .

المصادر

- 1- أبو عبدة، حسن السيد (2008) : الاعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط1، الاسكندرية، مصر، الفتح للطباعة والنشر .
- 2- أبو عبدة، حسن السيد (2014) : الاعداد البدني للاعبي كرة القدم بين النظرية والتطبيق، ط1، الاسكندرية، مصر، منشأة المعارف .

- 3- اسمر، محمد خضر ومحمد، جاسم (2007) : " كرة القدم " ، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- 4- البيك، علي فهمي (2008) : " اسس اعداد لاعبي كرة القدم (والالعاب الجماعية) " ، منشأة المعارف الاسكندرية .
- 5- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (2012) : التطبيقات الإحصائية وإستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل .
- 6- جاسم، معن عبد الكريم (2005) : " التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات الأساسية في كرة القدم " بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد11، عدد39، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، الموصل .
- 7- جاسم، معن عبد الكريم (2014) : " أثر التمارين مهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب " بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد20، عدد65، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل .
- 8- جاسم، معن عبد الكريم ورشيد، نوفل فاضل (2004) : " حدة الانتباه وعلاقته بدرجة المناولة القصيرة في كرة القدم"، بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد10، عدد 16، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 9- الحجية، طارق حسين محمد (2005) : " أثر منهاج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل .
- 10- الحجية، طارق حسين محمد (2005) : " أثر منهاج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل .
- 11- حسن، هاشم ياسر (2011) : تحمل الاداء للاعبين كرة القدم، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- 12- الخشاب، زهير قاسم، وآخرون (1999) : كرة القدم، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- 13- الخشاب، زهير قاسم، وذنون، معتز يونس (2005) : كرة القدم مهارات - اختبارات - قانون، (الموصل)، دار ابن الأثير للطباعة والنشر .
- 14- الربضي، كمال جميل (2014) : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، عمان، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر.
- 15- الزهاوي، هه فال خورشيد (2004) : " أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب " أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 16- سبيع، عامر رشيد (1998) : " التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة " أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- 17- السلامي، عبد الرحيم محمد (2002) : " أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم "رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 18- شلش، نجاح مهدي، ومحمود، أكرم محمد (2000) : " التعلم الحركي " ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل .
- 19- الشخيلي سعد منعم (1991) : تحديد انسب طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكصي المسافات المتوسطة (800) م، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بصرة .

- 20- الطائي، معتز يونس ذنون (2001) : " أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم " اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 21- العامري، ضياء الدين جواد (2017) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تدريب بعض المهارات الأساسية لدى لاعبين الناشئين لكرة القدم في تونس، أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة المنوية، جمهورية التونسية .
- 22- كرينود، رون وآخرون (1989) : " الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم "، (ترجمة)، وليد طبرة، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، بغداد .
- 23- محمد، ماهر فاضل (2011) : تأثير تدريبات (وزن الجسم، الاثقال) والبليو مترك في بعض حركات أجهزة الجمناستيك الفني ومستوى الأداء المهاري والبدني، اطروحة دكتوراه، التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 24- المؤمن، حسام سعيد (2001) : " منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- 25- نصيف، عبدعلي، وحسين، قاسم حسن (1980) : مبادئ علم التدريب الرياضي، (بغداد)، مطبعة التعليم العالي .
- 26- الهيتي، موفق أسعد محمود (2009) : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، (عمان)، دار دجلة .
- 27- الهيتي، موفق أسعد محمود (2011) : أساسيات التدريب الرياضي، جامعة الانبار، كلية التربية الرياضية .
- 28- الوقاد، محمد رضا (2003) : التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 29- Nicolas pronk: The Soccer push pass national and conditioning excoriation journal 12no,2,1991.p.p8-6.

الملاحق

ملحق (1-أ)

يبين نموذج الوحدات التدريبية الثلاث خلال أسبوع الأول للمجموعة التجريبية الاولى

* هدف من الوحدات التدريبية : تطوير المتغيرات المهارية (قيد البحث) بأسلوب التدريب الفكري .

* مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادي الكفري الرياضي بكرة القدم . * الزمن الوحدة : 50-60 دقيقة.

* القسم :

* تاريخ 20 / 6 / 2021

الرئيسي من الوحدة التدريبية .

الأسبوع	الوحدة	الشدة التمرين	تسلسل التمرين	الزمن	التكرار	الراحة البينية	المجاميع	راحة بين المجاميع	مجموع زمن الكلي
الأول 50-60د	السبت 50د	60%	1	180ثا	4	60ثا	1		15د
			2	180ثا	4	60ثا	2	60ثا	17د
			4	240ثا	3	120ثا	1		18د
	الأثنين 55د	65%	3	120ثا	3	30ثا	2	60ثا	16د
			5	180ثا	4	60ثا	2	60ثا	17د
			6	240ثا	4	120ثا	2	120ثا	22د
	الأربعاء 60د	70%	7	240ثا	3	120ثا	1		18د
			8	240ثا	4	60ثا	2	120ثا	20د
			9	120ثا	4	30ثا	2	60ثا	22د

ملحق (1- ب)

يبيّن نموذج الوحدات التدريبية الثلاث خلال أسبوع للمجموعة التجريبية الثانية

* هدف من الوحدات التدريبية : تطوير المتغيرات المهارية (قيد البحث) بأسلوب التدريب المستمر .

* مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادي الكفري الرياضي بكرة القدم . * الزمن الوحدة : 50-60 دقيقة.

* القسم :

* تاريخ 20 / 6 / 2021

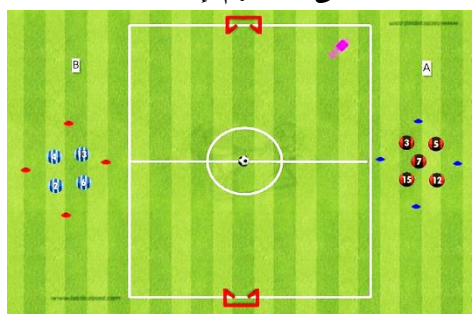
الرئيسي من الوحدة التدريبية .

الأسبوع	الوحدة	الشدة التمرين	تسلسل التمرين	الزمن	التكرار	الراحة البينية	المجاميع	راحة بين المجاميع	مجموع زمن الكلي
الأول 50-60	السبت 50د	40%	1	360ثا	1		2	120ثا	14د
			2	240ثا	2		2	120ثا	18د
			5	240ثا	2		2	120ثا	18د
	الأثنين 55د	50%	6	420ثا	1		2	120ثا	16د
			7	480ثا	1		1	120ثا	18د
			9	540ثا	2		1	180ثا	21د
	الأربعاء 60د	60%	8	300ثا	2		2	120ثا	20د
			7	480ثا	1		1	120ثا	18د
			9	300ثا	2		2	120ثا	22د

ملحق (2) التمارين المستخدمة

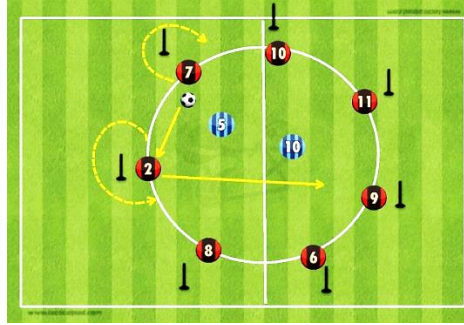
التمرين الأول :

- توصيف التمرين : ينقسم اللاعبون إلى مجموعتين (●،●) بتشكيلة (5ضد4)، ويتوزعون على منطقتين (B.A) المتمركزين في جانبي الملعب المحدد بأربعة شواخص بمسافة (5) أمتار بين شاخص وآخر، فيبدأ الأداء فيها بإعاز المدرب بحركة اللاعبين (يميناً، يساراً، أماماً، خلفاً) لمدة (10) ثواني، ومع إطلاق صافرة المدرب ينطلق المجموعتان بسرعة القصوى نحو منتصف الملعب لإستحواذ على الكرة أولاً والبدء بالهجوم على المرمى الخصم. ويستمر اللعب لحين خروج الكرة من الملعب وحينها يتراجع المجموعتان إلى مناطقهم لإستعداد ببدء التمرين من جديد .



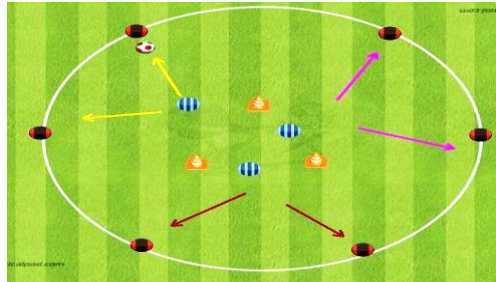
التمرين الثاني :

- توصيف التمرين : يبدأ التمرين بين المجموعتين (●،●) بتشكيلة (7ضد2) بعمل التمريرات القصيرة بين لاعبي مجموعة (●)، وعلى كل لاعب الممرر للكرة عمل دوران حول الشاخص الموجود خلفه على بعد (2) م منه وفي حالة قطع الكرة من أحد لاعبي مجموعة (●) يحل محل اللاعب الموجود في المنتصف .



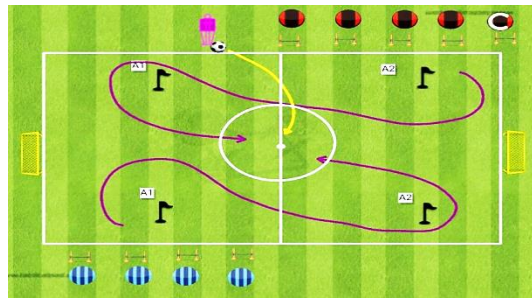
التمرين الثالث :

- توصيف التمرين : الأداء في هذا التمرين يكون على شكل تمريرات من اللاعبين المتواجدين حول دائرة المنتصف فيما بينهم كل لاعب من داخل الدائرة أمام مواجهة لاعبين حولها محاولا قطع والإستحواذ الكرة منهما وفي حال قطع الكرة من أحدهم يأخذ مكانه في الأداء والدور.



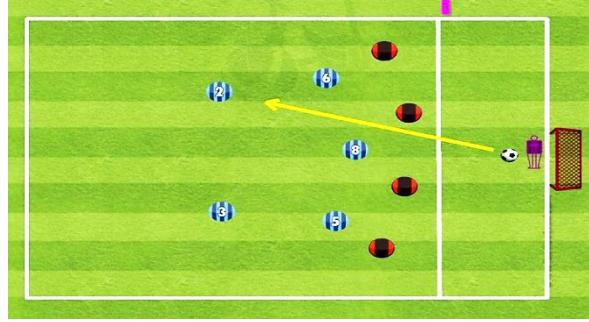
التمرين الرابع :

- توصيف التمرين : يتوزع لاعبون كما هو مبين في الرسم التوضيحي (4ضد4) +1، فيبدأ التمرين بصافرة المدرب بقفز كل لاعبين على الشواخص الموضوعة لهم في منطقتهم لمدة (8) ثواني ثم مع صافرة الثانية ينطلق الفريقين من علم (A1) الى علم (A2) بأقصى سرعة ثم توجه الى منتصف الملعب لملاقاة البعض بعد تمريرة القوسية من المدرب نحو وسط الملعب ويحاول كل من الفريقين عدا اللاعب المحايد الأستحواذ على الكرة وبدأ بالهجوم، وبعد تسجيل كل هدف يعاد نفس الأداء من الجديد .



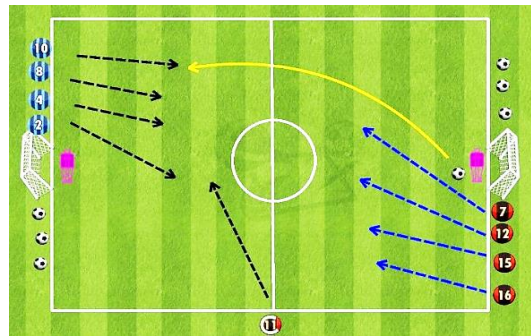
التمرين الخامس :

- توصيف التمرين : يبدأ التمرين بتمريرة حارس المرمى الى أحد لاعبي فريق الخصم (●) فينالون الكرة بينهم ومن ثم يقومون بعمل الهجوم للمرمى لغرض التصويب والتسجيل فقط من داخل منطقة (6) ياردة ولكل هدف تحتسب نقطة واحدة، بينما يقوم الفريق المدافع (●) بعرقلة المهاجمين وقطع الكرة منهم وارتداد الهجوم عليهم وعند إمكانية إيصال الكرة ووضعها على خط الوسط تحتسب لهم نقطة، والفائز هو الفريق الأكثر تسجيلا للنقاط .



التمرين السادس :

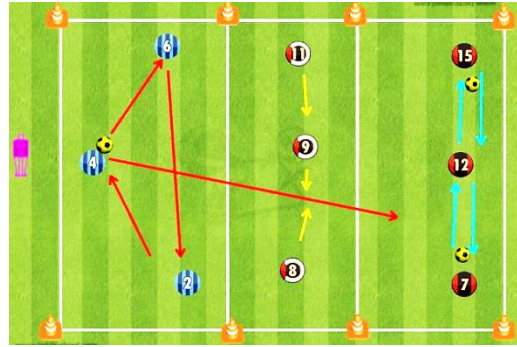
- توصيف التمرين : يقسم اللاعبون إلى فريقين (● ، ●)، يتكون كل فريق من أربع لاعبين ولاعب واحد (●) يكون محايد على خط الجانب مع حارسي مرمى، يتم توزيع مجموعة من الكرات خلف كل مرمى لضمان استمرار التمرين بدون توقف، فعند اختيار المدرب حارس مرمى أحد الفريقين ليقوم هو بتمرير الكرة قوسية الى الفريق المقابل، فيدخلون الى الملعب لأستلام الكرة والبدء بالهجوم على مرمى فريق الخصم حينئذ على الفريق الخصم الدخول لعرقلتهم وخطف الكرة منهم ورد الهجوم عليهم، وهكذا تستمر المنافسة لحين أنتهاء الوقت .



التمرين السابع :

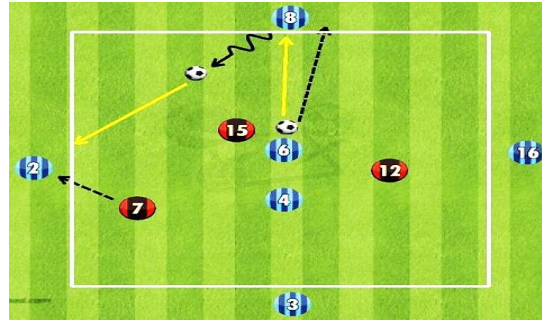
- توصيف التمرين : يتوزع اللاعبون الى ثلاث فرق (●، ●، ●)، فيبدأ التمرين بصافرة المدرب فيقوم الفريق (●) الذي معه الكرة بتمريرات قصيرة فيما بينهم بلمسة واحدة لكل لاعب وعند صافرة الثانية على الفريق إيصال الكرة بتمريرة بينية بين لاعبي الفريق المدافع (●) وعليهم إغلاق مساحات للحد من مرور الكرة الى الفريق الآخر (●)، فإذا إنقطعت الكرة تحتسب لهم نقطة واحدة أما عند مرور كرة من بينهم فنطقة يكون لصالح فريق (●)، ويقوم الفريق (●) بنفس الأداء إذا ما وصلت الكرة إليهم، وتستمر التمرين لمدة (3) دقائق على نفس المنوال وبعدها يغير الفرق أماكنهم، والفائز في التمرين يكون الفريق الأكثر حصولاً على النقاط .

ملاحظة / آلية التمرين هي حركة المستمرة لجميع اللاعبين في هذه المجموعات حيث أن فريق (●) ينالون الكرة فيما بينهم بطريقة الموضحة في صورة لحد إيصال الكرة إليهم من فريق (●) .



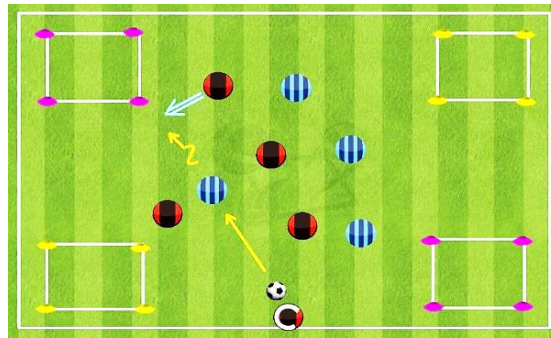
التمرين الثامن :

- توصيف التمرين : يتوزع اللاعبون كما هو مبين في الرسم التوضيحي إلى الفريقين (●،●) بتشكيلة (6ضد3)، متى ما مرر اللاعب من فريق (●) الكرة إلى أحد زملائه في خارج الملعب يقوم بأخذ مكانه وزميله المستلم للكرة يدخل منطقة اللعب عن طريق درجة الكرة ويستمر اللعب ما بين لاعبي فريق (●) إلى أن تقطع كرتهم من قبل فريق (●) حينئذ يدخل جميع لاعبي فريق (●) للدفاع والإستحواذ على الكرة لأطول فترة ممكنة .



التمرين التاسع :

- توصيف التمرين : يبدأ هذا التمرين بين المجموعتين (●،●) (4ضد4) + 1 لاعب محايد (●) يساند الفريق المهاجم، فيبدأ التمرين بتمريرة اللاعب المحايد بالتناوب للفريقين، فالفريق الممرر له كرة (●) يحاول إيصال الكرة إلى أحد المناطق المحددة في كل الزوايا لغرض تسجيل النقاط و في حين يقوم الفريق المقابل (●) بعرقلتهم وإستلام الكرة منهم والقيام بنفس الأداء الذي قام بها الفريق الأول (●)، والغرض من هذا التمرين هو تعزيز اللعب على الأطراف وإيجاد الشغرات فضلا عن الضغط والإنتقال من جهة لجهة مع بقاء الترابط .



ملحق (3)

يوضح الإختبارات المهارية المستخدمة

1- إختبار (المناولة القصيرة) :

* أسم الإختبار : إختبار دقة المناولة القصيرة على أربعة أهداف من مسافة (15) م .

* الغرض من الإختبار : قياس دقة المناولة القصيرة .

* الأدوات اللازمة : كرات قدم عدد (8)، شواخص عدد (4)، أهداف صغيرة، شريط قياس، صافرة .

* وصف الإختبار : من على بعد (15) م حول نقطة (أ) يوضع شاخصان في كل من النقاط (ب، ج، د، هـ) والمسافة بينهما (1) م، يوضع على بعد (2) م من نقطة (أ) كرتين مواجهة لكل من النقاط (ب، ج، د، هـ) يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إعطاء الإشارة يركض ليضرب إحدى الكرتين الموضوع أمام كل شاخصين بالقدم اليمنى محاولاً إدخالها بين الشاخصين، بعد إنهاء الدورة، يقوم المختبر بالمناولة بالقدم اليسرى للكرات الأربعة الأخرى محاولاً إدخالها بين الشواخص في الدورة الثانية .

* طريقة التسجيل : تعطى لكل لاعب (8) محاولات أربعة بالقدم اليمنى وأربعة بالقدم اليسرى وفي حالة دخول الكرة بين الشاخصين تعطى له درجة واحدة وفي حالة عدم إدخالها يعطى له صفراً، والدرجة الكلية للإختبار (8) درجات (الخشب، وذنون، 2005:167) .



يوضح شكل رقم (1) إختبار دقة المناولة القصيرة على أربعة أهداف من مسافة (15) م

2- إختبار (السيطرة على الكرة) :

* أسم الإختبار : إختبار إخماد الكرة داخل مربع (2×2) م من الحركة .

* الغرض من الإختبار : قياس القدرة على الإخماد بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين .

* الأدوات اللازمة : كرات قدم قانونية عدد (5)، صافرة .

* وصف الإختبار : يقف المدرب خلف خط بطول (3) م ومعه خمس كرات أما اللاعب فيقف في نقطة (أ) التي تبعد بمسافة (1) م عن منطقة الإختبار (ب) التي تكون بمساحة (2×2) م والتي تبعد عن المكان الذي يقف به المدرب (6) م يقوم المدرب برمي الكرة عالياً إلى منطقة (ب) وعلى اللاعب أن يقف في منطقة (أ) قبل الرمي وعند الرمي يتحرك اللاعب إلى منطقة (ب) ليستقبل الكرة ويخمد بها بأي جزء من جسمه عدا الذراعين ثم العودة إلى منطقة (أ) وهكذا..

* طريقة التسجيل : تعطى لكل لاعب محاولتان، وكل محاولة يخمد فيها خمس كرات وتحتسب المحاولة الأفضل، إذ تعطى درجتان إذا أخمد الكرة بلمسة واحدة داخل المربع وتعطى درجة واحدة إذا أخمد الكرة بلمستين داخل المربع ولا يعطى أي درجة إذا أخمد الكرة بأكثر من لمستين أو إذا خرجت الكرة خارج المربع (الهيتمي، 2009، 56) .



يوضح شكل رقم (2) إختبار السيطرة على الكرة داخل مربع (2×2) م من الحركة

3- إختبار (الدرجة بالكرة) :

* أسم الإختبار : الدرجة بالكرة بين الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً.

* الغرض من الإختبار : قياس سرعة الدرجة .

* الأدوات اللازمة : كرة قدم قانونية، صافرة، ساعة توقيت يدوية، شواخص عدد (5) .

* وصف الإختبار : تخطيط منطقة الإختبار بوضع خمسة شواخص بخط مستقيم يبعد أحدهم عن الآخر بمسافة متساوية قدرها (9) قدم، ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية (9) قدم أيضاً، يقف اللاعب ومعه كرة خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بدرجة الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً بأسرع ما يمكن ويعود إلى خط البدء، كما هو مبين في الشكل رقم (3) .

* طريقة التسجيل : يعطى لكل لاعب محاولتان ويحتسب أفضل زمن المحاولة من بينهما .

(الخشاب، 2005، 169)



يوضح شكل رقم (3) إختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً