

أثر تدريبات مهارية مركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة

م.م محمد بجاي عطية

م.م مازن جواد كاظم

م.م تحسين محمد فرحان

جامعة كربلاء

كلية الصفوة الجامعة

كلية الصفوة الجامعة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث التعرف على أثر التدريبات المهارية المركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبين الشباب بكرة القدم، حيث قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لمجتمع وعينة البحث والبالغ عددهم (23) لاعب قسمت لكل مجموعة (7) لاعبين. تم أعداد تدريبات مهارية مركبة وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم، حيث طبقت المجموعة التجريبية التدريبات التي تم اعدادها الخاصة بتطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج المعد لها من قبل مدربيها، وقد تضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبية، وقد استغرق تنفيذ التدريبات (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد، اشتملت كل وحدة تدريبية على 3 تمرينات كما ان من اهداف الباحثين التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الرشاقة والتهديف بداخل القدم للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة. كما افترض الباحثون التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة. وجاءت اهم استنتاجات البحث بان التدريبات المهارية المركبة كان لها الأثر الإيجابي في تطور الرشاقة كذلك، ان التدريبات المهارية المركبة الأثر الكبير في تطوير مهارة التهديف بداخل القدم .

Abstract

The effect of compound skill exercises in developing agility and scoring skill inside the foot for football players under 19 years

By

Tahseen Muhammad

Mazen Jawad Kazem

Muhammed Bejay

Attia

The aim of the research is to identify the impact of compound skill exercises in developing agility and scoring skill within the foot of young football players, where the researchers, using the experimental method, designed equal groups with pre- and post-tests for the society and sample of the research, which numbered (23) players, divided into each group (7) players. compound skill exercises were prepared in proportion to the football game, where the experimental group applied the exercises that were prepared for developing agility and the skill of scoring inside the foot, while the control group applied the curriculum prepared for it by its coach. The exercises included (24) training units, and it took The exercises are (8) weeks, with (3) training units per week. Each training unit included 3 exercises. The researchers also assumed to identify the preference of differences between the experimental and control groups in the development of agility and the skill of scoring inside the foot for football players under 19 years, develop the skill of scoring inside the foot.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهد العالم تطورا ملموسا وكبير في لعبه كرة القدم والاساليب التدريبية عبر التاريخ وكذلك الضوابط والقوانين الخاصة بهذه اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم كافة حتى وصلت الى هذه المرحلة والمعروفة من حيث تعدد المراكز والتكتيك اذ لم تعد تركز على الهجوم فقط ولكن اصبحت تهتم في التكتيك وتطوير مهاره ليكون سلاح هجومي فعال واكثر اتقان لتحقيق الهدف ولكثرة المتغيرات التي تحدث إنشاء المباريات فهي تحتاج الى تنوع التمرينات لكي يكون اللاعب اكثر اتقانا واكثر ثباتا عند أداء المهارات ، ومن هذه المهارات مهارة التهديد فهي من المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، وتعدّ السلاح الهجومي الأول في لعبة كرة القدم الحديثة .

لذا فإن تمرينات مركبة مهارية تعد من التمرينات الحديثة المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة، والتي بدورها تساهم في تطوير الرشاقة و مهارة التهديد بداخل القدم بالشكل المطلوب، اذ ان مهارة التهديد في كرة القدم من المهارات الهجومية وهي أساس وعمود التكتيك الهجومي في اللعبة

وجميع حركات الهجوم الجيد التي تنتهي بالتهديف على مرمى الفريق المنافس ؛ فضلاً عن أنها تتطلب من اللاعب القدرة على الربط الحركي مع بعضها البعض من أجل الحصول على أكبر قدر ممكن من السرعة لجميع أجزاء الجسم لحظة استلام الكرة والتهديف وهذا يعتمد على قدرة اللاعبين على تثبيت وتوجيه المجموعات العضلية لخدمة الأداء المهاري.

من هنا تكمن أهمية البحث على اعدادات تمرينات مركبة مهارية ومعرفة تأثيرها على تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبين كرة القدم الشباب.

1-2 مشكلة البحث:

تعد قدرة الرشاقة من اهم القدرات التي يحتاجها لاعب كرة القدم اثناء مجريات اللعب لما تمكنه من سرعة تغيير الاتجاه ونقل اللعب والتحكم في رت المباراة من خلال الرشاقة تستطيع تسريع وتبطيء اللعب فكلما كان اللاعب يمتاز برشاقة عالية اصبح لاعب يمكن القول لاعب يصنع فارق... كما ان لمهارة التهديف ومالها من افضلية في فوز الفريق التي تعتبر السلاح الأول في كرة القدم التي من خلالها تحقق الفوز وخاصتا التهديف في الثلث الأخير او القريب من مرمى الفريق المنافس

ومن خلال اطلاع ومتابعة الباحثون لدوري الدرجة الأولى لنادية كربلاء فئة الشباب بكرة القدم والاطلاع على الكثير من المصادر العلمية الحديثة وما لدى الباحثون من خبرة ميدانية كونهم لاعبي مثلوا العديد من الأندية ومتابعتهم لكثير من التمرينات والوحدات التدريبية للمدربين فقد.. وجد العديد من الفرق تؤدي التدريبات بشكل جيد نتيجة الاهتمام بالجانب البدني والمهاري ووصول الكرة الى مرمى المنافس دون ترجمتها الى هدف نتيجة فقدانها من قبل الفريق المنافس نتيجة لقلّة اللاعبين المهاجمين للتصرف بالكرة امام الهدف بالشكل الصحيح ، مما حث الباحثون تركيز التدريب على المهارات وخاصة مهارة التهديف بداخل القدم وان تكون هذه التدريبات مقتننه لكي تحدث او تطور المؤشرات الفسيولوجية التي قد يكون هناك ضعف فيها لدى ارتى الباحثون إعطاء تدريبات بأسلوب تدريبي حديث وان هذه التدريبات هي عبارة عن تدريبات مهارية مركبة تساهم في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

1-3 اهداف البحث: يهدف البحث الى :

1- اعداد تدريبات مهارية مركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

2- التعرف على أثر التدريبات المهارية المركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

3- التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الرشاقة والتهديف بداخل القدم للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

1-4 فرضا البحث:

1- هناك أثر إيجابي للتدريبات المهارية المركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

2- ان للتدريبات المهارية المركبة افضلية في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظة كربلاء بكرة القدم فئة الشباب للموسم التدريبي 2021-2022

1-5-2 المجال الزماني: للفترة من 16 / 11 / 2021 - 18 / 3 / 2022

2-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي الحر الرياضي

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث لاعبي اندية محافظة كربلاء بكرة القدم المتمثلة وعددها 12 نادي مشارك رسميا بدوري الشباب واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وتمثلت بنادي الحر الرياضي بأعمار دون (19سنة) والبالغ عددهم (23) لاعب للموسم التدريبي (2021-2022) وتم اختيار عينة البحث بواقع (14) لاعب ونسبة مئوية مقدارها (60.869)% من مجتمع البحث وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وتم استبعاد (3) لاعبين حراس المرمى .

3-2-1 تجانس العينة:

قام الباحثون بإجراء عملية التجانس بالمتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على متغيرات البحث والتوصل الى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وكانت المتغيرات (الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني) باستخدام Leven test وكما مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين التجانس لعينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	اختبار ليفين		نوع الدلالة
			القيمة المحسوبة	Sig	
1	الطول	سم	0.185	0.674	غير معنوي
2	الكتلة	كغم	1.586	0.232	غير معنوي
3	العمر الزمني	سنة	2.541	0.137	غير معنوي
4	العمر التدريبي	سنة	0.028	0.870	غير معنوي

يبين لنا من خلال الجدول (1) ان قيمة (sig) لكل المتغيرات انها اكبر من (0.05) مما يؤكد على عدم وجود فروقات داخل العينات وهذا يؤكد التجانس.

3-2-2 تكافؤ العينة:

لغرض معرفة واقع القياسات والاختبارات والمتغيرات قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبيية والضابطة، قام الباحثون بقياس هذه المتغيرات، ومن اجل التعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، استخدم الباحثون اختبار (t) للعينات المستقلة بين مجموعتي البحث.

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المتغيرات البحثية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t قيمة المحسوبة	sig	نوع الدلالة
3	الرشاقة	ثانية	التجريبية	10.0343	0.63171	-0.030	0.977	غير معنوي
			الضابطة	10.0443	0.63663			
			الضابطة	11.4214	0.44036			
8	التهدف	درجة	التجريبية	11.1429	2.26779	-0.580	0.573	غير معنوي
			الضابطة	11.8571	2.34013			

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) ولجميع المتغيرات المبحوثة، مما يؤكد على تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المبحوثة.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية :-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

- الملاحظة.

- الاستبانة.

- الاختبار والقياس.

- المقابلات الشخصية.

3-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث :

- ميدان اللعب .

- اهداف صغيرة قياس 1 متر العدد (2) .

- جهاز قياس الكتلة عدد (1) كوري المنشأ.

- جهاز لابتوب (hp) عدد (1) كوري المنشأ.

- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.

- حاسبة الكترونية يدوية (SHARP) عدد (1).

- شواخص طويلة لقياس الرشاقة عدد(6).

- شواخص قصيرة عدد (10).
- شريط قياس عدد (2) .
- حبل عدد (2).
- صافرات عدد (3) .
- حواجز عدد (20).
- كرات قدم عدد (7) .
- مغنيسيوم .
- قطعة من القماش .
- منضدة .
- لوحة من الخشب.

4-3 إجراءات البحث الميدانية :

4-3-1 تحديد متغيرات البحث قيد الدراسة :

تم تحديد المتغيرات التابعة للبحث من قبل الباحثون وهي الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم بما يتناسب مع المتغير المستقل قيد الدراسة .

4-3-3 اختبار الركض من البدء الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13.50م) ذهاباً وإياباً¹:

- الغرض من الاختبار :قياس القدرة على تغيير الاتجاه في اثناء الركض (الرشاقة).
 - الأدوات اللازمة : شواخص عدد (6) ارتفاع الواحد منها (35سم) وقطره (10سم)، ساعة توقيت الكترونية، وشريط قياس، وشريط لاصق، وصافرة.
- ❖ الإجراءات:

وضع الشريط اللاصق على الأرض وطوله (1.50م) وهو خط البدء ثم تحدد نقطتين عند جانبيه (أ، ب)، ويبعد الشاخص الأول عن خط البدء مسافة (1.50م) وبشكل مواجه لخط البدء، ويبعد الشاخص الأول عن الشاخص الثاني مسافة (2.40 م)، وهكذا لبقية المسافات بين الشواخص، وتم تثبت جميع الشواخص على الأرض في خط مستقيم، والمسافة بين خط البدء وعلامة الشاخص السادس الأخير (13.50م).

❖ وصف الأداء:

1. يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء من جهة اليمين (أ).

(¹) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم (1987م): أقتبسه فارس سامي يوسف شابا، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000 م، ص (85-87).

2. إعطاء إشارة البدء للاعب عبر الصافرة ليقوم بالركض المتعرج بين الشواخص ثم يدور حول الشاخص السادس ويستمر في الركض المتعرج بين الشواخص بالطريقة السابقة نفسها حتى خط النهاية عند جهة اليسار (ب) وبصافرة.

❖ شروط الاختبار:

1. اخذ اللاعب الوضع الصحيح (الاستعداد من البدء العالي عند النقطة أ)، ويجب أن يكون اتجاه الركض المتعرج بين الشواخص الستة.
2. ينتهي الاختبار بان يقطع اللاعب خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب)، ويعلن الرقم الذي سجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

❖ إدارة الاختبار:

1. مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وحساب الأخطاء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً.
2. مؤقت: إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الاداء.

❖ حساب الدرجة:

يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه منذ لحظة إعطائه إشارة البدء عند النقطة (أ) وحتى يقطع خط النهاية عند النقطة (ب).

3-4-3 اختبار تهديف الكرات . (1)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف بداخل القدم .

الأدوات المستعملة : سبع كرات قدم ، وشاخص ، وحبل ، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة بحسب ما في الشكل (8) .

طريق الأداء : توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتوجه للكرة الثانية .. وهكذا مع الكرات كلها ، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض ، على إن يتم الأداء من وضع الركض ومن داخل القدم.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الآتي:

- يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2).
- يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).
- يمنح اللاعب صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى.
- الدرجة القصوى للاختبار : (21) درجة.

3-4-5 الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بالاختبارات القبلية للرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم بتاريخ 2021/12/1 المصادف يوم الأربعاء وعلى ملعب الشباب في تمام الساعة الرابعة عصراً.

(1) رعد حسين حمزة: تأثير تمارين خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة

دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2003، ص 108.

بعد تقسيم العينة الرئيسية إلى مجموعتين ضابطة وعددها (7) لاعبين وتجريبية وعددهم (7) لاعبين، تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث البالغة (14) لاعب يوم الخميس الموافق 2021/1/13 في الساعة الثانية ظهراً على ملعب الشباب الرياضي في كربلاء المقدسة ، والتي شملت اختبارات الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم حيث تم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعيدة.

3-4-6 التجربة الرئيسية:

اطلع الباحثون على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبية ، قام الباحثون بأعداد التدريبات المهارية المركبة (*) وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم، حيث طبقت المجموعة التجريبية التدريبات التي تم اعدادها الخاصة بتطوير الرشاقة مهارة التهديف بداخل القدم بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج المعد لها من قبل مدربيها، وقد تضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبية (*)، وقد استغرق تنفيذ التدريبات (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد، اشتملت كل وحدة تدريبية على 3 تمارين، وقد راعى الباحثون ما يأتي عند تطبيق التدريبات:

- مدة تنفيذ التدريبات (8) اسبوع كانت ضمن فترات الاعداد الخاص.
- تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة (3) تمرينات، اذ تضمنت تمارين الساكيو وتمرين هدفت الى تطوير متغيرات بحث الدراسة وهي القابليات البيوحركية من قدرة انفجارية ورشاقة وتوافق وسرعة الاستجابة والقدرة الاهوائية القصوى ومهارة الاخمد والدرجة والتهديف بداخل القدم.
- راعى الباحثون مبدأ التموجية بحمل التدريب وبشكل تموجي 1-2 .
- كانت أيام التدريب هي (الاحد - الثلاثاء - الخميس) .
- تراوحت الشدة التي استخدمت في التمرينات (90% - 100%) من اقصى ما يتحمله اللاعب.
- تراوح زمن التمرينات (25 - 30 دقيقة) بالجزء الرئيسي للوحدة التدريبية التي تراوح زمنها من (85 - 90 دقيقة).

- استخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري.
- راعى الباحثون مبدأ التنوع في التدريب والتمرينات التي تم استخدامها وكانت معظم التمارين مع الكرات لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة او تكرار بعض التمارين، وكذلك من خلال تنويع أماكن وطريقة العمل في التمرين.

3-4-8 الاختبارات البعيدة:

اجرى الباحثون الاختبارات البعيدة على عينة البحث يوم السبت بتاريخ 2022/2/5 وفي الساعة الرابعة عصراً مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الامكان، وب نفس تسلسل الذي جرى به الاختبار القبلي، وسجلت النتائج في استمارات خاصة تم اعدادها مسبقاً طبقاً بحسب الشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

* ينظر ملحق (5)

* ينظر ملحق (6)

3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية ال (spss) .

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

- اختبار Leven test .

-اختبار t test للعينات المستقلة والمتناظرة.

-معامل الارتباط بيرسون.

-اختبار مربع كاي (ك)

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل الرابع على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، التي توصل اليها الباحثون من خلال اجراء الاختبارات القبليّة والقياسات وتطبيق التمرينات المركبة المهارية المعدة من قبل الباحثون واجراء الاختبارات والقياسات البعدية للعيّنة، ولقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم تم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

4-1 عرض النتائج لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية البعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (5)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		ف	ع ف	T قيمة المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع					
الرشاقة	ثانية	10.0443	0.63663	9.3357	0.66818	0.70857	0.06412	11.050	0.000	معنوي
التهديف بداخل القدم	درجة	11.8571	2.34013	14.5714	1.61835	- 2.71429	0.35952	-7.550	0.000	معنوي

يبين الجدول رقم (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبدي،

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة كان بقيمة (10.0443) وبانحراف معياري مقداره (0.63663) اما الوسط الحسابي للاختبار البدي كان بقيمة (9.3357) وبانحراف معياري مقداره (0.66818) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (11.050) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهديف بداخل القدم كان بقيمة (11.8571) وبانحراف معياري مقداره (2.34013) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (14.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.61835) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-7.550) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفرق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (6)

يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفرق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	T قيمة المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع					
الرشاقة	ثانية	10.0343	0.63171	8.6143	0.55794	1.42000	0.14056	10.102	0.000	معنوي
التهديف بداخل القدم	درجة	11.1429	2.26779	17.5714	1.98806	-	0.52812	- 12.173	0.000	معنوي

يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفرق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي،

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة كان بقيمة (10.0343) وبانحراف معياري مقداره (0.63171) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (8.6143) وبانحراف معياري مقداره (0.55794) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (10.102) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفرق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهديف بداخل القدم كان بقيمة (11.1429) وبانحراف معياري مقداره (2.26779) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (17.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.98806) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-12.173) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفرق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3 مناقشة الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين (الضابطة_ والتجريبية)

ثالثا: الرشاقة:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول (5) و(6) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي_ البعدي) ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على حصول تطور في معدل الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحثون هذا التطور الحاصل في المجموعة التجريبية الى طبيعة تمارينات (الساكيو) وخصوصا التمارينات المستخدمة لتطوير الرشاقة إذ أن الرشاقة تمتاز بالطابع المركب لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية ، وتعد صفة السرعة القاسم المشترك في جميع تمارينات الرشاقة، وهذا ماشار إليه (ريسان خريبط) أن "ارتباط صفة السرعة بالرشاقة بقوة ليس أكثر من عامل السرعة مع تغير الاتجاه" (3) .

وكما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستواه بسرعة ويؤكد معظم العلماء على ان الرشاقة تضم الكثير من المكونات الحركية كرد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق والربط على درجة عالية من التعقيد (ان الأداء الصادر من قابلية التوافق الحركي ذات التصرف الميكانيكي والذي يلعبه بصورة مشتركة الجهازان العصبي والعضلي لتوجيه شكل النشاط الحركي المعين ، والرشاقة ماهية الا تكامل وانسجام مستلزمات ذات النوع من النشاط المطلوب والتي لا يمكن ان تؤدي الا بتوفر المواصفات المطلوبة للمكونات الأساسية لهذه الحركات (4) . وهذا ما اكده (قاسم حسن حسين) بانها " قدرة الرياضي على حل واجب حركي او عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية او اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم " (5) وتظهر الرشاقة لدى لاعب كرة القدم من خلال سرعة وتوافق الأداء سواء كانت بالكرة أو بدونها، وقدرة اللاعب على التوقف والانطلاق وتغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء وهذا ماشار إليه (معتز يونس الطائي) بقوله أن " أهمية الرشاقة تمكن في قدرته على تغير اتجاهه والتقاطع الذي يؤديه اللاعب والركض السريع والتوقف المفاجئ في أثناء تنفيذ التمارين فضلاً عن تغير أوضاع جسمه أثناء السيطرة على الكرة والدرجة بها والتهديف بالقدم أو الرأس من القفز وأخيراً قدرته على الانتباه لمجريات التمارين في استقبال الكرة والتحريك نحو الهدف أو أداء واجب حركي معين (6)، ويعزو الباحثون التطور الحاصل في المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار اللاعبين بالتدريب ولطبيعة التمارينات المتبعة من قبل المدرب والتزامهم في الوحدات التدريبية خلال فترة التدريب مما أدى الى تطور هذه المجموعة وهذا ما اكده (أبو العلا احمد عب الفتاح) " من اجل الحصول على تكييفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لمدة لا تقل عن (8-12) أسبوعاً (7) ويرى الباحثون إن سبب تطور نتائج (الرشاقة) يعود إلى التمارينات المركبة المهارية والتي أثرت وبشكل ايجابي في الأداء الحركي الذي يتطلب واجبات متعددة مع السيطرة على أوضاع الجسم وأطرافه .

ثالثاً / التهديف

تبين من خلال الجدول (5) وجدول (6) هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي ،

(3) ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل

1988ص278.

(4) صالح شافي العاذي : التدريب الرياضي افكاراً وتطبيقاتاً ، ط1، دمشق ، دار العرب ، 2011، ص335 .

(5) قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص305 .

(6) معتز يونس الطائي : أثر برنامجين لتدريبي بأسلوب التمارين المرقية و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والنهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة الموصل 2001 ، ص50 .

(7) أبو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ،

ص242 .

ويعزو الباحثون هذا التطورالحاصل في المجموعة التدريبية إلى فاعلية تمارينات مركبة مهارية وتأثيرها في تطوير مهارة التهديد بداخل القدم كون معظم هذه التمارين يكون ختامها التهديد على مرمى صغير ولكون معظم هذه التمارينات يكون ختامها بالتهديد على مرمى صغير متر واحد لزيادة دقة اللاعب بالتهديد في داخل القدم وعند العودة الى الأهداف الطبيعية والقانونية او اثناء المباريات سوف يلاحظ هناك فرق كبير في تطور مهارة التهديد وتطور التوافق والترابط الحركي لتحسين الجهاز العصبي من خلال الدمج بين سرعة الأداء الحركي والدقة في التهديد وبما أن التدريب الحديث يركز على التهديد ويعدها من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين أو قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب منها اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفاً ، وهذا ماكد عليه معظم المختصين بكرة القدم ومنهم (الربيعي ، المشهداني) بقولهم أن من الواجب بناء الوحدات التدريبية على تعلم التهديد ويجب التركيز على الدقة والتدرج للحصول إلى التهديد الديناميكي القوي (8) .

إما المجموعة الضابطة فيعزو الباحثون التطور الذي حصل إلى التمارين التي طبقت خلال الوحدات التدريبية لتدريبات المدرب والتي أغلبها تنتهي بالتهديد مما انعكس ايجابيا على الاختبار ألبعدي للاعبي المجموعة الضابطة .

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث ومناقشتها:

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار

ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبوثة

نوع الدلالة	Sig	Tقيمة المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات
معنوي	0.000	-2.193	0.55794	8.6143	التجريبية	ثانية	الرشاقة
			0.66818	9.3357	الضابطة		
معنوي	0.009	3.096	1.98806	17.5714	التجريبية	درجة	التهديد
			1.61835	14.5714	الضابطة		

يبين الجدول رقم (7) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة للرشاقة بقيمة (9.3357) وبانحراف معياري مقداره (0.66818) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية للرشاقة كان بقيمة (8.6143) وبانحراف معياري مقداره (0.55794) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-) 2.193 اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية .

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة لمهارة التهديد بداخل القدم كان بقيمة (14.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.61835) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في

(8) كاظم الربيعي ، عبدالله المشهداني : مصدر سبق ذكره ، 1991 ، ص 181 .

المجموعة التجريبية لمهارة التهديف بداخل القدم كان بقيمة (17.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.98806) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (3.096) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.009) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية. أولا/ الرشاقة

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (7) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير الرشاقة .

ويعزو الباحثون هذا التطور إلى طبيعة تمارين مركبة مهارية التي طبقت وفقا لاسس العلمية للتدريب الرياضي لاهتمامها في تطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانطلاق من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي بما ينسجم مع قابليات و قدرات اللاعبين للمجموعة التجريبية من حركات الانطلاق وتغيير الاتجاه وأوضاع الجسم في الأرض والهواء باتجاهات وأوضاع مختلفة وبتركرارات مناسبة ساعد على تحسين رشاقة اللاعبين وهذا ما يؤكد عليه (عصام عبد الخالق) " ان كلما زادت رشاقة الرياضي استطاع بسرعة تحسين مستواه على ان لا ننسى المبدأ التربوي الأساسي التدرج من البسيط الى المركب اذ يجب على الفرد ان يحلها الى مكوناتها البسيطة ⁽⁹⁾ وهذا ما يؤكد عليه (خالد تميم الحاج) "ان التدريب الجيد في كرة القدم يتسم بالتخطيط والتنظيم الاستمرارية وفق اسس علمية يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة في كرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل كالتوقيت الصحيح للتركرارات ⁽¹⁰⁾ ويرى الباحثون ان الرشاقة من المتغيرات الأساسية للاعب في كرة القدم كونها تضم الكثير من المكونات الحركية كرد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية في كرة القدم واتقانها اذ انها تظهر جليا في حركات المراوغة واداء المهارات الدفاعية والهجومية والخداع والتهديف وخاصة التهديف بداخل القدم. ويعزو الباحثون ان تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود للتمرينات المركبة المهارية المعدة من قبل الباحثون اذ ان للتمرينات المركبة المهارية تعمل على تطوير الرشاقة وهذا مايتفق مع (فيلورجان وبالانيسامي) الى ان (للتمرينات المركبة المهارية نظام تدريبي حيث ينتج عنه تأثيرات متكاملة لعدد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ⁽¹¹⁾).

مهارة التهديف:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (7) من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة في متغير التهديف حيث يرى الباحثون أن تطور الحاصل في مهارة التهديف التي تعد من المهارات المهمة يعود لتأثير تمارين مركبة مهارية وتركيز في هذه التمارين على التهديف وتحديدا

⁽⁹⁾ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص 184 .

⁽¹⁰⁾ خالد تميم الحاج : اساسيات التدريب الرياضي ، ط 1 ، الأردن ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص 139 .

⁽¹¹⁾ (Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players، Indian journal of applied research، Volume : 3 ، Issue : 11432 ، .

التهدف بداخل القدم ، لذلك يجب أن يكون هناك اهتماماً أكثر لتطوير هذه المهارة وتأكيد الزيادة بالتكرارات في التدريبات لأن التكرار يزيد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في إصابة الهدف وهذا ما تضمنتها التمرينات المقترحة . وقد اعتمد الباحثون في وضع للتمرينات المركبة المهارية وفق الأساليب والاسس العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية والمهارية المتعلقة بمهارة التهدف بداخل القدم مما ظهر واضحاً هذا التأثير الكبير في تطوير مستوى أداء هذه المهارة من خلال اختيار التمرينات المناسبة التي مكنت المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات (12). وكما نرى أن التمرينات قد طورت الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية التي تعتمد مهارة التهدف على البعض منها كما نرى في سرعة الاستجابة والقدرة الانفجارية والرشاقة والتوافق العصبي العضلي فضلاً على أن لاعب كرة قدم لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية ومن ناحية أخرى أن الطابع المميز للمهارات الأساسية بكرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها " (13)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. ساعدت تمرينات مركبة مهارية في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين .
2. استخدم مبدأ التنوع للتمرينات ساعدت على رفع مستوى اللاعبين وكسر حاجز الملل والروتين .
3. ان تمرينات مركبة مهارية كان لها الأثر الإيجابي في تطور الرشاقة.
4. ان للتمرينات المركبة المهارية الأثر الكبير في تطور مهارة التهدف بداخل القدم .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام الأساليب التدريبية الحديثة والتمرينات (تمرينات مركبة مهارية) وذلك لاهميتها في اكتشاف كل ما هو جديد وتطوير للرياضة الممارسة والابتعاد عن الأساليب التقليدية.
- 2- ضرورة استخدام تمرينات (مركبة مهارية) لفئات عمرية أخرى غير الشباب سواء كانوا ناشئين او متقدمين ومع مهارات أخرى غير المهارات المدروسة وملاحظة نسب تطورها .
- 3- ضرورة استخدام تمرينات (مركبة مهارية) والتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من جميع التمرينات كذلك تقنين الشدد المستخدمة.

المصادر

-
- (12) حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 ، ص 46 .
- (13) هشام محمد إبراهيم : طرق استعمال تمرينات الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، 1985 ، ص 35 .

- ❖ **فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم (1987م):** أقتبسه فارس سامي يوسف شابا، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000 م.
- ❖ **رعد حسين حمزة:** تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- ❖ **ريسان خريبط :** التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- ❖ **صالح شافي العاذي :** التدريب الرياضي أفكار وتطبيقات ، ط1، دمشق ، دار العرب ، 2011.
- ❖ **قاسم حسن حسين :** التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 .
- ❖ **معز يونس الطائي :** أثر برنامجين لتدريبي بأسلوبي التمارين المرقية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والنهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة الموصل 2001 .
- ❖ **أبو العلا احمد عبد الفتاح :** تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- ❖ **كاظم الربيعي ، عبدالله المشهداني :** مصدر سبق ذكره ، 1991.
- ❖ **عصام عبد الخالق :** التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005.
- ❖ **خالد تميم الحاج :** اساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، الأردن ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، 2016.
- ❖ **حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم،** دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993.
- ❖ **هشام محمد إبراهيم :** طرق استعمال تمرينات الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، 1985.
- ❖ **(Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players، Indian journal of applied research، Volume : 3 ، Issue.**

نموذج للتمرينات المعدة من قبل الباحثين

التمرين الاول

الغرض من التمرين :
تطوير السرعة / الرشاقة /
الدخلة / التهديف
الأدوات المستخدمة
شواخص / كرات / هدف
صغير



عند سماع صافره الحكم يقوم اللاعب بالانطلاق في مسافه خمس متر عند وصول الشاخص
الاول يقوم اللاعب بعمل زكزاك وبين شاخص واخر 5 امتار ثم استلام الكره والجري بالكره لمسافه
5 م ثم لعب دبل باص مع المدرب ثم التهديف على المرمى.

التمرين الثاني

الغرض من التمرين :

رشاقة / تهديف

الأدوات المستخدمة :

شواخص / كرات / هدف
صغير

يقف اللاعبون خلف

الشواخص عند سماع

اشاره البدء يقوم اللاعبون بالقفز فوق الشواخص ثم الانطلاق بسرعه الشاخص البعيد A و الرجوع
الى الشاخص الوسط B ثم الانطلاق الى الكره والتسديد على المرمى واللاعب الذي يكون اسرع
من اللاعب الاخر هو الذي يسدد.

التمرين الثالث

الغرض من التمرين : رشاقة / تهديف

الأدوات المستخدمة :

سلم الرشاقة / ودائر /

شواخص / حواجز /

كرات / اهداف صغيرة

عند سماع صافره البدء

يقوم اللاعب بعمل رفع

ركبه على سلم الرشاقة

ثم القفز رجل واحدة الى

داخل الدوائر ثم بعدها يقوم بالقفز فوق الحواجز ثم يأخذ الكرة والدرجة بالكرة الى الشاخص
الاحمر الموجود في الوسط ثم التهديف على المرمى وهكذا بالنسبة للمجموعة الأخرى.

التمرين الرابع

الغرض من التمرين :

رشاقة / اخماد /

تهديف / سرعة

استجابة



الأدوات المستخدمة : شواخص / كرات / أهداف صغيرة
يقوم اللاعب بالانطلاق من خلف الشاخص اداء تمرين الزكزاك ثم رفع مفصل الركبه للجانب ويكون
مواجهه الى المدرب تم استلام الكرة من المدرب واخمادها والتهديف في احد الهدفين.