

تأثير تمرينات مقترحة بالكرة وبدونها لتطوير الأداء الخططي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين المدارس المتوسطة في مركز الكوت

م.م حيدر محمد علي فرحان/ المديرية العامة لتربية واسط Hydrmhmdly546@gmail.com

ملخص البحث

إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم والوصول إلى المستوى الجيد أمر مهم للفرق الرياضية وخاصة الفرق المدرسية التي تعتبر النواة الأولى للرياضي من حيث اكتشاف الموهبة وتعزيزها وصقلها بشكل جيد، وإن هذا التطور لم يأتي من فراغ وإنما هو ناتج عن الاهتمام بعلم التدريب الرياضي اهتماماً كبيراً حيث إن تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات المحلية والعالمية دليل على الاهتمام بهذه الفئة وهي الفرق المدرسية، وإن تطور المهارات الأساسية والأساليب الخططية في الفرق المدرسية وخاصة المرحلة المتوسطة مهم جداً لتنشئة لاعب ذو ومهارات عالية وبأساليب خططية سريعة يستطيع من خلالها المشاركة في البطولات المدرسية التي تقام على صعيد منتخبات التربية في العراق. وتكمن مشكلة البحث بأن هناك اختلاف في أساليب التدريب التي يستخدمها مدرسي التربية الرياضية في تطوير الأداء الخططي والمهارات كل على وفق اعتقاده بالأسلوب الأصح وإن هناك تفاوت في تلك الطرق المستعملة لذلك ارتأى الباحث الخوض في دراسة هذه المشكلة، أما أهداف البحث فقد تلخصت بأعداد تمرينات مقترحة لتطوير الأداء الخططي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفرق المدرسية وكذلك التعرف على تأثير تلك التمرينات في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، فضلاً عن التعرف على العلاقة بين تطور الأداء الخططي وبعض المهارات الأساسية بالكرة وبدونها على أداء المجموعتين. ولقد اتبع الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة البحث وقد حدد الباحث مجتمع بحثه وهم لاعبي الفرق المدرسية المشاركة في البطولة التي يقيمها النشاط الرياضي والمدرسي التابع لتربية واسط بكرة القدم والبالغ عددها (9) مدارس وتم اختيارهم على نحو عمدي واستبعد أحد الفرق عشوائياً لغرض تنفيذ التجربة الاستطلاعية عليه ليصبح عدد أفراد مجتمع البحث (8) مدارس أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً (القرعة) وهي مدرستان (متوسطة الشهيد حسين خلف عودة للبنين) للمجموعة الضابطة (ومتوسطة الكوت الرسمية للبنين للمجموعة التجريبية) وبواقع (15 لاعب لكل مجموعة) ، أذ شكلت عينة البحث نسبة

(19,60 %) من مجتمع البحث، كما قام الباحث بالتجانس لعينة البحث في الطول والوزن، كما أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث وبالنسبة لخطوات اجراء البحث فمن خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية تم تحديد متغيرات البحث والاختبارات الملاءمة لها والتي تكفلت قياس تلك المتغيرات. وبعد الحصول على البيانات الخام أجرى الباحث اجراءاته الإحصائية لكي يحصل على النتائج المرجوة وهي وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج بان التمرينات المقترحة والمعدة من قبله كان لها دور ايجابي في تطوير سرعة الأداء الخططي وفي المهارات الأخرى. وكان إتقان الربط بين السرعة والدقة واضحاً عند تطبيق الأداء الخططي لمتغيرات البحث على افراد المجموعة التجريبية. ويوصي الباحث بضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات الأداء الخططي المختلفة وعدم الاعتماد على أسلوب واحد. ضرورة المزاجية بين تدريب المهارات الأساسية والخططية في التدريبات وذلك لترابطها الشديد في التنفيذ الخططي السريع والدقيق.

الكلمات المفتاحية: تطوير الأداء الخططي، المهارات الأساسية بكرة القدم

The effect of suggested exercises with and without the ball to develop the tactical performance and some basic football skills for middle school players in Al-Kut Center

Abstract

The development taking place in the game of football and reaching a good level is important for sports teams, especially school teams, which are the first nucleus of the athlete in terms of discovering talent, enhancing and refining it well. Achieving outstanding sporting achievements and winning local and international championships is evidence of the interest in this category, which is the school teams, and the development of basic skills and tactical methods in school teams, especially the middle stage, is very important for the upbringing of a player with

high skills and quick tactical methods through which he can participate in school tournaments that are held on The level of education teams in Iraq. The problem of the research is that there is a difference in the training methods used by physical education teachers in developing the tactical performance and skills, each according to his belief in the best method, and that there is a discrepancy in those methods used for that, the researcher decided to delve into the study of this problem. The tactical performance and some basic football skills for the school teams, as well as identifying the impact of these exercises in developing some basic football skills, as well as identifying the relationship between the development of tactical performance and some basic skills with and without the ball on the performance of the two groups. The researcher followed the experimental method with the control and experimental groups for its suitability to the nature of the research. The researcher identified his research community, which are the players of the school teams participating in the championship held by the sports and school activity of Wasit education in football. The number of (9) schools were chosen deliberately, and one of the teams was randomly excluded for the purpose of carrying out the exploratory experiment on it, so the number of the research community members became (8) schools. The control group (and the official Kut average for boys for the experimental group) was (15 players for each group), as the research sample constituted (19.60%) of the research community. Under research and for the steps of conducting the research, by informing the researcher of the scientific sources and references, the research variables and appropriate tests were identified, which ensured the measurement

of those variables. After obtaining the raw data, the researcher conducted his statistical procedures in order to obtain the desired results, which are the presence of significant differences between the pre- and post-test for the two groups and in favor of the post-test for the experimental group. In light of the results reached by the researcher, he concluded that the proposed exercises prepared by him had a positive role in developing the speed of performance schematic and in other skills. The mastery of the link between speed and accuracy was evident when applying the schematic performance of the research variables to the members of the experimental group. The researcher recommends the necessity of using different methods for different tactical performance exercises and not relying on one method. The necessity of pairing basic and tactical skills training in the exercises, due to their strong interdependence in quick and accurate tactical execution.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم وإن القابلية على استمرارية اللعب بشكل جيد وسريع يعتمد على أسس رئيسية في الإعداد البدني بكل أشكاله، كما أن للأعداد المهاري والخططي والنفسي دور كبير بالوصول الى المستوى المطلوب، ولكل من هذه الأسس لها طرائقها وأساليبها الخاصة في الإعداد والتدريب إذ تعتمد العملية على الفهم المتكامل والمتربط لتلك الأسس لكونها لا تتفصل الواحدة عن الأخرى. إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم والوصول إلى المستوى الجيد أمر مهم للفرق الرياضية وخاصة الفرق المدرسية التي تعتبر النواة الأولى للرياضي من حيث اكتشاف الموهبة وتعزيزها وصقلها بشكل جيد ، وإن هذا التطور لم يأتي من فراغ وإنما هو ناتج عن الاهتمام بعلم التدريب الرياضي اهتماماً كبيراً حيث أن تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات المحلية والعالمية دليل على الاهتمام بهذه

الفئة وهي الفرق المدرسية ، وقد تطور هذا العلم بشكل مذهل نتيجة لنتائج البحوث العلمية ، حيث سهلت على المدربين عملية التدريب باستخدام أفضل الوسائل والأساليب التي تصل بالرياضي لأحسن مستوى وفي أقصر زمن ممكن لتحقيق الانجاز الأفضل .

ولكرة القدم متطلبات تدريبية تعمل على تطوير قدرات بدنية عامة وخاصة وأساليب لعب متطورة وتكامل في مهاراتها وإتقان في تنفيذ خطط اللعب وكل واحدة من تلك مترابطة ومستندة على تطوير الأخرى، كما أن إهمال واحد من تلك الجوانب يؤدي إلى حدوث نقطة ضعف في العملية التدريبية ومن ثم ضعف في مستوى أداء اللاعبين وخصوصاً في المرحلة المبكرة. ولتكامل التدريب يتم استخدام وسائل وأساليب وطرائق تدريبية حديثة. وتلعب الأساليب الحديثة دوراً مهماً في تسريع وتسهيل عملية التدريب والتطور سواء كانت من الناحية البدنية أو المهارية أما الأساليب الخططية بأسلوب الأداء السريع فهي عملية منظمة في تنفيذ هدف التدريب وتحقيقه وأيضاً هناك العديد من الأساليب التي تتباين في تنفيذها على وفق فلسفة ووجهة نظر المدربين في اعتقادهم بأنها الأصلح وخصوصاً في تطوير الاعداد الخططي. لذا تعددت الأساليب والمفاهيم في استخدام الوسائل والأساليب وخصوصاً استخدام الكرة وبدونها لتطوير الجانب المهاري والخططي ولكن يبقى المهم هو الاختيار المناسب والمهم في التسريع والتطوير ، وتتصف لعبة كرة القدم بكثرة متغيراتها وسرعة التنفيذ والتصرف الخططي الصحيح ازاء تلك المواقف المتغيرة والمتعددة ولكي يصبح اللاعب متفاعلاً مع محيطه اثناء المباراة والمشاركة ضمن المجموعة والفهم الصحيح بتحقيق الواجبات المناطة به خططياً من خلال المدرب وخلق أداءاً رائعاً في تنافس وانسيابية بحركة اللاعب فردياً وجماعياً معتمداً على قراءة الافكار بين اللاعبين من جهة والمدرب من جهة أخرى. كما ان للتمرينات التي تقترح من قبل الباحثين هي للإسهام في تطوير اهداف التدريب سواء كان مهاري او خططي.

وان تطوير تلك المهارات والأساليب في المرحلة المتوسطة مهم جداً لتنشئة لاعب ذو ومهارات عالية وبأساليب خططية سريعة يستطيع من خلالها المشاركة في البطولات المدرسية التي تقام على صعيد منتخبات التربية في العراق.

إن أهمية البحث تكمن في التمرينات التي يقترحها الباحث لتطوير الأداء الخططي وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم ومعرفة تأثيرها في مستوى لاعبي الفرق المدرسية لتربية واسط، بكرة القدم ويأمل الباحث أن يكون بحثه هذا ذي منفعة لمدربي الفرق المدرسية في لعبة كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث:

للوصول إلى مستوى الإنجاز الرياضي في كرة القدم الذي يهدف إلى تحقيق الفوز يتطلب توافق متطلبات كثيرة جداً من بينها مستوى عالٍ في أداء وترابط وتداخل الأداء الخططي فيما بينها. إذ تعد المهارات الأساسية الركيزة الأساس التي يبنى عليها تطوير الجانب المهاري والخططي والنفسي، لذا تعددت الطرائق والأساليب والوسائل التي تستخدم في تطوير تلك المهارات والأداء الخططي. ومن خلال دراسة ومتابعة الباحث إلى الفرق الرياضية المدرسية وأسألته إلى مدرسي التربية الرياضية ومسؤولي النشاط الرياضي في كرة القدم لاحظ عدم اختيار الأسلوب المناسب الذي يتلاءم مع قدرات اللاعبين وأهداف التدريب ومرحلة واستعمال الأجهزة والأدوات المناسبة لتطوير الأداء الخططي والمهارات لذلك كل يعمل على وفق اعتقاده بالأسلوب الأصح، لذا يرى الباحث بأنه:

1. بالإمكان تطوير المهارات الأساسية بالكرة من خلال التدريب عليها في الوحدات التدريبية.
 2. تطوير الاداء الخططي والمهارات الأساسية باستعمال الكرة للتوصل إلى أداء مطلق وليس نسبي لان الكرة تعد عاملا محددًا من حركة اللاعب.
 3. تطوير الأداء الخططي بدون استعمال الكرة من خلال تأثير التمرينات المقترح تطبيقها، كسباً للوقت والسرعة وحسب الظروف المتاحة.
- ومن هنا وجد الباحث أن هذه مشكلة يجب عليه دراستها ومعرفة تأثير وأفضلية هذين الأسلوبين في تطوير الأداء الخططي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. إذ يمكن استغلال الأداة وهي كرة القدم أو بدونها للعمل على تطوير الأداء الخططي لكسب الزمن والجهد ومن ثم التعرف على العلاقة بينهما.
1. 3 أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات مقترحة بالكرة وبدونها لتطوير الأداء الخططي وبعض المهارات.
2. التعرف على تأثير تلك التمرينات في تطوير بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية.

3. التعرف على تأثير تلك التمرينات في تطوير الأداء الخططي للمجموعة التجريبية.

1. 4 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الأداء الخططي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في الأداء الخططي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

1. 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري / لاعبي الفرق المدرسية للمدارس المتوسطة ضمن مركز الكوت.

1-5-2 المجال الزمني / الفترة من 2021/12/21 لغاية 2022/5/11.

1-5-3 المجال المكاني / ملعب الكوت الاولمبي الثاني.

2- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب الحديث في كرة القدم:

يتضح إن التدريب في كرة القدم الحديثة هو " عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب والارتفاع بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخططية المتعددة كذلك تنمية صفاته الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها بوصفه لاعباً وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباراة "(معتز يونس ، 2001 ، ص 15) والتدريب الحديث ليس فقط اعطاء التمارين لكنه عملية معقدة جداً وأن تطور رياضة الانجاز تتأثر بعوامل عدة تتطلب من المدرب كفاية تمكنه من المعرفة والخبرة" (الاتحاد الاسيوي لكرة القدم، 1997 ، ص 41) فالتدريب في كرة القدم الحديثة هو عملية مخطط لها، منهجياً من أجل التكامل الرياضي وهدفها الوصول إلى الأداء أو الإنجاز المثالي وتهيئة اللاعب والفريق". (Bauer Gerrad: 1993: p13)

2-1-2 الأداء الخططي: " تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة" (مفتي إبراهيم حماد: 2001، ص215).

ومن مراحل الاداء الخططي (عصام عبد الخالق، 1990، ص250)

1- ملاحظة وتحليل مكانة المباراة.

2-الحل التفكيرى للواجب الخططي.

3-الحل الحركي للواجب الخططي.

2-1-3 المهارات الأساسية بكرة القدم:

إن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية تعد طريقة للتخلص من المواقف الصعبة والظروف والمتغيرات المختلفة التي تواجه اللاعب في أثناء المباراة والتصرف بطريقة أسرع من غيره. يرى الخشاب إن المهارات الأساسية " تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها ". (زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999، ص42).

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

هناك العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي، ويتوقف اختيار أي منهج على طبيعة الدراسة المستخدمة، ولكون البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة، بحيث يحدث في بعضها تغيير مقصود ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق. (محمد حسن علاوي، 1999، ص78).

لذا عمد الباحث الى اختيار المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه وهم لاعبي الفرق المدرسية المشاركة في البطولة التي يقيمها النشاط الرياضي والمدرسي التابع لتربية واسط بكرة القدم والبالغ عددها (9) مدارس وبواقع (153) لاعباً وتم اختيارهم على نحو عمدي واستبعد أحد الفرق عشوائيا لغرض تنفيذ التجربة الاستطلاعية عليه ليصبح عدد

أفراد مجتمع البحث (8) مدارس أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائيا (القرعة) وهي مدرستان (متوسطة الشهيد حسين خلف عودة للبنين بواقع 15 لاعب) للمجموعة الضابطة (ومتوسطة الكوت الرسمية للبنين بواقع 15 لاعب) للمجموعة التجريبية ، أذ شكلت عينة البحث نسبة (19,60 %) من مجتمع البحث، كما قام الباحث بالتجانس لعينة البحث في الطول والوزن، فإذا كانت قيمة معامل الالتواء أقل من ($3 \pm$) دل ذلك على تجانس العينة وكما موضح في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين التجانس بين الطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	سم	165,3952	164,0001	5,23762	0,149
الوزن	كغم	46,4232	49,0012	4,10702	0,465
العمر الزمني	سنة	12,182	0,352	14,000	0,378

إذا كانت درجة الالتواء بين ($3 \pm$) فإن العينة متجانسة

كما قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث فإذا دلت نتائج اختبار (T) على عدم وجود فروق معنوية بين المتغيرات جميعها فهي غير متكافئة وكما موضح في الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونوع الفرق بين المجموعتين في الأداء الخططي والمهارات الأساسية وللاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	مج ت		مج ض		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدالة
		س	ع±	س	ع±			
المناولة	درجة	1,5	0,52	1,73	0,63	1,237	2,101	عشوائي
التهدف	درجة	6	2,35	6,59	0,89	1,465		عشوائي
المناولة الجدارية الخططية	درجة	3,053	0,30	3,003	0,24	0,41		عشوائي
الربط الخططي	درجة	26,6	2,43	26,89	2,752	0,256		عشوائي

تحت مستوى دلالة (0,05) عند درجة حرية (28)

3-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستعملة في البحث:

استعمل الباحث الأجهزة والادوات التالية:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

❖ الملاحظة والتجربة.

❖ المقابلات الشخصية.

❖ الاستبانة.

❖ الاختبارات.

3-3-2 الأجهزة المستعملة:

❖ حاسبة الكترونية نوع كاسيو.

❖ شريط قياس جلدي.

❖ صافرة عدد (2).

❖ كرة قدم عدد (12).

❖ شواخص.

❖ أعلام.

❖ حواجز.

❖ أهداف صغيرة.

❖ ساعات توقيت عدد 3 نوع كاسيو.

❖ جهاز قياس الطول والوزن.

❖ هدف كبير.

❖ ملعب كرة قدم.

3-4 خطوات إجراء البحث

3-4-1 الاختبارات المستعملة في البحث

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية تم تحديد متغيرات البحث والاختبارات الملائمة لها والتي تكفلت بقياس تلك المتغيرات.

3-4-1-1 اختبارات الأداء الخططي (ناجي كاظم، 2010، ص71).

الاختبار الأول: اختبار المناولة الجدارية الخططية (دبل باص) والتهديف:

اسم الاختبار: المناولة الجدارية (دبل باص) مع التهديف.

الهدف من الاختبار: سرعة ودقة اداء المناولة الجدارية والتهديف.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم / كرة قدم/هدف مقسم بشريط الى مناطق عدة / شريط للقياس

/ساعات توقيت 3/ شواخص بارترافع 1م كمنافس عدد2 /بورك/ صافره.

وصف الاداء : يتم تحديد موقع اللاعب والمدرّب ومساعد المدرّب مع تحديد مربع مساحته 2متر مربع بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها ويوضع شاخص بارترافع 1متر في منتصف المسافة بين اللاعب والمدرّب وبين المدرّب واتجاه اللاعب الذي يبعد 3م ، يتم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء (قوس الجزاء) الذي يبعد عنه اللاعب مسافة 5م ، ينفذ الاختبار من لاعب واحد ومدرّب ومساعد مدرّب كمساعدين ، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب الكرة من المدرّب على بعد 3م في الموقع رقم (1) ويناول الكرة بالمباشر للمدرّب المساعد الذي يبعد عنه 5م في الموقع رقم (2) للجانب وينطلق بسرعه خلف الشاخص للموقع رقم (3) الذي يناول منه المدرّب المساعد ، لمسافة 3م ثم يهدف بالمباشر على الهدف المقسم بعد مناولتها من المدرّب المساعد . كما في الشكل رقم (1).

التسجيل / 4-5 مراقبين ومسجلين تعطى (1درجة) للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع وتعطى (صفر درجة) للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج كل مربع وتعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في اثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب الدرجة الاعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى ويكون تقسيم درجات المرمى كالاتي: (4درجة في المربع رقم 4) و (3 درجة في المربع رقم 3) و (2 درجة في المربع رقم 2) وبالتالي يصبح مجموع الدرجات (10 درجات) مع المربع الذي يستلم فيه اللاعب الكرة.



شكل رقم (1) يوضح اختبار المناولة الجدارية

الاختبار الثاني: اختبار الربط الخططي والتهديف.

اسم الاختبار: الربط الخططي والتهديف.

هدف الاختبار: سرعة ودقة الربط الخططي

الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم / كرة قدم قانونية / هدف مقسم بشريط ملون الى مناطق عدة / ساعات توقيت / شريط للقياس / صافره / بورك / شاخص بارتفاع 1م عدد5.

وصف الاختبار: يتم تحديد موقع لكل لاعب عند كل مربع مساحته 2متر مربع بمادة البورك لاستلام وتسليم الكرة ويوضع شاخص بارتفاع 1متر في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي، في حين أن منطقة التهديف على المرمى المقسم، تكون حول منطقة الجزاء كما في الشكل (2).

ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب ، إذ يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة امتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر (بلمسة او لمستين) الذي يبعد عنه مسافة 10 متر ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (2) باتجاه الموقع رقم 4 الوهمي ثم يقوم اللاعب رقم 2 بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة او لمستين) الى اللاعب رقم 3 الذي يبعد عنه مسافة 15 متراً وينتقل باتجاه المنطقة المحددة للتهديف ويقوم اللاعب رقم 3 بمناولة الكرة الى الامام الجانب للاعب رقم 1 المتجه لموقع رقم 4 الوهمي الذي يبعد مسافة 30 متر ما بين منطقة الجزاء والزاوية وينتقل باتجاه الهدف

ويقوم اللاعب رقم 1 بلمسة او لمستين بتحويل الكرة الى اللاعب رقم 2 في منطقة التهديف المحددة للتنفيذ على المرمى، وهي في منطقة الجزاء، وبذلك يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر.

التسجيل: 4-5 مراقبين ومسجلين - تعطى (1درجة) للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل المربعات الثلاثة وبالتالي يكون مجموع الدرجات داخل المربعات (3درجة) وتحتسب الدرجة (صفر) خارج المربعات، إما التهديف على المرمى المقسم فيكون مجموع الدرجات (9درجة) وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب الدرجة الأعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى اذ يكون مجموع درجات التهديف (9درجات) ومجموع درجات المربعات (3درجة) والمجموع الكلي لدرجات الاختبار هو (12درجة).



شكل رقم (2) يوضح اختبار الربط الخططي والتهديف

3-4-1-2 الاختبارات المهارية: (اسعد لازم، 2004، ص58).

الاختبار الأول: التهديف بدقة نحو هدف مقسم.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الأدوات المستخدمة: (ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد6، شريط قياس لتعيين منطقة التهديف، هدف كرة قدم).

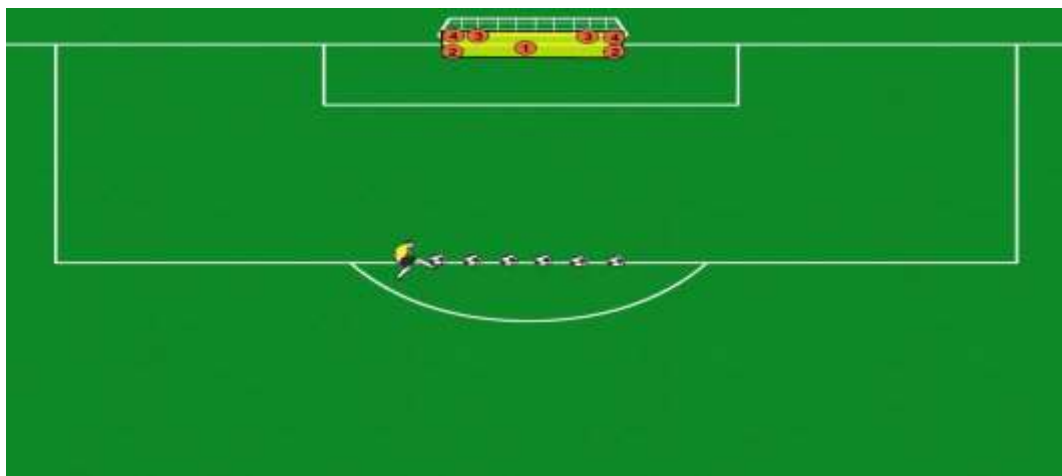
وصف الاختبار:

توضع (6) كرات قدم على خط منطقة الجزاء الذي يبعد (18) ياردة عن الهدف وكما موضح في الشكل (3) بين كرة وأخرى (1متر) إذ يقف اللاعب خلف الكرة رقم (1) وعندما تعطى له إشارة البدء يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وعلى وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر حتى الكرة السادسة ويكون التصويب بوجه القدم.

- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة (6).
- لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم تسجيل أي هدف من الأهداف الثلاثة من كل جهة فضلاً عن الهدف الوسط.

طريقة التسجيل:

- ❖ تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة والوسط من الهدف بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الست وكالاتي:
- ❖ 4 درجات عند التهديف في المجال رقم ((4)).
- ❖ 3 درجات عند التهديف في المجال رقم ((3)).
- ❖ 2 درجة عند التهديف في التهديف رقم ((2)).
- ❖ 1 درجة عند التهديف في المجال رقم ((1)).
- ❖ (صفر عند التهديف الفاشل).
- ❖ يعطى للمختبر محاولة واحدة والتي تشتمل على ست كرات.



شكل رقم (3) يوضح اختبار التهديف بدقة نحو هدف مقسم

الاختبار الثاني:

المنافسة باتجاه هدف صغير على بعد (10) م.

الهدف من الاختبار: دقة المناولة.

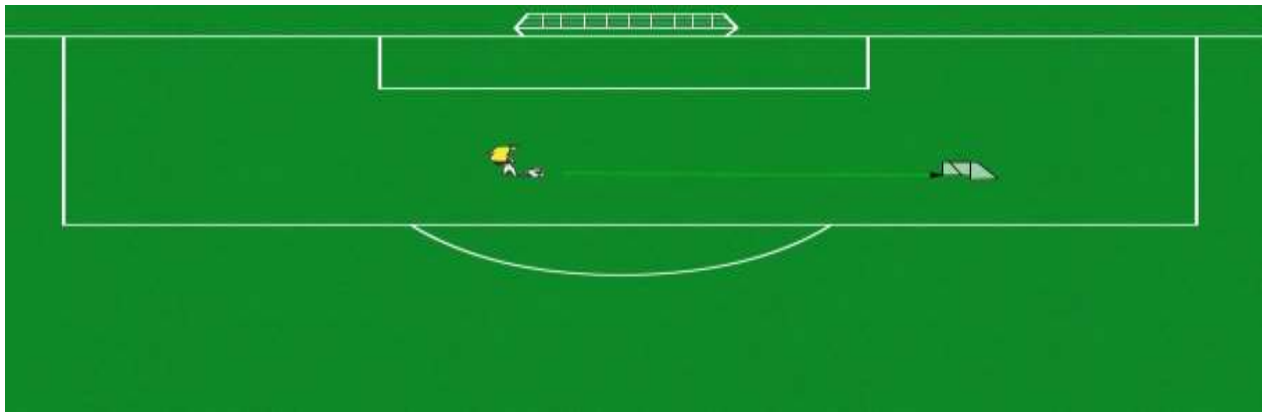
الأدوات المستخدمة: (كرات قدم، شواخص، شريط قياس، هدف صغير تكون أبعاده 100سم عرض و75سم ارتفاع)

وصف الاختبار:

يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10) م من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف. وكما موضح في الشكل (4).

طريقة التسجيل:

يعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس الهدف وصفر للمحاولة الفاشلة.



شكل رقم (4) يوضح اختبار المناولة باتجاه هدف صغير

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

بعد ان حصل الباحث على الموافقات الرسمية من المديرية العامة لتربية واسط من خلال مفاتحة قسم النشاط الرياضي والكشفي واستحصال موافقة إدارات المدارس المعنية عمد الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات واستجابة عينة البحث والمدة المستخدمة لأداء الوحدة التدريبية وكيفية تنفيذها ولتقادي الأخطاء والكشف عن العوائق التي تواجه تنفيذ الاختبارات والمنهج التدريبي وتحديد واجبات فريق العمل المساعد قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية على عينة مكونه من (14) لاعب خارج عينة البحث وعلى مدى يومين بتاريخ 13 - 14 / 2 / 2022 وعلى ملعب الكوت الاولمبي الثاني ،

إذ من خلالها يمكن الكشف عن الأخطاء ومعالجتها ووضع الحلول لها ، فضلا عن تحديد نسب الشدة الخاصة بالتمارين المعدة من قبل الباحث من خلال اختبار أفراد عينة التجربة الاستطلاعية باستخراج المعدل بضرب أقصى شدة في النسبة المطلوب التدريب عليها ثم تقسيمها على 100 .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1. اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبارات.
 2. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
 3. مدى ملائمة ومناسبة وترتيب أداء الاختبارات الخططية والمهارية والتعرف على الصعوبات التي تواجه العينة أثناء التطبيق.
 4. معرفة مدى استيعاب العينة للاختبارات المستعملة.
 5. تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل الدرجات.
 6. التعرف على الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.
- 3-5 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة بالاستعانة بفريق العمل المساعد على مدى يومين الموافقين 16 - 17 / 2 / 2022 وعلى ملعب الكوت الاولمبي الثاني إذ قام الباحث بتطبيق اختبارات الأداء الخططي في اليوم الأول وهي (المناولة الجدارية الخططية ودبل باص والتهديف) و (الربط الخططي والتهديف) وكان زمن الاختبار الأول (60 دقيقة) والاختبار الثاني (70 دقيقة) وفي اليوم الثاني أجرى الباحث الاختبارات المهارية وهي (التهديف والمناولة) وكان زمن الاختبار الأول (25 دقيقة) وزمن الاختبار الثاني (16 دقيقة).

3-6 التمرينات المقترحة وكيفية تطبيقها:

قام الباحث بإعداد تمرينات وفق الأسس العلمية السليمة اقترح من خلال تطبيقها على عينة البحث تطوير الأداء الخططي وبعض المهارات الأساسية وبعد أن عرض تلك التمرينات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي مضيفاً لها الملاحظات العلمية من قبلهم، قام الباحث بتطبيق تلك التمرينات مستعملاً بعض الأدوات التي تساعد في تنفيذ تلك التمرينات اذ بلغت الوحدة التدريبية (90 دقيقة)

مقسمة الى ثلاث اقسام هي (التحضيري (18 دقيقة) والرئيس (62 دقيقة) والختامي (10 دقيقة) اذ شغل الباحث القسم الرئيس فقط كما بلغت مدة تطبيق التمرينات (8 اسابيع) بواقع ثلاثة أيام في الأسبوع (الواحد - الثلاثاء - الخميس) إذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، كما طبق الباحث تمريناته بواقع أسبوع للأداء الخططي واسبوع للمهارات الأساسية مراعيًا بذلك تنفيذ التمرينات بالكرة وبدونها ، إذ كان تطبيق قسم من التمرينات بالكرة للمهارات الأساسية وهي المناولة والتهديف أما القسم الآخر منها فقد تم تطبيقه على متغيرات الأداء الخططي بالكرة وبدونها مراعيًا الشدة والحجم في تطبيق تلك التمرينات وكذلك الفروق الفردية بين اللاعبين، لان اغلب مدربي الفرق المدرسية يعتقدون ان تطبيق الأداء الخططي يكون بالكرة فقط من خلال بناء الهجمات أو من الخطط الدفاعية وغيرها. وعمد الباحث الى طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنفيذ التمرينات لتطوير الأداء الخططي والمهارات الاساسية الخاصة باللاعبين اذ يؤكد (مفتي إبراهيم، 2001، ص26) " إذ يعد التدريب الفترتي أسلوبا يستخدم في جميع حالات التدريب وجميع مراحل التدريب والتكوين فقد نجح أسلوب التدريب الفترتي بشكل خاص في المراحل المتقدمة من التدريب". كما اعتمد الباحث على المصادر العلمية في تحديد النسب المئوية للشدة التدريبية للتمرينات المعدة من قبله وكما تم تثبيت عدد المجاميع ومدد الراحة بين التكرارات بكل شدة من الشدد التدريبية فضلاً عن تحديد الشدة الجزئية النسبية لكل تمرين مستعملًا الحجم المطلق له أيضاً (وهو قياس كمية التدريب المنفذ بواسطة كل رياضي على حده في وحدة زمنية معينة) ثم تحديده لغرض تطبيق القانون لاستخراج درجة صعوبة للوحدة التدريبية اليومية للتموج بالتمرينات. وتم تحديد مكونات حمل التدريب من (الشدة، الحجم، الراحة) على وفق المصادر العلمية من حيث: ان عدد التكرارات للشدة (80%) في الأسبوع الأول (2-4) تكرارات، ومدة الراحة (1-3) دقيقة وعدد المجاميع (1) ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة. وعدد التكرارات الشدة (85%) في الأسبوع الثاني (2-6) تكرارات، الراحة بين التكرارات (1-3) دقيقة، وعدد المجاميع (1)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة. وعدد التكرارات للشدة (90%) في الاسبوع الثالث (2-6) تكرارات، الراحة بين التكرارات (1-3) دقيقة، وعدد المجاميع (1)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة. كما تم تثبيت الشدة للوحدات التدريبية اليومية على وفق ما حددته المصادر العلمية للشدة المستعملة لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ما بين (80%-90%) وعلى ضوء ذلك أعتمد الباحث على مبدأ التدرج في الحجم التدريبي صعودا وخفضه في

الأسبوع الرابع ليكون الاستشفاء والزيادة في الأسبوع الخامس والسادس والسابع وخفضه في الأسبوع الثامن للغرض نفسه. وكما موضح في الشكل رقم (3).

الشهر الثاني				الشهر الأول				نوع الشدة
الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
								قصوي جداً
								قصوي
								عالي
								متوسط
								معتدل
								منخفض

شكل رقم (5) يوضح رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمرينات

7-3 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمرينات المقترحة خلال يومين هما (الاحد 2022/4/18 والاثنين 2022/4/19) وفي ملعب الكوت الاولمبي الثاني مراعيًا الظروف نفسها التي أجريت في الاختبارات القبلية.

8-3 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS في استخراج النتائج.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج قيم متغيرات الأداء الخططي وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية، والبعدية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى

الدلالة في قيم متغيرات الأداء الخططي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة المعنوية
			س	± ع	س	± ع		
المناولة الجدارية	التجريبية	درجة	2.053	0.30	2.819	0.264	2.929	دال
	الضابطة	درجة	3.003	0.24	2.987	0.163	1.066	غير دال
الربط الخططي والتهديف	التجريبية	درجة	2.89	2.43	4.49	3.98	5.687	دال
	الضابطة	درجة	2.60	2.75	2.79	2.78	1.069	غير دال

عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05) وبلغت قيمة (t) الجدولية 2,101

4-1-2 مناقشة الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الأداء الخططي والمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من خلال الجدول (4) يتبين بان نتائج الاختبارات ظهرت غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث بان سبب ذلك الى عدم احتواء المنهج المتبع من خلال المدرب على تمارينات متنوعة تهدف الى تحسين وتطوير الأداء الخططي والمهارات الأساسية بشكل رئيسي للاعبين والاعتماد على التمارين التقليدية والاستمرار على التدريب بوتيرة واحدة وكذلك عدم دمج التمارينات الخططية بالكرة أو بدونها كل هذه العوامل أدت الى عدم تطور المجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة، ويعزو الباحث أيضاً بأن عدم إعطاء الارشادات والتعليمات بشكل مفصل عن خط سير الحركة الصحيحة للاعب اثناء بناء الهجمة من بدايتها والتوغل بشكل صحيح في المناطق الدفاعية للفريق المنافس ومروراً بالنقاط الرئيسة لها وحتى نهايتها أدى الى ضعف المجموعة في تكوين الصورة الاولى للحركة الصحيحة وبالتالي يعاني افراد المجموعة من عدة اخطاء اثناء تطبيقهم الأداء والمهارات وخاصة في الجزء الرئيسي منها ،

بالإضافة الى عدم تعديل المفاهيم الخاطئة لدى اللاعب وتوضيح الصورة الصحيحة للأداء الذي سبق وان قام بتطبيقه وتكوين صورة خاطئة عنه. أما فيما يخص المجموعة التجريبية، إذ نلاحظ بأن تدريبات الاداء الخططي المستمر وبالشدة والحجم التدريبي المبني على الاسس العلمية الصحيحة كان له الأثر الفعال في تطوير الأداء الخططي، فالتجانس الذي ظهر على العمل الجماعي بين اللاعبين في اثناء هذا الاداء أدى إلى تطوير القدرة على الأداء بشكل أفضل. كما إن التمرينات المعدة من قبل الباحث والذي اعتمد من خلالها على التكرار المنتظم ساعد على تحسين وتطوير تطبيق الاداء الخاص بتنفيذ هذه المتغيرات، وإن اللاعب عندما يريد تسديد الكرة لمسافة بعيدة فانه يحتاج إلى إن يتحرك لمسافة، ولكن في ظروف اللعب ووجود عدد كبير من اللاعبين المنافسين لا تعطى إمكانية لهذه الحركة بل تكون معينة ومحددة ، ولا تعطى إمكانية إخراج قوة عالية، وللتغلب على ذلك لابد من تطوير المهارات الأساسية التي يتكون منها هذا الاداء الخططي وهذا يعني زيادة كفاية عمل الجسم عند تنفيذ هذه المهارات الخططية وزيادة التناسق فيما بينها ووفقا لما يتطلبه الاداء الخططي إذ يذكر (عصام عبد الخالق، 1990، ص231) ، "انه للوصول الى التوافق الجيد للحركة يتحقق ذلك بالتمرين والتكرار وتصبح الحركة اكثر دقة ويكون الفرد اكثر تحكما للأداء مع تأدية التكتيك الجيد بدون أخطاء" .

كما إن التمرينات المقترحة من قبل الباحث ساعدت على تطوير الربط للمهارات الاساسية الذي انعكس بدوره على التوافق بينها، فالمعروف في كرة القدم "أنه عند تنفيذ اي أداء خططي مهاري تشارك فيه الرجلان والجذع والذراعان يتطلب ذلك توافقاً حركياً عالياً، وبدون وجود التوافق فإن العملية تكون غير متقنة" (زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999، ص231).

ويرجح الباحث النتائج المعنوية في كل ما تقدم الى التمرينات المعدة من قبله والتي احتوت مفرداتها على العديد من التنوع والاثارة والأسلوب الحديث بتنفيذ المهارات الخططية السريعة التي تهدف التحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين المهارات والدقة في التنفيذ والسرعة اذ يكاد لا يخلو تمرين من هذه الخطط المهارية السريعة وتحت أجواء مشابهة بأجواء اللعب الحقيقي ، اذ أن الباحث صمم هذه التمارين وفق أسلوب اللعب والتكرار وهذه التمرينات أدت الى تطوير زمن تنفيذ الأداء الخططي عند اللاعبين لكون إن استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ بأقل زمن مناسب أثناء اللعب وكما أن أساس اللعب الجماعي دليل على التفاهم

والانسجام بين اللاعبين في الملعب والفريق الذي لا يجيد لاعبيه إتقان المهارات الاساسية وتطبيقها لتحقيق هدف خططي محدد فيما بينهم لا يستطيع أن يؤدي الواجبات المكلف بها داخل الملعب وعلى العكس من ذلك نجد الفريق الذي يتقن لاعبيه أنواع المهارات لا يضيعون فرص كثيرة ويؤثر ذلك إيجابياً على اللعب.

4-2 عرض نتائج قيم متغيرات المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة، والبعدية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى

الدلالة في قيم متغيرات المهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة المعنوية
			س	± ع	س	± ع		
المنافسة	التجريبية	المحاولات الناجحة	1,5	0,78	2,75	0,46	4,001	دال
	الضابطة	المحاولات الناجحة	1,75	0,66	2,05	0,88	2,402	دال
التدريب	التجريبية	مجموع النقاط	6	2,39	11	3,16	3,204	دال
	الضابطة	مجموع النقاط	1,62	0,51	2,5	0,92	2,380	دال

عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05) وبلغت قيمة (t) الجدولية 2,101

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ بان هناك فروق معنوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات التي يتبعها المدرب كانت تأخذ الحيز الاكبر في الوحدات التدريبية من قبله وان تكرار تلك التمرينات ساعد وبشكل كبير على تطوير هذه المتغيرات المهارية على الرغم من اهمال الجوانب الاخرى التي لا تقل اهمية عن التدريب المهاري وهي الجوانب الخططية حيث ركز المدرب على جانب واهمل جانب آخر بحيث كانت هناك نسبة طفيفة من التطور للاعبين ولكن لم يصلوا الى ما وصل اليه المجموعة التجريبية ورغم هذا حصل تطور ولكن بصورة لا تصبو الى طموح المستويات العليا التي يرغب بها الكثير من مزاولي لعبة كرة القدم والوصول اليها ، حيث يؤكد (ضرغام جاسم، 2002، ص152) "لا يمكن تحقيق النجاح لمهارة معينة من دون تواجد

العناصر مجتمعة معاً، والعنصر البدني لا يقل أهمية عن العناصر الأخرى وتعتبر العناصر البدنية مرتبطة بالعناصر المهارية حيث كلاهما يعتمد على كفاءة الجهاز العصبي والعضلي على إنتاج القوة المطلوبة للمهارة " وهذا ما أدى إلى تطور المجموعة الضابطة من خلال التركيز الكامل على الجوانب المهارية فقط . واعتمدت أيضاً العينة الضابطة في تمارينها على البرامج التدريبية التقليدية ذات الاتجاه الواحد، وعدم التنوع فيها، وكذلك على التمرينات التي تصب في الجانب البدني فقط دون التمارين ذات الطبيعة التخصصية للمهارة التي تطور الجانب المهاري، لأن التمارين البدنية دون مصاحبتها بالتمارين المهارية يعتبر خطأً شائعاً في بعض المجتمعات الرياضية وأن الدمج بينهما يعتبر القاعدة الأساسية التي تبنى عليه تطور المهارة بشكل عام، إذ يشير (عماد عودة جودة، 2017، ص137) " إلى إن استعمال التدريب التخصصي على وفق النشاط الممارس (خصوصية التدريب) ينتج عنه الارتقاء بالجوانب الخاصة بالمهارة ".

أما المجموعة التجريبية فأننا نلاحظ أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وسبب ذلك بأن التمرينات ساهمت في ضبط التوتر الذي يحتاجه اللاعب لغرض السيطرة على أدائه المهاري والخططي وأن الثقة العالية بالنفس لدى اللاعب تساعد بالتغلب على المواقف الصعبة أثناء المباراة وهذا ما أكدته (راتب، 1997، ص135) إذ أن زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب أثناء المباراة تساعد على زيادة تركيز الانتباه مما يؤدي إلى قلة توتر اللاعب".

ويرى الباحث بأن أهمية التهديد تزداد عند المهاجمين لغرض استغلال الفرص للتخلص من المدافعين أو خلق فرصة سهلة لزميله بالإضافة إلى مدى استغلال هذه الظاهرة أثناء التهديد من الحالات الثابتة أو في حالة الانفراد بحامي الهدف، كما أشار (الخشاب، 1999، ص212) "أن التنوع في أشكال المهارات للمناولة والتهديد واستخدام طرائق التدريب التي تتناسب مع نوع المهارة في كرة القدم " حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية تكرارات لأغلب أشكال المهارتين المناولة والتهديد في الوحدة التدريبية الواحدة ، وهذا يجعل اللاعب يتقن إلى جانب المهارات كيفية تحويل الانتباه والتركيز والسيطرة وتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغير المواقف في أثناء اللعب وكذلك يفيد في جعل اللاعب أن يكون إيجابياً أثناء اللعب

حيث يكون خبرات سابقة للأداء خلال فترة زمنية قصيرة بحيث يصبح اتقان المهارة أكثر وضوحاً لدى اللاعب، وكذلك معرفة الظروف المرافقة لبيئة الأداء.

ومن الأسس المهمة التي دعمت التمرينات هو استخدام طريقة التدريب المتغير varied practice بجانب العشوائية في التمرين حيث يؤدي اللاعب التمرين بتكرارات متتالية لكن غير متشابهة من حيث المسافة والاتجاه والقوة المستخدمة، وطالما ان مهارة المناولة والتهديف في كرة القدم هي من المهارات المفتوحة لذلك فان أداء المهارات بالشكل النموذجي يأتي بالدرجة الثانية من الأهمية بعد نتيجة أداء البرنامج الحركي للمهارة بصورته الصحيحة وهذا ما نصبو إليه من خلال استخدام التمرين المتغير. وان من العوامل المساعدة هو زيادة سرعة التهديف من خلال عرض عدد من المثيرات والاستجابات والتطابق والانسجام بين تلك المهارتين جاء نتيجة عاملين رئيسيين هما مقدار التمرين وطبيعة التمرين، فزيادة مقدار التمرين نحصل على رد فعل اقصر وهي السرعة ومع زيادة مقدار التمرين سوف يحصل المؤدي على مستوى عال من إنتاج ردود أفعال أوتوماتيكية وسيطرة على الانتباه 0 وبالتالي تكون دقة التهديف عالية وهذا ما نحتاجه.

والعامل الثاني طبيعة التمرين وذلك عندما يكون هناك تطابق وانسجام في المثير والاستجابة وهذا التطابق والانسجام بينهما يقود إلى اختيار رد فعل سريع بالإضافة إلى تأثير قوة العلاقة بين الحافز والاستجابة المطلوبة 0

وهنا نستطيع القول ان هذه السرعة في التهديف جاءت من خلال التنوع في تمرينات التصرف الخططي وتكرارها عند اللاعبين وعرضها في حالات كثيرة من مقدار التمرين وبالنتيجة أدى إلى اتخاذ قرار سريع في مواجهة المتغيرات الطارئة أثناء الأداء. بالإضافة إلى ذلك فإن التمرينات التي طبقها الباحث قد وضعت على مبدأ التنوع بين الاتجاهات والمسافات والسرعة (مقاييس مختلفة لمسافات اللعب) وهذا ما يكون خبرات متنوعة كبيرة للاعب والذي يساعد على تطوير التوقع الحركي والذي بدوره يسهل التصرف الخططي من خلال تهيئة البرامج الحركية المناسبة لتحقيق الهدف وبالتالي الانتقال من برنامج حركي إلى برنامج حركي آخر مشابه وبشكل أكثر سهولة من عدم وجود توقع عال للأداء ، وكما أشارت المصادر إلى إن التجارب السابقة مهمة في ان نتوقع الحركة ويكون التصرف الخططي مبنياً على هذا الضوء.

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث فانه استنتج الاتي:

- 1- ان التمرينات المستعملة كان لها دور ايجابي في تطوير سرعة الأداء الخططي وفي المهارات الأخرى.
- 2- أحدثت التمرينات المقترحة التغيير المؤثر والفعال في تنفيذ الأداء المهاري والخططي الخاص بلعبة كرة القدم وعلى مستوى المجموعة التجريبية.
- 3- كان إتقان الربط بين السرعة والدقة واضحاً عند تطبيق الأداء الخططي لمتغيرات البحث على افراد المجموعة التجريبية.
- 4- للتمرينات المقترحة تأثير إيجابي في تطوير دقة المناولة والتهديف.

5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات الأداء الخططي المختلفة وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.
- 2- يجب الاهتمام بالمهارات الأكثر ارتباطاً بمتطلبات اللعب لتحقيق المتطلبات مهارية الخاصة بالأداء الخططي لتحقيق النتائج الايجابية.
- 3- ضرورة المزاوجة بين تدريب المهارات الأساسية والخططية في التدريبات وذلك لترابطها الشديد في التنفيذ الخططي السريع والدقيق.
- 4- التدرج بإكساب اللاعبين الجوانب الخططية لاستيعابها واتقانها جيداً.
- 5- إجراء بحوث مشابهة للوصول إلى طرائق جديدة ممكن استخدامها في تدريب لاعبي الفرق المدرسية في لعبة كرة القدم.

المصادر

- 1- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي/ المفاهيم والتطبيقات، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- 2- اسعد لازم؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15 . 16) سنة ، رسالة ماجستير لكلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . 2004.
- 3- الاتحاد الاسيوي لكرة القدم ، المنهاج التدريب للشهادة فئى (B)ترجمة كاظم الربيعي ، بغداد ، 1997.
- 4-ضرغام جاسم؛ (السرعة الحركية للذراعين والرجلين وعلاقتها بالسرعة الانتقالية) ، بحث منشور ، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد 1، العدد، 1، 2002.
- 5- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ، الاسكندرية -دار المعارف - 1990.
- 6- عماد عودة جودة ؛ (تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية وانزيمي Cpk-Ldh , وبعض المهارات الفنية لحراس المرمى، بكرة القدم) ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 17 العدد1، الجزء 1، 2017.
- 7- زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم، ط 2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- 8- معتز يونس الطائي ؛ أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل . 2001.
- 9- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي ، التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999.
- 10- ناجي كاظم علي؛ تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2010.
- 11- مفتي إبراهيم حماد؛ الأعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، ط2 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).

1) Bauer Gerrad (1993): Socces Teaching – use Tactics and Teamwork,
sterling publishing co., Inc. New york.