

أثر تمارينات مركبة خاصة في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب

ا.م.د. احمد مرتضى عبد الحسين مازن جليل عبد الرسول

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

أثر تمارينات مركبة خاصة في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب ان للاعب المراكز الدفاعية خصوصية عالية في تدريبات كرة القدم الحديثة، هذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبية تنسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهي التي تتطلب التنوع في جوانب كرة القدم البدنية والمهارية (الهجومية والدفاعية) السريعة من خلال استعمال تمارينات مركبة تساعد على خلق لاعبين مدافعين ذوي امكانيات عالية ونزعة هجومية واضحة تساعد القائمين على العملية التدريبية لفتح افاق واسعة للتصرف الخططي بما يخدم اسلوب اللعب الحديث.

وهدف الدراسة الى إعداد تمارينات مركبة خاصة لتطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب، وكذلك التعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في أندية محافظة كربلاء المقدسة، وايضا التعرف على أفضلية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في أندية محافظة كربلاء المقدسة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وحدد مجتمع البحث بلاعبى كرة القدم المدافعين، لأندية محافظة كربلاء فئة الشباب للموسم الرياضي 2015 – 2016 وعددها (7) اندية وبواقع (58) لاعب مدافع، واختار الباحث الناديين الذين احرزوا المركزين الاول والثاني في الموسم السابق كعينة للبحث من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي كربلاء والجماهير بكرة القدم، والبالغ عددهم (18) مدافعا، وبواقع (9) مدافعين لكل نادي، وقد مثلوا نسبة (31,03%) من المجتمع المبحوث، وتم تقسيم العينة عشوائيا عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

واستنتج الباحث ما يأتي:

- ان للتمارين المركبة الخاصة تأثير ايجابي في تحسين تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين الشباب.
- ان المجموعة التجريبية احرزت تحسنا نتيجة استعمال التمارينات المركبة الخاصة على المجموعة الضابطة في تطوير متغيرات البحث.

Impact of special training exercises in development of loud aggressive
performance young football players

By

Ahmed Mortada Abdel – Hussein Ph.D. Prof Assist

Mazen Jalil Abdul – Rasool M.Sc. Lecturer Assist

Abstract

Players of the defense are very specific in modern football training. This has led to use of training systems that are in line with requirements of modern games which require diversification in the aspects of football physical and skill (attacking and defensive) rapid through the use of complex exercises to help create defenders High capabilities and a clear attacking approach to help those who are involved in the training process to open wide horizons for the conduct of the plan in order to serve the modern style of play.

The study aimed to prepare special exercises to develop the attacking performance of young football players, as well as to identify the impact of these exercises in developing the attacking performance of young football players in the holy Karbala clubs, and also to identify the differences between the control and experimental groups in developing The offensive performance of youth football players in Kerbala holy clubs.

The researcher used the experimental method, and the research community identified the football players defenders. The clubs of Karbala governorate have the youth category for the sports season 2015–2016. The number of clubs is (58) defensive players. The researcher chose the clubs who scored the first and second places in the previous season The sample of the youth Karbala clubs and the masses of football, the number of (18) defenders, and the fact of (9) defenders of each club, they represented the proportion (31.03%) of the community and the sample was randomly divided by lot into two experimental and control groups.

The researcher concluded the following:

- Special compound exercises have a positive effect in improving the attacking performance of youth defenders.
- The experimental group has improved as a result of the use of special exercises on the control group in the development of research variables.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

يشهد مجال تدريب كرة القدم في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي تطوراً ملحوظاً حيث حظي بنصيب كبير من الاهتمام في مجالاته المختلفة، مما جعل العاملين في هذا المجال يتطلعون إلى مستقبل مشرق من خلال إيجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل التدريبية الحديثة والتي تؤثر في النتائج الرياضية.

تعد لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب بشكل عام والمدافعين بشكل خاص مسافات متنوعة الأمر الذي يتطلب توفر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والبدنية والعمليات العقلية عند اللاعب، وهذا يتفق مع كافة المصادر العلمية التي تشير إلى أن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي الخطئية الهجومية والدفاعية أثناء المباراة ويجب تمييزها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات المتنوعة، وتماشياً مع هذه المتطلبات الحديثة يجب أن تكون هناك برامج تدريبية ثابتة ومقننة تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين ومراكزهم.

وان للاعبين المراكز الدفاعية خصوصية عالية في تدريبات كرة القدم الحديثة، هذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبية تنسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهي التي تتطلب التنوع في مبادئ كرة القدم الهجومية والدفاعية السريعة وهذا المبدأ يتطلب التدريب وفق تمارينات مركبة خاصة تساعد على المزج بين الجوانب البدنية وفقاً لنظم إنتاج الطاقة وخصوصاً التدريب بالنظام اللاهوائي والمهارية أي كونها تمارينات جامعة وشاملة تعمل على خلق لاعبين مدافعين ذوي امكانيات عالية ونزعة هجومية واضحة تساعد القائمين على العملية التدريبية لفتح افاق واسعة للتصرف الخططي بما يخدم اسلوب اللعب الحديث.

ان التمارينات المركبة الخاصة تهدف الى تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المراكز الدفاعية باختلاف مراكزهم من خلال ضمان خلق تكيفات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك تعمل هذه التمارينات على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والتي بدورها ترفع مستوى تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين مع خلق تكيفات فسلجية تناسب مثل هكذا نوع من الاداء.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تطوير جانب تحمل الاداء الهجومي للاعبين المراكز الدفاعية من خلال إعداد تمارينات مركبة خاصة تعمل على هذا الغرض، والتي من الممكن ان تفتح باباً للقائمين على العملية التدريبية في لعبة كرة القدم للتوجه الى التدريب الحديث لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين المدافعين وخصوصاً الشباب وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال ممارسة الباحث للعبة والذي مثل فيها منتخب العراق للناشئين وكذلك العديد من الأندية وبمختلف المستويات في القطر، وكذلك اطلاعه على الوحدات التدريبية لمختلف الأندية وعلى المنافسات المحلية في محافظة كربلاء المقدسة، شخص الباحث الخلل في خطط اللعب وعدم اشتراك اللاعبين المدافعين في الخطط الهجومية مما دفع الباحث الى اختيار بعض التمارينات المركبة التي تساعد على رفع الكفاءة البدنية والمهارية للاعب مما يعطيه امكانية اشتراكه في الهجوم والاسناد لخلق الزيادة العددية في ملعب المنافس، وكذلك شخص الباحث ان هناك ضعفاً في تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين مما يؤثر في فاعلية ادائهم الهجومي في انديتهم والتي تبقى في موقعه وغير مشاركا في عملية الهجوم المرتد السريع وبناء الهجمة المنظمة الصحيحة من خلال إسناد المهاجمين وعمل الزيادة العددية المطلوبة في اللعب الحديث بكرة القدم،

ولا سيما في الثلث الاخير من المباراة اذ يؤدي الى التعب المبكر وببطء حالة الاستشفاء والى قلة التركيز وانخفاض مستوى فاعلية الاداء (البدني والفني) وكذلك قلة استعمال بعض المدربين لأساليب تدريبية حديثة او اقتصادية للوقت مثل التمرينات المركبة التي تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري في نفس الوقت والتي تكون مشابهة للأداء ومتطلبات لعبة كرة القدم بشكل اكبر، الامر الذي يظهر بشكل واضح من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفاعلية الهجومية بالنسبة للاعبين المدافعين وعدم التركيز في تطبيق المناهج العلمية للوصول الى الاداء المثالي والنتيجة الايجابية في كرة القدم .

وقد لجأ الباحث لحل هذه المشكلة باقتراح استخدام التمرينات المركبة الخاصة عسى ان تكون لها تأثير في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب، والتي يرجو من خلالها الباحث الارتقاء بواقع اللعبة الى مستويات أعلى مما هي عليه بإذن الله .

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى :-

- 1- إعداد تمرينات مركبة خاصة لتطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسة .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة الخاصة في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في أندية محافظة كربلاء المقدسة .
- 3- التعرف على أفضلية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في أندية محافظة كربلاء المقدسة.

1-4 فروض البحث :

على ضوء أهداف البحث يفترض الباحث :

- 1- هنالك تأثير ايجابي للتمرينات المركبة الخاصة في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسة .
- 2- أفضلية التأثير للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تطوير تحمل الاداء الهجومي للاعبين المدافعين بكرة القدم الشباب في اندية محافظة كربلاء المقدسة .

1-5 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : لاعبي اندية محافظة كربلاء فئة الشباب .
- 2- المجال الزماني : للمدة من 14 / 9 / 2016م ولغاية 27 / 4 / 2017م.
- 3- المجال المكاني : ملعب نادي الشباب في محافظة كربلاء .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة "لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وتغييره

نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة⁽¹⁾، وأدناه التصميم التجريبي المعتمد في البحث:

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
تحمل الاداء	تمرينات مركبة خاصة + منهج المدرب	تحمل الاداء	المجموعة التجريبية
	منهج المدرب فقط		المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعب كرة القدم المدافعين، لأندية محافظة كربلاء فئة الشباب للموسم الرياضي 2015 - 2016 وعددها (7) اندية وبواقع (58) لاعب مدافع، وكما مبين في الجدول (2)، وبعدها اختار الباحث الناديين الذين احرزوا المركزين الاول والثاني في الموسم السابق كعينة للبحث من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي كربلاء والجماهير بكرة القدم، والبالغ عددهم (18) مدافعا، وبواقع (9) مدافعين لكل نادي، وقد مثلوا نسبة (31,03%) من المجتمع المبحوث، وتم تقسيم العينة عشوائيا عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة، اذ مثل نادي كربلاء المجموعة التجريبية ونادي الجماهير المجموعة الضابطة.

جدول (2)

يبين تقسيم المجتمع على الاندية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	كربلاء	9 لاعب
2	الحر	9 لاعب
3	الجماهير	9 لاعب
4	الغاضرية	8 لاعب
5	امام المتقين	8 لاعب
6	الهندية	7 لاعب
7	الروضتين	8 لاعب

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث:

- الملاحظة
- الاستبانة
- الاختبار والقياس

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1- وجبة محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.

- جهاز حاسوب نوع (Samsung).
- ميزان طبي نوع (buerer) صيني الصنع
- ساعة توقيت يدوية عدد (2) نوع (kisio610) صينية الصنع .
- اقمار بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (10) .
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (10) .
- صافرة عدد (2) .
- موانع للقفز عدد (10) .
- صندوق بارتفاع (60) سم .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

2-4-2 تحديد اختبار تحمل الاداء الهجومي :

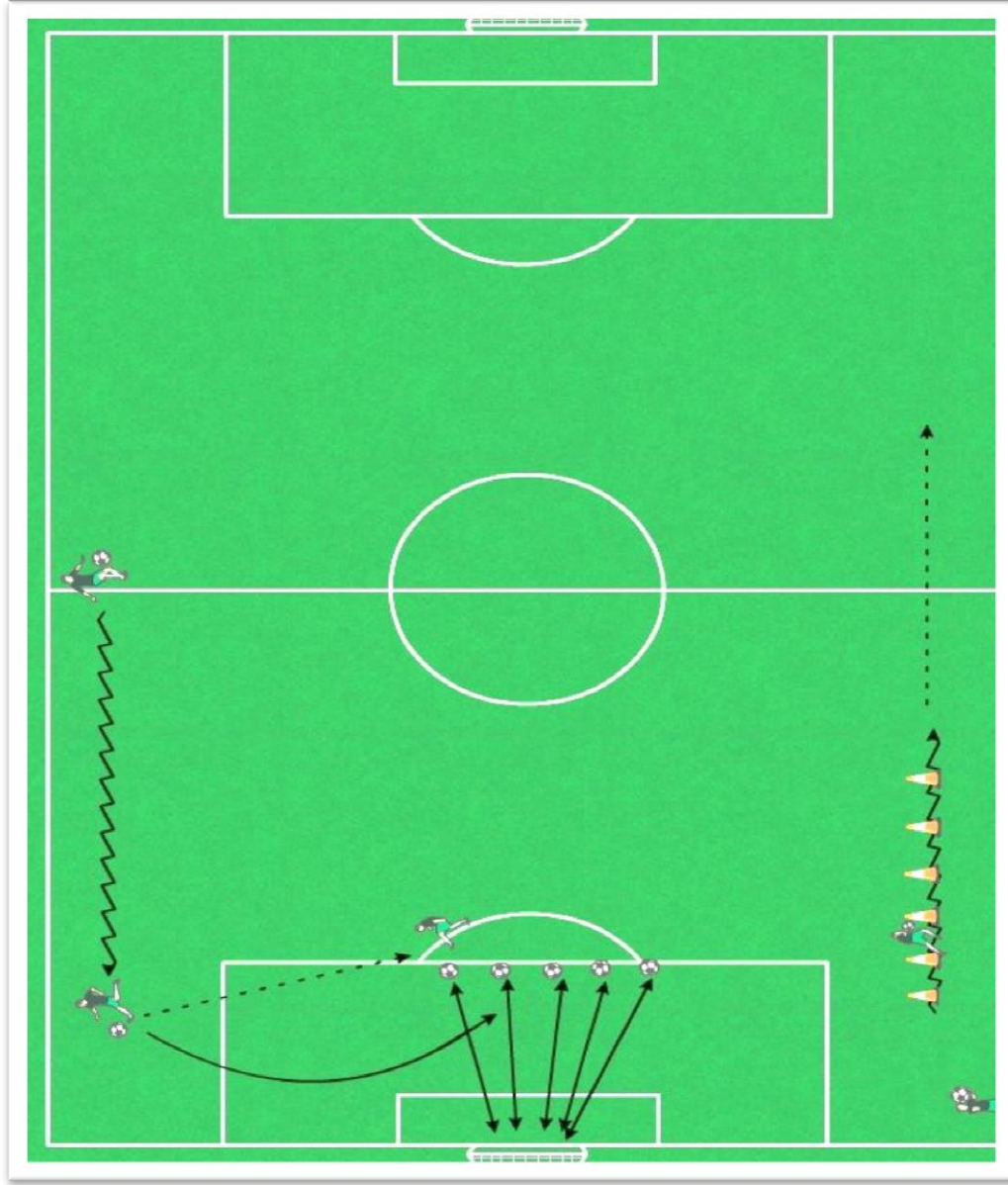
اعتمد الباحث على مسح العديد من المصادر والمراجع العلمية المتوفرة وبمساعدة اللجنة العلمية لإقرار الموضوع والاستاذ المشرف، تم اختيار اختبار تحمل الاداء الدائري لمتغير تحمل الاداء الذي سيدرس في البحث .

2-4-3 توصيف الاختبارات

2-4-3-1 توصيف اختبار تحمل الاداء الهجومي

- اسم الاختبار: اختبار تحمل الاداء الدائري⁽²⁾.
- الغرض من الاختبار : قياس تحمل الاداء الهجومي للاعبين.
- وصف الاختبار : يؤدي هذا الاختبار على شكل دائري يقف اللاعب عند خط المنتصف من جهة اليمين ويقوم بتنطيط الكرة (السيطرة بالكرة) 30 مرة ثم يجري بمحاذاة خط التماس بالكرة الى ان يصل الى منطقة الجزاء من الجانب فيلعب كرة عرضية عالية. ثم يجري لخط منطقة الجزاء المواجهة للمرمى ليصوب 5 كرات على المرمى ثم يتجه الى خط التماس من جهة اليسار لينفذ رمية جانبية لزميل ثم يستلم الكرة من الزميل ليجري بالكرة وعمل زكراك بالكرة بين الاقمار البلاستيكية 6 اقمار المسافة بين قمع واخر 1 متر ثم بعد ذلك يدعو لمسافة 30 متر .
- التسجيل : يحسب زمن الاداء الكلي.
- ملاحظة: يتم اداء الاختبار بشكل معكوس بالنسبة للاعب الايسر.

² - سراج الدين محمد عبدالمنعم : الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة)، ط1، مصر، 2007، ص



الشكل (1)

يوضح اختبار تحمل الاداء الدائري

2-4-4 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحياتها ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الاجهزة واختباراتها، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد* على مجموعة لاعبين عدد (6) من عينة البحث.

* أ.م.د حاسم عبد الجبار صالح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

م. م خالد محمد الياسري كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

م. م محمد بجاي عطية كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة كربلاء.

م. م عباس عبد الحمزة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة كربلاء.

التجربة الاستطلاعية: اجريت التجربة الاستطلاعية للاختبار البدني ومتطلبات الاحمال البدنية يوم السبت الموافق 2016/10/8م في تمام الساعة الثالثة عصرا في ملعب الشباب. وقد اظهرت التجربة ما يلي :

- 1- ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- 3- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
- 4- تحديد الاخطاء التي قد تحصل اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات.
- 5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- 6- معرفة الشدد وفترات الراحة المناسبة بالنسبة للتمارين وازمانها.
- 7- استخراج الاسس العلمية للاختبارات.

2-4-5 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم السبت الموافق 2016/10/22، اذ شمل اختبار (تحمل الاداء) على ملعب الشباب في كربلاء في الساعة الثالثة عصرا.

2-4-6 إجراءات التجانس والتكافؤ:

قبل البدء بتطبيق الاختبارات القبلية اجريت قياسات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لها من اهمية بالمتغيرات البدنية (قيد الدراسة)، وكذلك اجري قياس اختبار تحمل الاداء. لاستخراج التجانس بين افراد العينة، وكما مبين في الجداول الآتي:

الجدول (3)

يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,051	1,69	0,294
2	الوزن	كغم	64,82	3,14	65	0,172-
3	العمر التدريبي	سنة	4,56	1,22	4,75	0,467-
4	تحمل الاداء	ثانية	89,477	89,350	0,852	0,447

يتضح من خلال الجدول (6) بان جميع قيم معامل الالتواء اقل من 1^- وهذا يعني ان العينة متوزعه اعتداليا.

ولأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة عمل الباحث على ايجاد التكافؤ لمجموعتي البحث لنتائج الاختبارات القبلية باستخدام T للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول الآتي.

الجدول (4)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	ت
			ع	س-	ع	س-		
غير معنوي	0,456	0,765	0,894	89,322	0,831	89,633	اختبار الاداء الدائري/ ثانية	1

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8) = (2,306)

من خلال الجدول (7) يتبين أن قيم مستويات الدلالة كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث، عند حجم عينة (18)، وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينها.

2-4-7 التجربة الرئيسية :

عمل الباحث على اعداد تمارينات مركبة خاصة تدرج ضمن المنهج التدريبي لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية معتمداً على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية ومساعدة الاستاذ المشرف واستشارته العلمية اضافة الى الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من دراسته وممارسته للعبة كرة القدم كونه لاعب دولي سابق ومثل العديد من اندية الدوري الممتاز. قد امتازت التمارينات بالاتي:

- 1- تم تنفيذ التمارينات في نهاية فترة الاعداد العام (اسبوعين) واستمرت الى نهاية فترة الاعداد الخاص والتي كانت (6) اسابيع ليكون المجموع الكلي (8) اسابيع .
- 2- تم البدء بتنفيذ التمارينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم الجمعة الموافق 2016 /10/28م.
- 3- عدد الوحدات التدريبية (3) وحدات تدريبية اسبوعياً (الجمعة- السبت -الثلاثاء)
- 4- العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحده تدريبية.
- 5- تم تنفيذ التمارينات بالتموجية وكانت بالشكل 1-2 .
- 6- تراوحت الشدة التدريبية (80 % - 95%) من الحد الاقصى لقابلية الرياضي.
- 7- طبقت التمارينات ضمن القسم الرئيسي زمن التمارينات (40-45د) بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- 8- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري.
- 9- راعى الباحث التدريب ان يكون متساوياً قدر الامكان لجميع افراد عينة البحث من حيث مكونات الحمل التدريبي والصفات البدنية والقدرات البدنية.
- 10- انتهى تطبيق تنفيذ التمارينات ضمن البرنامج التدريبي يوم 2016 /12/20م

2-4-8 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي عمل الباحث على اعادة تطبيق جميع الاختبارات التي اجريت في الاختبارات القبلية (قبل التجربة الرئيسية) في يومي السبت والاحد الموافق 24، 25 / 12 / 2016م. وبنفس الزمان والمكان وبنفس الخطوات للاختبارات والقياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة.

2- 5 الوسائل الاحصائية :

استعان الباحث بنظام الرزم الإحصائية (SPSS) وبما يأتي⁽³⁾:

- 1 - الوسط الحسابي
- 2 - الوسيط
- 3 - الانحراف المعياري
- 4 - معامل الالتواء
- 5 - T للعينات المستقلة المتساوية بالعدد
- 6 - معامل الارتباط البسيط(بيرسون)⁽⁴⁾
- 7 - اختبار T للعينات المتناظرة⁽⁵⁾

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من اجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي ثم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ومن ثم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعتي البحث ومناقشتها :

2-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعتي البحث وتحليلها.

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المدروسة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغير	وحدة	٩	الاخبار القبلي	الاختبار البعدي	ف ⁻	ع ف	T	مستوى	نوع
---	---------	------	---	----------------	-----------------	----------------	-----	---	-------	-----

⁽³⁾ محمد عبد العال النعيمي وحسين مردان البياتي : الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية والبدنية مع تطبيقات Spss

، مؤسسة الوراق للنشر ، عمان، ط1، 2006، ص57- 145.

⁽⁴⁾ - وديع ياسين التكريتي وحسين محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1996، ص214.

5- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص296.

	ت البدنية	القياس		س ⁻	ع	س ⁻	ع		المحسوبة	الدالة	الدالة	
1	تحمل الاداء	ثانية	ت	89,63 3	0,830	85,46 7	0,626	4,166	0,078	53,300	0,000	معنوي
			ض	89,32 2	0,894	88,11 1	0,650	1,211	0,126	9,588	0,000	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8) = (2,306)

يبين الجدول (6) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البدنية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير (تحمل الاداء).

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغير (تحمل الاداء) كانت اعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

3-1-2 مناقشة الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعتي البحث:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (6) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل تطور متغيرات البحث بصورة عامة.

ففيما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحث السبب الى ما اتبعه الباحث في تطوير هذه المتغيرات من تمارينات مركبة والتي تكون شاملة لكل من الصفات البدنية والمهارية، والتي كانت فعالة في تطوير الجانب البدني التخصصي، إذ يرى (عادل عبد البصير) أن كل مجموعة تمارينات يجب ان تعد بشكل يعطي التأثير الفعال في تطوير كل من القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس⁽⁶⁾.

ويضيف عصام عبد الخالق (1999م) أن الإعداد البدني المهاري هو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود بدني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للرياضي⁽⁷⁾.

اما فيما يخص المجموعة الضابطة فان هذا التطور جاء نتيجة حتمية للاستمرار في التدريب مع استخدام وسائل تدريبية تساعد على ذلك، وكذلك التدريب وبشكل مترابط يحسن الاداء البدني وكذلك عمل الاجهزة الوظيفية.

بالإضافة الى مبدأ التنظيم لهذه التمارين وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية إذ، يمكن تنظيم التدريب على المهارة المعنية بما ينسجم والهدف المنشود ومبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، إذ

⁶ - عادل عبد البصير: التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان، ط1، المطبعة المتحدة سنتر، بور فؤاد، بور سعيد، 2000، ص 108.

⁷ - عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، ط9، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 10.

"أن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي في شدتها وحجمها اعتماداً على مستوى اللاعب في التدريب"⁽⁸⁾.

ويذكر عبد علي نصيف "إن التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في تطوير تحمل الأداء"⁽⁹⁾.

2-3 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

1-2-3 عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
1	تحمل الاداء	85,466	0,626	88,111	0,650	-8,782	0,000	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) = (2,120)

يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها يتضح لنا أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى خطأ 0,05 وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثالث للبحث.

2-2-3 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات البعدية والمبينة في الجدول (7) ظهرت فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية ولمتغير تحمل الاداء ، مما يدل افضلية المجموعة التجريبية عن الضابطة، وسيتم مناقشة متغير تحمل الاداء بالشكل الآتي :

- تحمل الاداء :

يعزو الباحث التطور الحاصل في هذا المتغير الى طبيعة التمرينات المستعملة اثناء العملية التدريبية والتي كانت مشابهة للأداء بشكل كبير من حيث الشكل والحمل التدريبي بحيث ظهر اثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح إذ ساعد أفراد المجموعة التجريبية على التطور السريع، وهذا ما اكده ابو

⁸ - قاسم حسن، محمود عبد الله: التدريب الرياضي والارقام القياسية، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987، ص123.

⁹ - عبد علي نصيف: التعلم الحركي ، ط3 ، الموصل ، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987 ، ص260.

العلا ونصر الدين سيد" ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية⁽¹⁰⁾.

وكذلك يعزو الباحث هذا التطور من خلال عملية الربط بين المهارات الفنية والبدنية عند الاداء الهجومي كان متماسكا واستخدام المهارات السريعة الاقرب الى الواقع من خلال اتقان المهارات السريعة وترابط الاداء بين اللاعبين .

وهذا ما اكده (Diclemente) (1974) ان المناولة السريعة والانتقال لتحقيق موقف خططي سريع يأتي نتيجة التماسك والربط بين اللاعبين للفريق الواحد وعمل الفريق كمجموعة واحدة متعاونة ولا يمكن الاستهانة بها عند التدريب ويجب ان تستخدم بذكاء ويهدف الوصول بالفريق الى الاداء المثالي⁽¹¹⁾ . وهذا ما حرص عليه الباحث عند تنفيذ وتطبيق التمرينات المركبة على ان يتقن افراد المجموعة التدريبية المهارات الاساسية الهجومية البسيطة منها والمعقدة .

والسبب الاخر لطبيعة هذه التمرينات المستخدمة في العملية التدريبية والمبنية على اسس علمية من حيث الشدة وعدد التكرارات وفترات الراحة في اعدادها ودرجة تشابهها الى حد كبير من ظروف المنافسة الحقيقية بما تحتويه هذه التمرينات من طابع بدني ومهاري عملت على تطوير قدرة تحمل الاداء الهجومي للاعب كرة القدم، وهذا ما اكده (سلمان علي حسن) " ان العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية وتنميتها وصولاً الى تحقيق أفضل اداء"⁽¹²⁾.

ويذكر (مفتي ابراهيم) انه " كلما اقترب ظرف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين اكثر فائدة وفعالية للاعب ويحقق اهداف الوصول الى مستوى تحمل اداء المباراة"⁽¹³⁾ .

كما أنه من الضروري تحقيق التوازن الأمثل بين مستوى الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بنتائج أفضل وادق لمستوى الاداء البدني و المهاري ، وبدون مستويات عالية للصفات البدنية الخاصة باللعب ولنوع الاداء المهاري يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير الاداء البدني وتحمله، اذ يجب تنفيذ الاداء الجيد والسريع والمتكرر واستخدام الصعوبة في الاداء لتحقيق ظروف مشابهة لظروف الاداء الحقيقي (المباراة)⁽¹⁴⁾ .

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الاستنتاجات :

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج يستنتج الاتي:-

¹⁰ - ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.

²- Diclemente, frank (1974 soccer III ustrated), forcoawh and players, secend edcition, the eonlad pressco. New york . P28

¹² - سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط1 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983 ، ص 16 .

¹³ - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص 200 .

¹⁴ - مفتي ابراهيم حماد : فسيولوجيات العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 ، ص 187 .

- 1- ان التمرينات المركبة كان لها الدور الايجابي في تطوير تحمل الاداء الهجومي وهذا ما اشارت اليه الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.
 - 2- كان لإتقان الربط بين المهارات الفنية والبدنية للأداء الهجومي من خلال التمرينات المركبة تطبيقا واضحا لاختبارات البحث على افراد المجموعة التجريبية.
 - 3- ان التمرينات المركبة المستخدمة كانت ذا نوعية جيدة وموجهة وتصاعدية انعكست على نتائج اختبارات تحمل الاداء الهجومي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية.
- 4- 2 التوصيات :**

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- ضرورة الاهتمام الكبير بالتمرينات المركبة الخاصة بالنظام اللاكتيكي من قبل مدربي كرة القدم لما لها من فائدة كبيرة في تحسين تحمل الاداء الهجومي لدى اللاعبين الشباب.
- 2- اجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير التمرينات المركبة الخاصة بالنظام اللاكتيكي في تحسين تحمل الاداء الهجومي في فعاليات رياضية اخرى.
- 3- ضرورة اجراء بحوث اخرى لنفس المتغيرات او غيرها لفئات عمرية اخرى .

المصادر والمراجع

- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992.
- سراج الدين محمد عبدالمنعم : الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة)، ط1، مصر، 2007.
- عادل عبد البصير : التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان، ط1، المطبعة المتحدة سنتر، بور فؤاد، بور سعيد، 2000.
- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، ط9، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- قاسم حسن، محمود عبد الله: التدريب الرياضي والارقام القياسية، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987.
- عبد علي نصيف: التعلم الحركي، ط3، الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1987.
- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي، ط1، مطبعة جامعة الموصل، 1983.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988.
- مفتي ابراهيم حماد : فسيولوجيات العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000 .