

Research Paper

تأثير تمارين مركبة بطريقة التدريب التكراري لتطوير الأداء المهاري لناشئي بكرة القدم بأعمار (14-16) سنة

راند سلمان صالح

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ جهاز الاشراف والتقويم العلمي/ قسم النشاطات الطلابية, Radslmam8994@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.157418.1211>

Submission Date Online 02-02-2025

Accept Date 10-03-2025

المستخلص

لعبة كرة القدم لاقت اهتماماً عالمياً متزايداً لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، والمهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح هذه الخطط، ومشكلة البحث أنه أغلب المدربين لا يركزون على تطوير المهارات الأساسية للاعب ومن خلال خبرة الباحث في المجال الرياضي والتدريبي، أهمية البحث في تطوير اللعبة وتوجيه المدربين العاملين بصفة خاصة على هذه الفئة من أجل الوقوف ومساعدتهم من أجل بروزهم مستقبلاً خدمة لبلدهم في الاستحقاقات الدولية والقارية وكون الباحث عمل في مجال التدريب الرياضي لهذه الفئة، وكانت أهداف البحث هي التعرف على تأثير تمارين مركبة بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي فئة الناشئين بكرة القدم، أما فرض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية في الأداء المهاري لصالح الاختبار البعدي، منهج البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها، إذ اختار الباحث عينة بحثه من لاعبي نادي الطلبة الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين المشارك في الدوري العراقي بكرة القدم للموسم (2023-2024)، والبالغ عددهم (30) لاعباً بواقع (20) لاعب، مع اختيار (6) لاعبين عشوائياً كعينة استطلاع وتم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (4) حراس مرمى، لتشكل نسبة مئوية مقدارها (66%) من مجتمع البحث.

الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة، التدريب التكراري، كرة القدم.

The effect of compound exercises by repetitive training method to develop the skill performance of junior football aged (14-16) years

Raed Salman Saleh

Ministry of Higher Education and Scientific Research / Scientific Supervision and Evaluation Authority / Student Activities Department

Abstract

The game of football has received increasing global attention because it is one of the most popular games in the world, mastering the basic skills in football is the important and main part of the implementation of the functions of play properly and effectively, and skills are the means of implementing plans, so mastering them as required is necessary for the success of these plans, and the problem of research is that most coaches do not focus on developing the basic skills of the player and through the experience of the researcher in the field of sports and training, the importance of research in the development of the game and directing coaches working as Especially on this category in order to stand and help them for their emergence in the future service of their country in the international and continental benefits and the fact that the researcher worked in the field of sports training for this category, and the objectives of the research is to identify the impact of physical exercises compound in a way repetitive training on the performance of skills among players of the junior category of football, either impose research There are statistically significant differences between cardio-post tests in skill performance in favor of the post-test, research methodology The researcher used the experimental approach to suit it Due to the nature of the problem to be solved, the researcher chose his research sample from the players of Al-Talaba Sports Football Club for the junior category participating in the Iraqi Football League for the season (2023-2024), which numbered (30) players by (20) players, with (6) players randomly selected as a survey sample, and the (4) goalkeepers were excluded, to constitute a percentage of (66%) of the research community.

Keywords: compound exercises, repetitive training, football.

1- التعرف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لعبة كرة القدم من الألعاب التي حظيت باهتمام عالمي كبير لأنها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، والتطور الذي حدث على المستويات العالمية لفرق كرة القدم، والذي شهدناه بشكل كبير خلال كأس العالم والبطولات الأوروبية وبطولات الدوري العالمية الاحترافية، جاء نتيجة الانسجام والتكامل بين مختلف، الجوانب المهارة والتكتيكية والوظيفية والنفسية، ولم تظهر بشكل عفوي وعشوائي هذا الانسجام والتكامل، بل جاءت نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي القائم على علوم أخرى تحقق أفضل المستويات والنتائج .

يصعب الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على الخبرات الميدانية للمدربين وخبراتهم، لذلك لا بد من اتباع الأساليب والأساليب الحديثة في التخطيط الرياضي المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

يعد إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم جزءاً مهماً ورئيسياً من التنفيذ السليم والفعال لوظائف اللعب، وبما أن المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط، فإن إتقانها كما هو مطلب أساسي لنجاح هذه الخطط. تحتاج فكرة كرة القدم إلى سرعة رد الفعل واستخدام المهارات في مجموعة المواقف المتغيرة التي تتحكم فيها منطقة الملعب ومركز اللاعب الزميل، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين بمهارة من خلال استخدام الطريقة المثلى للتدريب. المهارة والإعداد الفني يعني أن اللاعبين يكتسبون المهارات الأساسية من خلال التدريب، ويعملون على إتقانه، ثم يستخدمونها بتحكم ودقة أثناء مواقف اللعب وأثناء المباراة. المهارات الأساسية في كرة القدم هي جميع المفردات الحركية التي يتم إجراؤها في إطار قانون اللعبة سواء بالكرة أو بدونها، لذا فإن إتقان لاعب كرة القدم في جميع أشكال المهارات الأساسية هو الأساس الذي يقوم عليه نجاح وتفوق اللاعب في الأداء المهاري حيث تعد المهارات الأساسية في كرة القدم من الركائز الأساسية في وحدة التدريب اليومي وبدون إتقان لا يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط المطلوبة منه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة.

وقال (مفتي إبراهيم، 2001) إن "التدريب الرياضي يقوم على الجوانب الأساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي والذهني، ويجب دمجها جميعاً في سطر واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة عقلانية طويلة الأمد ذات أهداف محددة مبنية على أسس علمية"⁽¹⁾.

من أجل الوصول إلى مستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة، لا بد من تدريب اللاعب منذ الصغر وفق برامج مدروسة جيداً تشمل الجوانب البدنية والمهارة والتخطيطية والعقلية والنفسية، بالإضافة إلى محتوى تدريبي أكثر تقدماً يناسب قدرات وقدرات الشباب، الذي يضع البناء الصحيح ويخلق جيلاً من المواهب والقدرات الخاصة .

وأشار حسن السيد أبو عبده إلى أن "عناصر الإعداد في كرة القدم والتي تشمل جوانب المهارة، لا بد من الاهتمام بتنمية جميع المهارات الأساسية للاعب كرة القدم، حيث تعتبر من الركائز الأساسية في وحدة التدريب اليومي، حيث تعتبر قاعدة أساسية للعبة ودون إتقانها، لن يتمكن اللاعب من تنفيذ الخطط الموكلة إليه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في مختلف خطوط اللعب خلال المباراة"⁽²⁾.

من أجل الوصول إلى مستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة، لا بد من تدريب اللاعب منذ الصغر وفق برامج مدروسة جيداً تشمل الجوانب البدنية والمهارة والتخطيطية والعقلية والنفسية، بالإضافة إلى محتوى تدريبي أكثر تقدماً يناسب قدرات وقدرات الشباب، الذي يضع البناء الصحيح ويخلق جيلاً من المواهب والقدرات الخاصة.

حيث إن أهمية البحث هو تسليط الضوء على جوانب مهمة تعاني منه كرة القدم في بلدنا، وأيضاً وتسهم في تطوير اللعبة وتوجيه المدربين العاملين بصفة خاصة على هذه الفئة من أجل الوقوف ومساعدتهم من أجل بروزهم مستقبلاً خدمة لبلدهم في الاستحقاقات الدولية والقارية وكون الباحث عمل في مجال التدريب الرياضي لهذه الفئة وهي التي يكون عليها الاستحقاقات الدولية والقارية في المستقبل.

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحث كونه كان لاعباً ومدرباً حالياً والاطلاع على المصادر العلمية لاحظ الباحث أن عدم اهتمام من قبل القائمين على العملية التدريبية باستخدام طريقة التدريب التكراري لهذه

(1) - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة 2001، ص 120.

(2) - حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم مصر، الإسكندرية، مكتبة الإشعاع الفنية، 2002، ص 127.

الفئة ، بل الاعتماد على مجموعة من التمارين البدنية والمهارية التي تعطي بشكل لا يتلاءم والفئة العمرية التي يعملون عليها وكيفية إعطاءها وهنا برزت مشكلة البحث في كيفية اختيار وتوظيف البرامج التدريبية المكونة من مجموعة من التمارين المهارية والبدنية بطريقة التدريب التكراري وفق هذه الفئة العمرية (14-16) سنة للاعبين كرة القدم. مما جعل الباحث يهتم في اقتراح تمارين بطريقة التدريب التكراري بدنية ومهارية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين (14-16) سنة بكرة القدم.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير تمارين بدنية مركبة بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي فئة الناشئين بكرة القدم (14-16) سنة.

1-4 فرض البحث: -

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية في الأداء المهاري لصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث: -

المجال البشري: - لاعبي نادي الطلبة فئة الناشئين (14-16) للموسم (2023-2024) بكرة القدم.
المجال الزمني: - للمدة من 2023/10/2 إلى 2024/12/27.
المجال المكاني: - ملعب نادي الطلبة الرياضي / بغداد.

1-6 تعريف المصطلحات:

طريقة التدريب التكراري: وعرفها (عصام عبد الخالق: 2005) أن التدريب التكراري يعني استمرار الحفاظ على سرعة أو توقيت الأداء لمرحل زمنية مدتها قصيرة وهي طريقة من طرق التدريب التي تعمل على تحسين القدرة الهوائية والعتبة الفارقة اللاهوائية⁽³⁾.

المهارات الأساسية: وعرفها (على بن هادية وبالحسن البليش: 1991) ، المهارة الحركية الرياضية هي المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الرياضي وتشكل من عناصرها المنافسة، وتعرف المهارة بأنها السلوك المكتسب الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء⁽⁴⁾.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، ولتحقيق أهداف وفروضه.

2-2 عينة البحث:-

يمثل اختيار العينة من أهم متطلبات البحث لذا كان بشكل مدروس وتم اختيار عينة البحث (بطريقة عمدية)⁽³⁾ ، من لاعبي نادي الطلبة الرياضي لكرة القدم لفئة الناشئين المشاركين في الدوري العراقي لكرة القدم لهذا الموسم (2023-2024)، والتي رصدت (30) لاعبا بعدد (20) لاعبا، مع اختيار (6) لاعبين عشوائيا كعينة مسحية، وتم استبعاد حراس المرمى العديدين (4) حراس مرمى، لتشكل نسبة (66%) من مجتمع البحث، "أهم ما يميز البحث التجريبي هو الاختيار العشوائي للعينة للمجموعتين التجريبية والضابطة وهي حالة مهمة جدا في التصاميم التجريبية"⁽⁵⁾.

وقد أجري الباحث عملية التجانس في متغيرات (الطول والوزن والعمر)، وكما مبين في الجدول رقم (1).

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات (الوزن - الطول - العمر)

s	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	و	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	54.55	6.435	60	0.148
2	الطول	سم	161.71	7.390	170	0.279-
3	العمر	سنة	15.2	0.444	17	0.251-

من الجدول (1) تبين أن قيم معامل الالتواء كانت على التوالي (0.148)، (-0.279)، (-0.251)، وان هذه القيم جميعها محصورة بين (1±) فإن خواص المنحنى الطبيعي كما أشار (محمد صبري عمر

⁽³⁾ - (عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، توزيع منشأة المعارف، ط2، مصر، 2005، ص 219.

⁽⁴⁾ - (على بن هادية وبالحسن البليش: القاموس الجديد للطلاب، الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط 7، 1991، ص 17. ⁽³⁾ وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للتوزيع والنشر، 2001، ص 165.

⁽¹⁾ - (نوري الشوك؛ ورافع الكبيسي: دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، ب. م، 2004، ص 5.

وآخرون:2018) أن "له قيمة واحدة (المساحة تحت المنحنى تساوي واحد صحيح) وطرفان يمتدان إلى ما لا نهاية حيث يقتربان من المحور الأفقي ولكنهما لا يلتقيان به أبداً"⁽⁶⁾.

الجدول (3) يوضح تكافؤ العينة في اختبارات المهارات القبلية المستخدمة قيد التحقيق

المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	عدد العينة	س-	±ع	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار التهديف من الثبات على المرمى	المجموعة التجريبية	درجة	10	3,300	2,110	0,722	0,479	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	درجة	10	2,600	2,221			
اختبار قياس مهارة الدرجة	المجموعة التجريبية	ثانية	10	19,47	1,016	1,713	0,104	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	ثانية	10	20,22	0,920			

من الجدول (3) ، وجد أن دلالة الاختلافات كبيرة ، مما يشير إلى أن المجموعتين متساويتان في اختبارات القدرة القبلية قيد التحقيق.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- استمارات الاستبانة.
- التجربة الاستطلاعية.
- الاختبارات والقياس.
- الشبكة العالمية للمعلومات (الإنترنت).

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث:-

- ملعب كرة قدم قانوني عدد (1).
- كرة قدم قانونية عدد (25).
- صافرة عدد (3).
- شواخص عدد (20).
- أقماع مخروطية الشكل عدد (25).
- حواجز (ارتفاع (20-40-60 سم) (15) حواجز.
- سلم الرشاقة عدد (2).
- حلقات الرشاقة الدائرية عدد (16).
- رقم عصا اللياقة البدنية (10).
- فانيلة تدريب بنوعين ألوان عدد (24) فانيلة.
- هدف صغير بأبعاد مختلفة عدد (2).
- حبال لتقسيم المرمى.
- بورك.

2-3-3 أجهزة البحث فهي:-

- ساعة توقيت الكترونية (2) صينية الصنع.
- كاميرا تصوير (Nikone D7000) يابانية الصنع.
- حاسبة شخصية لاب توب (Dell) صينية الصنع.

2-4 إعداد التمرينات المركبة:

وتعرف التمرينات المركبة بأنها كما ذكر (محمد جلال قريظم؛ محمد عبدة صالح:1967)، بان "التمرينات يشمل كل تدريب فيه قسمين أو أكثر من المهارات الأساسية"⁽⁷⁾. حيث عمل الباحث على أعداد تمرينات مركبة (بدنية – مهارية) بكرة القدم فئة الناشئين (دون 18 سنة)، موزعة على (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً لضمان تأثير التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي، وذكر (يعرب خيون: 2010)، "إن التمرين يرتبط تأثيره في التعلم فلا بد من عدم إضاعة وقت كثير لأن التمرين هو أداء أو إنجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض اكتساب تعلم

(²) - محمد صبري عمر وآخرون: التطبيقات الاحصائية في التربية البدنية والرياضة، الإسكندرية، دار الطباعة الحرة، 2018، ص 176.

(¹) - محمد جلال قريظم؛ محمد عبدة صالح: كرة القدم، القاهرة، دار النشر، 1967، ص 71.

مهارة بصورة تامة⁽⁸⁾. وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة تراوح ما بين (45-75) دقيقة، وقد أشتمل القسم الرئيس من الوحدة التدريبية على تمارين مركبة بطريقة التدريب التكراري لتطوير المهارات الأساسية، وأشار (قاسم لزام صبار: 2005)، أن "التمرين مفهوم واسع ويشمل على خبرات عديدة وفي مواقع عديدة وبتوقيات مختلفة وفي ظروف وحالات متنوعة ويدخل ضمن أساليب متعددة"⁽⁹⁾ وراعى الباحث مستوى التدريب والمرحلة العمرية والقدرات البدنية والوظيفية والمهارية لعينة البحث معتمداً على المراجع والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية، فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين بكرة القدم للاستفادة من آرائهم وخبراتهم العلمية والعملية وتوجيهاتهم من أجل إخراج التمرينات بشكلها النهائي.

- كما ويعود استخدامها بفوائد عدة منها:⁽¹⁰⁾
1. تنوعها يزيد اللاعبين الرغبة في الممارسة.
 2. تنوع التمرينات ثبت أنها من صالح الجهاز الوظيفي للاعب.

3- تفيد في حالة استخدامها في التدريبات حيث تشمل أكثر من مهارة وعنصر بدني.

5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار التهديد من الثبات على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة: (11).

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد على المرمى.

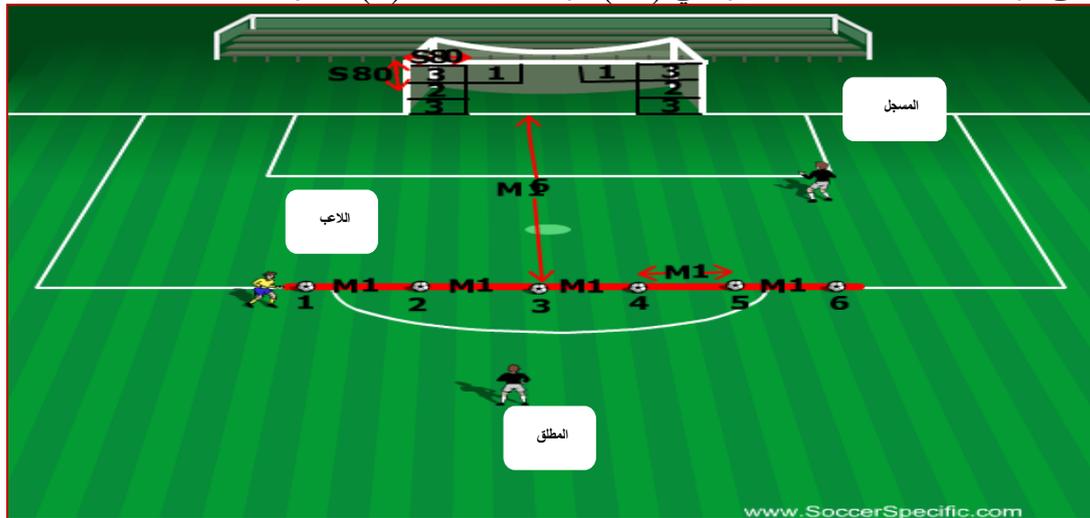
الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (6)، مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة إلى مربعات

الملعب: مرمى مقسم إلى مناطق بواسطة شريط باللون الأسود ويعرض 2 سنتيمتر، كما في الشكل (6) وكل منطقة لها درجة معينة بنالها اللاعب إذا ما نجح في التهديد إليها، أبعاد كل منطقة من تلك المناطق 80 سم × 80 سم، ويرسم خط مواز لخط المرمى وعلى بعد ستة عشر متراً منه وتوضع عليه (6) كرات والمسافة بين كرة والأخرى 100 سم (1 متر).

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف الكرة (1) وعندما تعطى له إشارة البدء يهدف الكرة إلى المرمى والمناطق الأعلى درجة ثم يكرر التهديد بالكرة (2) وهكذا حتى ينتهي بتهديد الكرة (6) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التهديد.

التسجيل: تحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة من الهدف، بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات الستة كالآتي:

- (3) درجات عند التهديد في مجال (3).
- (1) درجة عند التهديد في مجال (1).
- (2) درجتان عند التهديد في مجال رقم (2).
- (صفر) في بقية مجالات الهدف الأخرى.
- أعلى درجة يحصل عليها المختبر هي (18) درجة من خلال (6) محاولات.

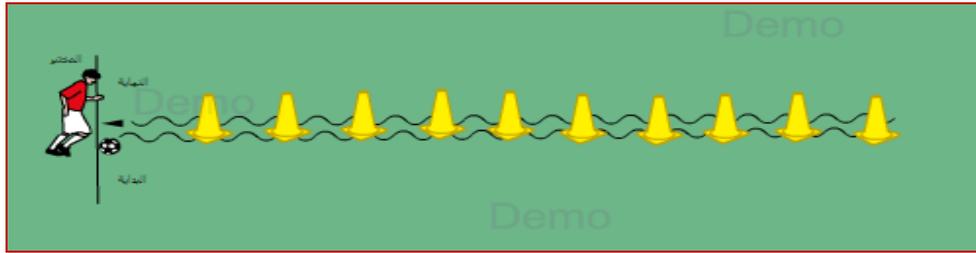


شكل (1) يبين اختبار التهديد من الثبات على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة.

(1) - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2010، ص15- 25.
 (2) - قاسم لزام صبر: موضوعات بالتعلم الحركي ،بغداد، مكتب الكرار، 2005، ص188.
 (3) - محمد عبدة صالح؛ مفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار المعرفة، 1994، ص194.
 (*) - الملحق رقم (1).
 (4) - سعد منعم الشيخلي: الكتاب الجامع للاختبارات المهارية، بغداد، مكتب شمس الأندلس، 2020، ص156

ثانياً: اختبار قياس مهارة الدرجة:-

اسم الاختبار: اختبار الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم: (12).
الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التحكم في الكرة خلال الدرجة بها بين القوائم.
الأدوات المستخدمة: (10) قوائم، كرة قدم عدد (7)، ساعة توقيت.
وصف الأداء: بعد وضع (10) قوائم في الملعب وبشكل مستقيم وتكون المسافة بين كل قائم وآخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) م أيضاً، كما موضح بالشكل رقم (8).
تعليمات الاختبار: يقف اللاعب بالكرة على خط البداية وعند إعطائه إشارة البدء يركض اللاعب بالكرة بين القوائم ركضاً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى البداية بالطريقة نفسها (أي أن المسافة المقطوعة من خط البداية وحتى خط الرجوع إلى خط البداية 40 متر).
التسجيل: يحسب للاعب الزمن بالتواني ولأقرب جزء من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى عودته لخط البداية مرة أخرى.



شكل رقم (2) يبين اختبار الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم.

2- 6 التجربة الاستطلاعية:-

التجربة الاستطلاعية ضرورية يجب على الباحث القيام بها في البحث العلمي، ولها أهمية وفائدة كبيرة للباحث وكما ذكر (قاسم حسن المندلاوي وآخرون : 1990)، إذ "تعد تدريباً للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار لتفاديها"⁽¹³⁾.
لكن تساعد الباحث في معرفة الظروف المختلفة التي من الممكن تواجه أثناء تنفيذ الاختبارات أو التمرينات المستخدمة.

قام الباحث بالتعاون مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق 2023 / 9 / 27 م وعلى ملعب نادي الطلبة الرياضي / بغداد، على عينة الاستطلاع البالغ عددهم (6) لاعبين من ضمن عينة البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

إن الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:-

- التعرف على الظروف المحيطة بالعمل من أجل الوصول إلى الأسلوب التنظيمي الناجح في الاختبارات.
- التعرف على العوامل والمعوقات التي تواجه تنفيذ الاختبارات واحتياجاتها.
- معرفة الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار.
- صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة والإمكانات للاختبارات.
- تحديد وإعطاء واجبات العمل على فريق العمل المساعد وتسلسل إجراء الاختبار.
- قدرة وإمكانية فريق العمل المساعد على أداء الاختبارات كافة.
- توزيع استمارة تسجيل البيانات وملاءمتها للغرض الذي أعدت من أجله.
- ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

2-7- إجراءات البحث الميدانية:-

2-7-1 الاختبارات القبليّة:-

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة (الاختبارات المهارية) (للمجموعة التجريبية) في يوم الاثنين الموافق (2023/10/2) في الساعة (التاسعة والنصف) صباحاً على ملعب نادي الطلبة الرياضي، من أجل معرفة مستوى اللاعبين الحقيقي قبل الدخول في منهج التجربة الرئيسية التي تمثل تمرينات مركبة (بدنية مهارة) بطريقة التدريب التكراري، وتم تقسيم الاختبارات للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة على حسب آراء الخبراء والمختصين.

(12) مفتي إبراهيم حماد: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 261.
(1) قاسم حسن المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 107.

2-7-2 التجربة الرئيسية:

تم إعداد تمارين مركبة (بدنية – مهارية) بكرة القدم وتم تقنينها بطريقة تتناسب مع طبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين انظر الملحق رقم (2)، بعد الأخذ برأي المختصين والخبراء، وطبقت هذه التمارين في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ضمن مدة الإعداد الخاص، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس) وبشدة 90% من أداء اللاعب انظر الملحق رقم (1)، وبواقع تنفيذ (4) تمارين في الوحدة التدريبية اليومية وبلغ عدد التكرارات المنفذة لتطبيق التمارين وتتراوح بين (4- 10) تكرارات، اتبع الباحث مبادئ الأساسية لعلم التدريب الرياضي المتمثلة في التدرج والتموج، ونفذت هذه التمارين ابتداءً من يوم الخميس 2023/10 / 5 ولغاية يوم السبت 2023 / 12 / 30، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (42.30- 55.06) دقيقة.

وراعى الباحث من خلال إعداد التمارين الآتي:-

- تحديد وقت الجزء الرئيس.
- اعتمد أقصى أداء للاعب لشدة الوحدة التدريبية في تقنين الشدة.
- تم تحديد الشدة فيما يتعلق بالتمارين المركبة عن طريق الزمن والتكرار كالاتي:

طريقة استخدام الزمن:-

$$\frac{\text{أفضل إنجاز } x}{100}$$

الشدة المطلوبة

طريقة التكرارات:-

$$\frac{\text{أفضل إنجاز (عدد تكرارات) } x \text{ الشدة المطلوبة}}{100}$$

3-7-2 الاختبارات البعدية:-

تم إجراء الاختبارات البعدية للمهارات قيد الدراسة بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية في يوم الأربعاء الموافق 2024 /1/ 3 الساعة التاسعة والنصف صباحاً وبالشروط والضوابط المتبعة نفسها في الاختبارات القبلية مع الفريق العمل المساعد وبإشراف مباشر على التطبيق من الباحث، لتلافي أي فروق بين الاختبارين القبلي والبعدية.

2 - 8 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.) لمعالجة الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- قيمة (t) فروق الأوساط الحسابية للعينات المتناظرة.
- قيمة (t) فروق الأوساط الحسابية للعينات غير المتناظرة.
- $\frac{\text{الوسط الحسابي للاختبار البعدي} \times \text{الوسط الحسابي للاختبار القبلي}}{\text{نسبة التطور}}$

$$\frac{\text{الوسط الحسابي القبلي} \times 100}{100}$$

3- عرض تحليل ومناقشة النتائج:-

3-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية:-
الجدول (1) يبين الوسائل الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في اختبارات المهارة للمجموعة التجريبية (القبلية- البعدية)

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	ن	وحدة القياس	س		ع		الخطأ المعياري
				الاختبارات القبلية	الاختبارات البعدية	الاختبارات القبلية	الاختبارات البعدية	
1	اختبار التهديف من الثبات على المرمى	10	درجة	3,197	6,614	2,085	2,113	0,467
3	اختبار قياس مهارة الدرجة	10	ثانية	19,289	16,655	1,009	0,563	0,221

الجدول (2) يبين المعلمات الإحصائية والقيمة المحسوبة ل (t) وأهمية الفروق والنسبة المئوية لتطور نتائج اختبارات المهارات قيد الدراسة (القبلية-البعدية) بين أعضاء المجموعة التجريبية.

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور
2	مهارة التهديد من الثبات	درجة	3.368	1.142	8.478	0.000	معنوي	50.648%
4	مهارة قياس مهارة الدرجة	ثانية	2.387	0.513	12.612	0.000	معنوي	15.322%

* معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) >$ من الجدول (2) الذي يبين قيم متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية (القبلية والبعدية).

إذ ظهر متوسط الفروق في نتائج اختبار التهديد من الثبات 3.368 وانحراف مقداره 1.142 وبلغت قيمة T المحسوبة 8.478 وبلغت نسبة الخطأ 0.000 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار التهديد للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (مهارة التهديد من الثبات) 50.648%.

وفي نتائج اختبار الدرجة بلغ متوسط الفروق 2.287 وانحراف مقداره 0.513 وبلغت قيمة T المحسوبة 12.612 وبلغت نسبة الخطأ 0.000 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار الدرجة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (مهارة الدرجة) 15.322%.

2-3 مناقشة النتائج:

من الجداول (1-2) تبين نتائج الاختبارات المهارية في الاختبارات القبلي والبعدية والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية، ظهور هذه الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية والتي يعزوها الباحث إلى عدة أسباب منها أن التمرينات المستخدمة والمنفذة والمطبقة من قبل أفراد عينة للمجموعة ذات تأثير إيجابي في أحداث الفروق المعنوية، فضلاً عن نوعية التمرينات المستخدمة في المنهج تدل على أنها ملائمة ومؤثرة أي أن التمرينات التي استخدمها الباحث (تمرينات بطريقة التدريب التكراري) للمجموعة التجريبية كانت ملائمة ومؤثرة، إذ كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدى في الاختبارات المهارية، والتي يعزوها الباحث ذلك إلى التخطيط السليم المبني على أسس علمية لوضع مفردات المنهج التدريبي بما يتلاءم والعينة المستهدفة بهدف تحقيق فرضيات البحث إذ من الصعب الوصول إلى مستوى عالٍ من القدرات المهارية بالاعتماد فقط على التجارب والخبرات ولكن من الضروري اتباع التخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي. وهذا ما أشار إليه (Weinck: 1998)، بقوله "تكمن القدرة على تحقيق النتائج في الحصول على أعلى مستوى ممكن من المهارات البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث"⁽¹⁴⁾.

لذلك عمد الباحث إلى إعداد تمرينات مركبة وفق بطريقة التدريب التكراري، ويرى الباحث أن التدريب وفق طريقة التدريب التكراري له علاقة بمؤشر التعب، وبالتالي فإن تأثيره في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب له مردود إيجابي في رفع كفاءة القدرات البدنية وبالتالي رفع كفاءة اللاعب بالقدرات المهارية، ومما تقدم فقد اختار الباحث طريقة التدريب التكراري كونها تتلاءم مع أهداف البحث من حيث زمن الأداء والمتغيرات المستهدفة.

ويتميز التدريب التكراري بزيادة مقاومة الجسم للجهد الذي يؤدي اللاعب في تأخير ظهور التعب مما يجعل اللاعب على قدر كافٍ من مستوى القدرات البدنية التي تجعله قادراً على أداء المهارات بكفاءة كما إن تأخر ظهور التعب يجعل اللاعب متماسكاً ذهنياً وعصبياً بعيداً عن كل الضغوط الداخلية المتمثلة بعدم القدرة على الأداء نتيجة عوامل التعب وبالتالي إمكانية الأداء المهاري بأفضل مستوى ممكن، زيادة على أن التدريب التكرار يسمح بفترات زمنية بين تمرين وآخر، مما يعني أنه يراعي العمل والراحة بنسب مناسبة لكل تمرين، إذ يمثل التدريب التكراري كما ذكر شبلي سامي، أنها "سلسلة من تكرر فترات التمرين وبين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة تحدد الفواصل الزمنية طبقاً لاتجاه التنمية وتمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب"⁽¹⁵⁾.

¹ - Weinck Jorge: Manuel d, entrainment, edition Vigo, Paris, 1998, p57.

(¹) - شبلي سامي : إثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل للاعب كرة اليد صنف U17 , جامعة محمد بو ضياف، المسيلة، الجزائر , 2019,ص6

وهذا ما يؤكد عليه الباحث بان التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم التدريبيه يجب أن تكون مدعمة بالتخطيط العلمي السليم للوصول إلى مستويات أعلى، مما كانت عليه بالقدرات البدنية والمهارية وكذلك الخطئية والنفسية بشكل أسرع وبوقت قليل والاهم من ذلك هو وصول المستوى المطلوب دون إصابات للاعبين نتيجة الجهد العالي الغير المبرمج.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. التمارين المقترحة لتطوير المهارات التي نفذت بشكل فعال وإيجابي في الوحدات التدريبيه.
2. إن التمارين التي تم تنفيذها من قبل اللاعبين بطريقة التدريب التكراري (بطريقة تكرارية) حتى يتم استيعابها ثم يصبح تنفيذها بشكل مثالي.
3. كانت التمارين المقترحة تؤدي بصورة تدريجية من الوضعية السهلة إلى الصعبة مع تكرار بعض التمارين في عدة وحدات تدريبيه فضلا على أن نوعية التمارين أعطت نوعا من الدافع اثناء تأديتها لتمييزها بالتنوع في التشكيلات والوضعيات.
4. تأثير التمرينات المهارية المقترحة في تنمية وتطوير مهارة درجة الكرة ومهارة التهديف.

2-4 التوصيات:

- من الضروري الاهتمام من قبل المدربين بصفة مباشرة على إعداد وتكوين اللاعبين بطريقة التدريب التكراري لتطوير أداء لاعبي كرة القدم فئة الناشئين.
- ومن خلال ذلك توصل الباحث في هذا البحث إلى:
1. التأكيد على ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
 2. يجب التركيز في التدريب على تطوير المهارات الأساسية بالنسبة لفئة الناشئين (14 – 16) سنة باعتبارها الفئة المناسبة للتطوير والتحسين.
 3. استخدام تمرينات مناسبة لتحسين وتنمية على المهارات وفق طريقة التدريب التكراري.
 4. التركيز على الفئات السنوية للعمل حول الخصائص الفنية والمهارية وتحسينها في هذه المرحلة لكي يصل اللاعب بها إلى مستوى فني عالي من الاتقان وبالتالي تسهيل عملية تطوير أدائه المهاري.
 5. التأكيد على المدربين وضرورة إشراكهم في الدورات التدريبية والاطلاع على كلما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة.

المراجع

- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث -تخطيط - تطبيق - قيادة, دار الفكر العربي, القاهرة 2001.
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم مصر, الإسكندرية , مكتبة الإشعاع الفنية, 2002.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات, توزيع منشأة المعارف, ط2, مصر 2005.
- على بن هادية وبالحسن البليش: القاموس الجديد للطلاب, الجزائر, المؤسسة الوطنية للكتاب, ط 7 ا 1991.
- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه, ط1, عمان, دار المناهج للتوزيع والنشر, 2001.
- نوري الشوك؛ ورافع الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية, بغداد, ب. م, 2004.
- محمد صيري عمر وآخرون: التطبيقات الاحصائية في التربية البدنية والرياضة, الإسكندرية, دار الطباعة الحرة, 2018.
- محمد جلال قريظم؛ محمد عبدة صالح: كرة القدم, القاهرة, دار النشر, 1967.
- يعرب خيون : التعلّم الحركي بين المبدأ والتطبيق , ط2, بغداد, مطبعة الكلمة الطيبة , 2010.
- قاسم لزام صبر: موضوعات بالتعلم الحركي , بغداد, مكتب الكرار, 2005.
- محمد عبدة صالح؛ مفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم, ط1, القاهرة, دار المعرفة, 1994.
- سعد منعم الشبخلي: الكتاب الجامع للاختبارات المهارية, بغداد, مكتب شمس الأندلس, 2020.
- مفتي إبراهيم حماد: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم , القاهرة, دار الفكر العربي.
- قاسم حسن المنذلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية , الموصل, مطابع التعليم العالي, 1990.
- شبلي سامي : إثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل للاعبي كرة اليد صنف U17 , جامعة محمد بو ضياف, المسيلة, الجزائر , 2019.
- Weinnk Jorge: Manuel d, entrainment, edition Vigo, Paris, 1998.

الملاحق

ملحق (1) يبين شكل الوحدة التدريبية
 شدة الوحدة التدريبية: (90%)
 ملعب نادي الطلبة الرياضي/ بغداد

الأسبوع: الأول
 الوحدة التدريبية

اليوم: الخميس 2023/10/5

اليوم والتاريخ	رقم التمرين	الشدة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	زمن أداء التمرين للمجموعة الواحدة	زمن الراحة	عدد المجموع	زمن الراحة بين التمرينات	الزمن الكلي للأداء والراحة للتمرين للمجموعتين	زمن الراحة بين المجموع الكلي	الزمن الكلي للأداء والراحة البيئية للمجموع والراحة بين المجموع للتمرين الواحد بالثانية	بالدقيقة	المجموع الكلي بالدقيقة
الخميس	1	%90	8	6	48	03	2	120	396	180	762	6.11	65.46
	2		7	6	42	30	2	120	384	180	684	4.11	
	3		6	5	30	45	2	120	510	180	810	5.13	ثانية 65
	3		4	6	24	45	1	0		120	369	10.15	

تابع ملحق (2) يبين شكل الوحدة التدريبية

اليوم:		الفئة: الناشئين	
التاريخ:		الوقت: 2.30 عصراً	
الأدوات المساعدة:		يلك – كرات – صافرة – ساعة توقيت – عدد اللاعبين: 10	
أجمالي الوقت (بالدقيقة):		توجه الحمل:	
أجزاء التدريب		هدف الوحدة التدريبية	
الجزء الإعدادي (التحضير)		تطوير مهارة التهديف	
الإخراج)	الزمن	محتوى التدريب	أجزاء التدريب
	15 د	عدد اللاعبين: 10 مساحة اللعب: نصف ملعب، إحماء عام بالكرة وجري.	الجزء الإعدادي (التحضير)
	20 د	اسم التمرين: الدقة في التسجيل. الهدف من التمرين: تطوير النتيجة (مرة من اليمين ومرة من اليسار) من الحركة. الأدوات المستخدمة: 2 درج، 8 لافتات، 10 كرات، 2 علامة، مرمى. وصف الأداء: يقف اللاعبون خلف نقطة البداية ويقسمون اللاعبين إلى مجموعتين (1-2)، وعندما يشير المدرب إليهم بصافرة يقوم اللاعب رقم (1) بحركات بديلة على الدرج ثم الزكزاك بين الأعلام وفي نهاية الزكزاك يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب ليسجل على المرمى بحضور حارس مرمى، يتم أداء نفس الأداء من قبل اللاعب رقم (2) وتبادل المراكز بين اللاعبين بعد نهاية التسجيل (مرة على اليمين ومرة على اليسار) كما هو موضح أدناه.	الجزء الرئيس
			المهاري
			الخططي
			النفسي
	5 د	تمارين إطلاات	التهديفة
الملاحظات:			