تأثير تمرينات مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية في تطوير بعض القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم

ا.م.د ازهار محمد جاسم جامعة كركوك azhar_iraqsport @yahoo. Com

م.م نوزاد شفيق خلف زنكنه جامعة كركوك Zangananawzad499@gmail.com

الملخص

تضمن البحث اربع أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى اهمية التمارين وخصوصاً تنوع التمارين في كرة القدم نظرا لكثرة المتطلبات اما مشكلة البحث ومن خلال عمل الباحث و اطلاعه على الكثير من التدريبات ، لاحظ ان معظم الفرق في الدوري العراقي طريقة اللعب والتحضير للهجوم تبدو بانها بطئيه وتقليدية مما يؤدي الى فقدان العديد من الكرات وتفتقد الكثير من الدقة عند تطبيق الاداء الخططي والتنفيذ العشوائي وهدف البحث الى التعرف على تأثير إعداد تمرينات مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية في تطوير القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم و تم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية لمجموعتين تجريبية وضابطة من لاعبي المدارس التخصصية واستعان بالاختبارات الخاصة واستنتج الباحث إنّ اعتماد التمرينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي تعمل على تطوير دقة التهديف والدحرجة والربط الخططي بكرة القدم لدى لاعبي المدارس التخصصية.

الكلمات المفتاحية: التمارين المركبة - نظام الطاقة اللاهوائي – القدرات الهوائية – الاداء الخططي

The impact of trainings installed on the anaerobic energy system in the development of some skills and performance plans football

Abstract

included the research four sections contained the first section on the introduction of research and its importance and was touched on the importance of exercises and especially the diversity of exercises in football due to the many requirements but problem and through the work of the researcher and acquainted with a lot of training, noted that most teams in the Iraqi league the way of playing and preparation for the attack seem to be slow and traditional leading to the loss of many balls and miss A lot of accuracy when applying the performance of the plans and random implementation and the goal of the research to identify the effect of the preparation of exercises installed on the anaerobic energy system in the development of the speed of the performance plans and accuracy of football and was selected the sample of the research randomly for two experimental groups and an officer of the players of specialized schools and used special tests and concluded the researcher that the adoption of exercises installed according to the anaerobic energy system work the development accuracy of scoring and rolling and linking the football plans to the players of specialized schools.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

كرة القدم من الالعاب الاكثر شعبيه في العالم. و لها اهميه في نفوس محبيها ومتابعيها. وقد اهتمت الكثير من بلدان العالم في كرة القدم لما لها من هذا الاثر. و تختلف طبيعة لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية من حيث الاداء وطريقة احتساب النتيجة فيتأثر أداء لاعب كرة القدم باختلاف هذه الطبيعة، نتيجة تنوع المتطلبات وهي واحدة من الالعاب الرياضية التي تتطلب مهارات حركية متنوعة كالمهارات الاساسية من الاستلام والدحرجة والمناولة والتهديف والاعداد الخططي المختلف وهي الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه التمرينات البدنية في كرة القدم الحديثة، والتي تتميز بإيقاع اللعب السريع وهذا بالطبع يحتاج الى قدرة عالية من اللاعبين على الاداء بفاعلية وسرعة في المباراة. اذ ان نجاح العملية التدريبية تعتمد على الاسس الخاصة في الاعداد الصحيح والمتكامل وصولا باللاعب للمستوى العالي بالأداء، الذي يتصف بتنوع الاداء وسرعة التنفيذ والتصرف الخططي الصحيح ازاء تلك المواقف المتغيرة والمتعددة وهذا يتطلب من اللاعب التفاعل الايجابي والمشاركة مع زملائه ضمن الفريق وخلق اداء جماعي متناغم وانسجام بين اعضاءه وتحقيق الواجبات الخططية اذ تعتمد درجة تحقيق ذلك على جملة من الاسباب التفاهم السريع وسرعة الاستجابة الحركية ودقتها فلاعب كرة القدم يحتاج الى فهم الاداء المركب والمعقد و اتخاذ القرار السريع والدقيق في نفس الوقت لذا بات من الاولوية الاهتمام بأساليب اللعب السريعة، والدقيقة. ومن هنا تكمن أهمية البحث في تعضيد الاداء الخططي السريع المتميز بالدقة العالية من خلال مهارات حركية مميزة والذي ينسجم مع اساليب اللعب الحديث من خلال تطبيق تمارين مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي لتحقيق هذا الهدف.

1-2 مشكلة البحث :

إن اداء كرة القدم الحديثة يتميز بسرعة الاداء والانتقال و سهولة نقل الكرات ودقتها اذ يظهر الفريق كانه مبرمج وان الاداء الخططي ممكن اداءه بسهولة والوصول الى مرمى الخصم وتسجيل الأهداف. ويمكن بتوجيهات بسيطة من قبل المدرب ان يغير ايقاع او طريقة اللعب ومن خلال عمل الباحث مدرب ومختص بكرة القدم لاحظ ان معظم الفرق في الدوري العراقي طريقة اللعب والتحضير للهجوم تبدو بانها بطئيه وتقليدية مما يؤدي الى فقدان العديد من الكرات وتفتقد الكثير من الدقة عند تطبيق الاداء الخططي والتنفيذ العشوائي. وقد يكون احد اهم الاسباب هو اعتمادهم على اساليب تدريب تقليدية لا تتناغم مع اساليب اللعب الحديثة ، اللعب السريع ، والاداء الدقيق في وحداتهم التدريبية والتي يتم فيها تدريب وتنفيذ الخطط الهجومية بالسرعة والدقة المطلوبة وصولا لتحقيق هذه الواجبات الخططية خلال المباراة لذا فقد

حاول الباحث دراسة هذه المشكلة والعمل على وضع حلول من خلال إعداد تمرينات مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية في تطوير القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم.

1 – 3 أهداف البحث

1. إعداد تمرينات مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية بكرة القدم.
2. التعرف على تأثير التمرينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية في تطوير القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم.

1-4 فرضيتا البحث

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة معنويه في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 **المجال البشري** : مجموعة من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم

1-5-2 **المجال الزماني** : المدة من 6 /2020/10 إلى 2020/11/26

1-5-3 **المجال المكاني** : المركز التدريبي التخصصي التابع لوزارة الشباب في بغداد .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته منهجية البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي المركز التدريبي التخصصي التابعة لوزارة الشباب بأعمار (14-17) سنة وعددهم (68) لاعب وهم مجتمع الاصل تم اختيار (16) لاعب لنفس المدرب لإجراء التجربة الرئيسة اذ قام الباحث بإجراء التجانس والتوزيع الطبيعي.

جدول (1) يبين التجانس في متغيرات البحث

ت	الاختبار	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
1	الدحرجة	ثا	10.312	10.5	1.138	0.398
2	التهديف	درجة	19.812	20	0.834	0.391
3	(دبل باص) والتهديف	د/ ثا	2.515	2.490	0.883	0.261
4	الربط الخططي والتهديف	د/ثا	3.012	3.10	0.414	1.224

بعد ذلك قام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) عن طريق القرعة وتصبح المجموعة التجريبية (8) لاعبين والمجموعة الضابطة (8) لاعبين واجراء الباحث التكافؤ

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
			س-	±ع	س-	±ع			
1	الدحرجة	ثا	10,375	1.302	10.250	1.035	0.213	0.835	غير معنوي
2	التهديف	درجة	19.750	0.886	19.875	0.834	0.290	0.776	غير معنوي
3	(دبل باص) والتهديف	د/ ثا	2.500	0.085	2.530	0.093	0.668	0.437	غير معنوي
4	الربط الخططي والتهديف	د/ثا	2.975	0.474	3.050	0.374	0.351	0.731	غير معنوي

عند درجة حرية (16) معنوي عند نسبة خطأ اقل او تساوي(0.05)

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية

- الملاحظة وتجريب
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والقياس

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة

- جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (hp) امريكي الصنع
- شريط قياس معدني
- شواخص
- كرة القدم عدد (10)
- ساعة توقيت

2-3-3 القياس و الاختبار

اولا: دقة التهديف

اسم الاختبار : التهديف من مسافة (10) أمتار المعدل (صادق, 2010)

الغرض من الاختبار : دقة التهديف .

الإمكانات والأدوات :

- حائط مرسوم عليه هدف بعرض (3) م وارتفاع (2) م .
- (5) كرات كرة القدم .
- صافرة .

وصف الأداء : هدف كرة القدم مرسوم على حائط ومقسم على (6) اجزاء متساوية وموزعة عليه كالآتي :

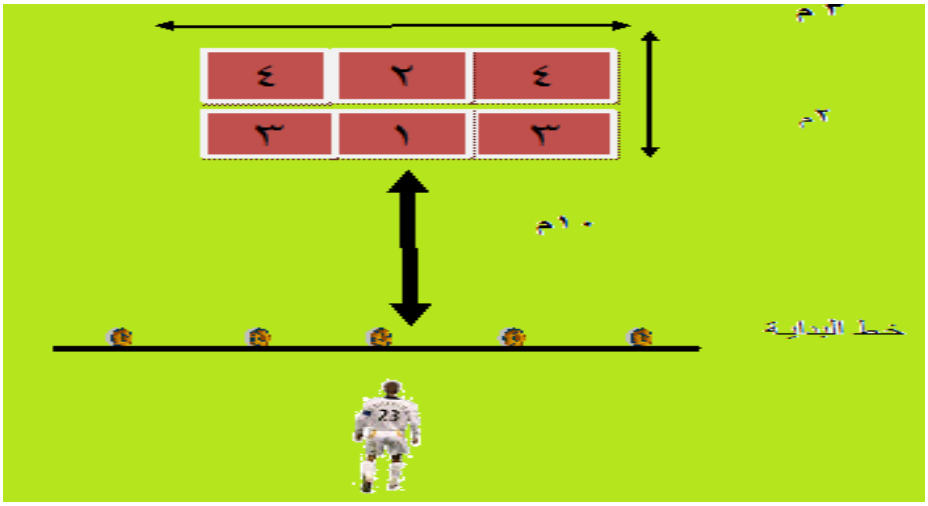
- الزاويتان العليا (4) درجات .
- الزاويتان السفلى (3) درجات .
- الجزء الوسطي السفلي (1) درجة .
- الجزء الوسطي العلوي (2) درجة .
- خط بعرض (2) م يبعد (10) م عن الهدف ، وكما موضح في الشكل (5)

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط التهديف وأمامه (5) كرات على الخط وعند سماع الإشارة يقوم بضرب الكرات الموضوعة على الخط إلى الهدف .

شروط الاختبار : – يضرب اللاعب الكرة بالقدم المفضلة لديه .

– لا يغير مكان الكرات الموضوعة على الخط قبل التهديف

التسجيل : يعطى اللاعب (5) محاولات ، وتحتسب له مجموع الدرجات التي سجلها في جميع المحاولات.

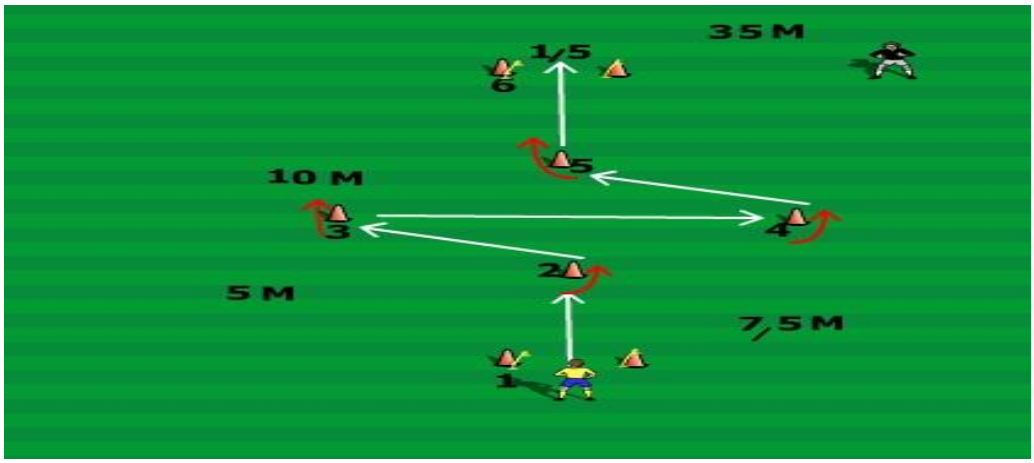


شكل (1) يوضح اختبار التهديف من على بعد 10 امتار

ثانيا–اختبار الدحرجة بالكرة(هيثم 5: 64)

- **الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الحركية بالكرة
- **الادوات المستخدمة:** شواخص عدد(8), صافرة, ساعت توقيت عدد(2).
- **طريقة الاداء:** يقف المختبر من وضع الطائر قرب خط البداية بين شاخصين (مسافة بين شاخصين1.5 متر) يقوم بالانطلاق مع كرة من شاخصين رقم (1) وبشكل مستقيم باتجاه شاخص رقم (2) قبل الوصول يستدير حول شاخص رقم (2) ثم ركض بشكل خط مستقيم باتجاه شاخص رقم (3) ثم يقوم بالاستدارة حول شاخص رقم (3) والركض بشكل خط مستقيم باتجاه رقم (4) ثم يقوم بالاستدارة حول شاخص رقم (4) وهكذا الى اجتياز بين شاخصين رقم (6).
- **شروط الاختبار:**
- المسافة بين شاخص (1) و (2) وكذلك شاخص (5) و(6) المسافة (7.5) متر.

- المسافة بين (2) و(3) وكذلك مسافة بين (4) و (5) المسافة (5) متر.
- المسافة بين شاخص (3) و(4) مسافة (10) متر.
- توضع الشواخص ضمن المسافة المحددة
- تعطى محاولة واحدة لكل مختبر.
- **التسجيل:** حساب الوقت المستغرق منذ لحظة الانطلاق بين شاخصين خط البداية عن طريق ساعة توقيت ولغاية اجتياز الشاخصين رقم (6) بأي جزء من اجزاء الجسم (انهاء التوقيت).



شكل (2) يوضح اختبار الدحرجة بالكرة

ثالثا: اختبار المناولة الجدارية الخططية (دبل باص) والتهديف. (كاظم, ناجي, 2010)

–الهدف– سرعة ودقة أداء المناولة الجدارية والتهديف.

–الأدوات المستخدمة / كرة قدم/ ملعب كرة قدم /هدف مقسم بشريط الى مناطق عدة / شريط للقياس /ساعات توقيت 2/ شواخص بارتفاع 1م كمنافس عدد2 /بورك/ صافرة

–وصف الأداء / يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته 2مترمربع 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 الى 5 مناطق تحدد كل منطقة الجزاء حول منطقة ال 6 ياردات كما في(1)

ينفذ الاختبار من ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب , يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب الكرة من اللاعب رقم 2 على بعد 3م في الموقع الذي يكون فيه اللاعب 1 ويناول الكرة بالمباشر اللاعب رقم 3الذي يبعد عنه 5م في الموقع رقم 3

للجانب وينطلق بسرعة خلفا لشاخص للموقع رقم 3 الذي يناول منه اللاعب رقم 3 , لمسافة 3م ثم يهدف بالمباشر على الهدف المقسم.

-التسجيل / 4-5 مراقبين ومسجلين تعطى درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج كل مربع تعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في إثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط أو العمود تحتسب الدرجة الأعلى

فالدرجة الكلية للدقة هي (11) أما الزمن فنأخذ زمن الأداء منذ استلام الكرة حتى التهديف وعبور الكرة خط المرمى0

درجة الاداء = درجات الاداء / زمن الاداء

رابعا: اختبار الربط الخططي والتهديف (المعدل) (كاظم, هيثم, 2010)

- هدف الاختبار / سرعة ودقة الربط الخططي

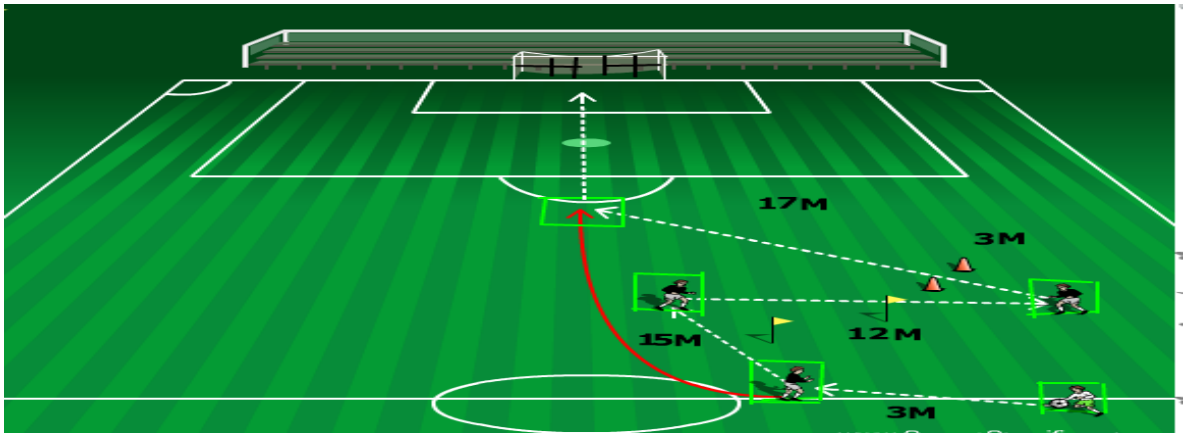
- الادوات المستخدمة / كرة قدم قانونية ، هدف مقسم بشريط ملون الى مناطق عدة ، ساعات توقيت ، شريط للقياس ، صافره ، بورك ، شاخص بارتفاع 1م عدد4/ ملعب كرة قدم.

- وصف الاختبار واداؤه / يتم تحديد موقع لكل لاعب 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 كما في الشكل(4) .

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 15 متراً ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (2) باتجاه الموقع رقم 4 ثم يقوم اللاعب رقم 2 بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة او لمستين) الى اللاعب رقم 3 الذي يبعد عنه مسافة 12 متراً ويقوم اللاعب رقم 3 بمناولة الكرة قطري بين الشاخصين اللذين يبعدان(3م) للاعب رقم 1 المتجه لموقع رقم 4 الذي يبعد عن الشاخصين(17م) يستلم الكرة وينتقل باتجاه الهدف ثم تهديف(خارج قوس الجزاء).

التسجيل / يتم تقسيم الدرجات على الزمن المستغرق للاختبار والتي حصل عليها اللاعب من خلال التهديف بعد اجتياز الكرة بكاملها خط المرمى (التسجيل = درجة / زمن) (يعرب 6: 45) ويمنح اللاعب محاولتين وتحسب الدرجة الافضل, ويتم احتساب الدرجة النهائية على الطريقة الاتية:

1- يعطى اللاعب خمس درجات إذا دخلت الكرة في المنطقة المخصصة رقم(5).
2- يعطى اللاعب اربع درجات إذا دخلت الكرة في المنطقة المخصصة رقم(4).
3- يعطى اللاعب ثلاث درجات إذا دخلت الكرة في المنطقة المخصصة رقم(3).
4- يعطى اللاعب درجتين إذا دخلت الكرة في المنطقة المخصصة رقم(2).
5- يعطى اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المخصصة رقم(1).



شكل (3) يوضح اختبار الربط الخططي

2-4اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم 6 / 2020/10 على عينة مؤلفة من (5) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة معرفة جاهزية فريق العمل المساعد معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق الاختبارات.

2-4-2 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية على مجموعة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد في يوم الخميس 8 /2020/10 في مركز التخصصي للموهبة الرياضية

2-4-3 التجربة الرئيسة

قام الباحث بوضع تمرينات مركبة (بدنية- حركية – مهارية – خططية) بكرة القدم وتم وضعها بطريقة تناسب طبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين ويكون زمن اداء التمرين لا يتجاوز (30ثا) حسب نظام الطاقة اللاهوائي وطبقت هذه التمرينات في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ضمن مدة الإعداد الخاص لمدة (6) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت و الثلاثاء و الخميس) ابتداءً من يوم السبت 1/10 /2020م ولغاية يوم الاحد 22 / 11 / 2020م ويتراوح زمن اداء التمارين داخل الوحدة التدريبية الواحدة (25 – 35) دقيقة ، **وراعى الباحث الآتي :**

2- تتمرن المجموعة التجريبية بطريقة المدرب ما عدا جزء الإعداد البدني و المهارى من القسم الرئيس فيكون التدريب على التمرينات المركبة فقط.

3- استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة لتطوير السرعة والقوة وذلك عن طريق وضع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد

4- إعطاء مدة راحة مناسبة بين التكرارات على وفق طبيعة التمرين.

5- يتم حساب الراحة على أساس نسبة العمل الى الراحة 1: 4

6- تبلغ شدد التمرينات التدريبية من (90-100%) من خلال الشدة القصوية.

الشدة من خلال الحصول على افضل تكرارات وانجاز لكل لاعب على حده وباستخدام القانون :

1 – طريقة استخدام الزمن .

$$\frac{\text{افضل انجاز} \times 100}{\text{الشدة المطلوبة}}$$

2 – بطريقة التكرارات .

$$\frac{\text{افضل انجاز (عدد تكرارات) x الشدة المطلوبة}}{100}$$

والملحق(1) يوضح بعض التمارين المقترحة اما بخصوص المجموعة الضابطة تتمرن مع المدرب.

2-4-5 الاختبارات البعدية :بعد انتهاء التجربة الرئيسة سوف يتم اجراء الاختبارات البعدية بمساعدة فريق العمل وتحت نفس الظروف التي اجريت للاختبارات القبلية في يوم الخميس المصادف 26 / 11 / 2020.

2-5 الوسائل الاحصائية

سوف يتم استخدم الوسائل الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية.

الوسط الحسابي – الوسيط – معامل الالتواء – الانحراف المعياري

- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة

- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات الغير مرتبط

3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل النتائج للعينة الضابطة.

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق و قيمة t المحتسبة للمجموعة الضابطة في البحث في الاختبارات القبلية والبعدية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطا	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الدحرجة	ثا	10,375	1.302	11.875	0.991	1.500	0.925	4.583	0.003	معنوي
التهديف	درجة	19.750	0.886	18.875	0.834	0.875	0.353	7.00	0.000	معنوي
(دبل باص) والتهديف	د/ ثا	2.50	0.085	2.757	0.351	0.257	0.382	1.906	0.098	معنوي
الربط الخططي والتهديف	د/ثا	2.975	0.474	3.700	0.450	0.725	0.218	9.374	0.000	معنوي

عند درجة حرية (7) ومستوى خطا(0.05)

3-2 عرض وتحليل النتائج للعينة التجريبية.

يبين الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق و قيمة t المحتسبة للمجموعة التجريبية في البحث في الاختبارات القبلية والبعدية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطا	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الدحرجة	ثا	10.250	1.035	13.500	0.534	3.250	0.886	10.370	0.000	معنوي
التهديف	درجة	19.875	0.834	17.625	0.774	2.250	0.462	13.748	0.000	معنوي
(دبل باص) والتهديف	د/ ثا	2.530	0.093	2.901	0.078	0.371	0.082	12.669	0.000	معنوي
الربط الخطي والتهديف	د/ثا	3.050	0.374	4.350	0.381	1.300	0.213	17.197	0.000	معنوي

عند درجة حرية (7) ومستوى خطا(0.05)

3-3 عرض الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

جدول (5)

يبين الفروق المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
			س-	±ع	س-	±ع			
1	الدحرجة	ثا	11.875	0.991	13.500	0.534	4.082	0.001	معنوي
2	التهديف	درجة	18.875	0.834	17.625	0.774	3.162	0.007	معنوي
3	(دبل باص) والتهديف	د/ ثا	2.757	0.351	2.901	0.078	1.128	0.278	عشوائي
4	الربط الخطي والتهديف	د/ثا	3.700	0.450	4.350	0.381	3.114	0.008	معنوي

. عند درجة حرية (14) معنوي عند نسبة خطأ اقل او تساوي(0.05)

4-3 مناقشة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

اظهرت نتائج الجداول السابقة مدى تحسن المهارات الحركية دقة التهديف و مهارة الدحرجة والربط الخططي للمجموعة التجريبية من خلال مقارنة مع المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي, بما يحقق فرضية البحث الثانية. ويعزو الباحث ذلك الى مدى فاعلية التمرينات على وفق نظام الطاقة الاول والتي تميزت بسرعة اداء هذه التمرينات تتطلب أن تمتاز بمبدأ القوة السريعة والتي تهدف إلى استخدام أقصى قوة بأقصى سرعة القدرة السريعة. و ان زمن اداء التمرينات والذي يؤدى بشكل سريع وخاصة في التكرارات يكمن ضمن التأثير المتزايد للسيطرة الحركية من اجل التقليل من الخطأ اذ يبين السكار واخرون (1998) ان قدرة العمل اللاهوائي "يرجع اصطلاح لا هوائي إلى العمل العضلي الذي يعتمد على إنتاج الطاقة اللاهوائية التي يستخدمها اللاعب لأداء الحركات القوية السريعة التي تتطلبها ظروف المنافسات، ويتم إنتاج الطاقة بدون الأوكسجين؛ أي بطريقة لا هوائية وذلك لأن عمليات توجيه الأوكسجين إلى العضلات العاملة لا يبلي حاجة العمل العضلي السريع من الطاقة والمسؤول عن إنتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدى بأقصى سرعة ممكنة في حدود مالا يزيد عن(30) ثانية، وفي حالة زيادة فترة العمل العضلي إلى دقيقة أو دقيقتين فإنّ النظام اللاهوائي الثاني هو نظام حامض اللاكتيك يصبح هو النظام المسؤول عن إنتاج الطاقة" (السكار واخرون, 1998). فضلا عن استخدام انواع متنوعة ومختلفة من المثيرات, فالتدريب على التهديف و الدحرجة المناولة مع عدم التأكيد على الزمن بشكل كبير وبتمارين متعددة ومن مسافات مختلفة يودي الى زيادة التركيز وتثبيت البرامج الحركية وتفعيلها وتحسن السيطرة الحركية ومن ثم زيادة الخبرة وكل ذلك يصب في تطور مستوى الدقة يُؤكد هزاع واحمد (2003) بأن التهديف " ليس مهارة قائمة بحد ذاتها، ولكنها محصلة نهائية لمجموعة من المهارات المتداخلة، إذ أنَّ اداء المهارات الأساسية كالإخماد والدحرجة والمناولة ما هو إلا تهيئة لخدمة ونجاح مهارة التهديف فإذا كانت المناولة وسيلة للوصول إلى مرمى المنافس فأنَّ التهديف هو غاية هذه المناولة". وهذا ما ظهر واضحا في نتائج الاختبارات البعدية وكانت النتائج منطقية

4 – الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- إنّ اعتماد التمرينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي تعمل على تطوير دقة التهديف بكرة القدم لدى لاعبي المدارس التخصصية

2- إنّ اعتماد التمرينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي تعمل على تطوير مهارة الدحرجة بكرة القدم لدى لاعبي المدارس التخصصية.

3- إنّ اعتماد التمرينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي تعمل على تطوير الربط الخططي بكرة القدم لدى لاعبي المدارس التخصصية.

2-4 التوصيات والمقترحات:

1- ضرورة اعتماد تمرينات التمرينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي بكرة القدم لدى لاعبي المدارس التخصصية

2- التأكيد على وضع تمرينات مركبة متنوعة لتطوير قدرات بدنية ومهارية وخططية يمكن استخدامها بما ينسجم مع نوع العينة .

3- ضرورة اعتماد الدراسة من قبل المدارس التخصصية بكرة القدم

4- يقترح الباحث إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة تقيس قدرات حركية او بدنية وخططية

المصادر:

1- إبراهيم سالم السكار، ؛ وآخران؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار،ط1:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).

2- صادق جعفر صادق . تعديل وبناء اختبارين لقياس دقة التهديف والسيطرة على الكرة في كرة القدم ، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد 22، العدد1 ،2010م ،

3- محمد عبد الله الهزاع ومختار احمد؛ المهارات الأساسية لكرة القدم، (عمان، مطبعة صوت الخليج، ب.ت)،

4- ناجي كاظم: تأثير تمرينات خاصة بالأسلوب اللعب السريع في تطوير الاداء الخططي ودقته بلعبة كرة القدم, اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2010,

5- هيثم جواد كاظم؛ تأثير تمرينات خاصة في تطويرالسرعة الحركية والتهديف والاداء الخططي بكرة القدم للاعبي المراكز التدريبية لمرحلة الاعدادية في بغداد.اطروحة دكتوراه . جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

6- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , ط2, بغداد, مطبعة الكلمة الطيبة,2010,

ملحق (1) نموذج تمارين

ت	التمرين	زمن التدريب	مجموع التكرارات في الوحدة التدريبية	نسبة زمن العمل الى الراحة	نوع الراحة
1	تمرين قفز عميق من الامام 50 سم في 5 صناديق ثم دحرجة الكرة بين 3 شواخص والتهديف	20ثا	5	4 : 1	راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة
2	دبني مع الوثب العمودي بالقدمين مع ضرب الكرة بالراس وعند الهبوط استلام كرة بالقدم	25 ثا	4	4 : 1	راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة
3	قفز جانبي يمين 3 صناديق والعودة يسار 3 صناديق مع كل هبوط استلام كرة والعودة مناولة للجهة المعاكسة	10 ثا	4	4 : 1	راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة
4	قفز خلفي مع عمل ضربة راس وهبوط وعمل استلام وقفز خلفي وهبوط على 4 صناديق	20 ثا	5	4 : 1	راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة

ملاحظة : جميع التمارين تؤدى بسرعة عالية.