

إثر تمرينات مركبة وفق التدريب الفكري في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم

ا.م.د. احمد ولهان حميد¹ م.د. محمد سعد محمد² سلام علي إسماعيل³

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى²

مديرية شباب ورياضة ديالى³

(¹ Ahmed.walhan.@uodiyala.edu.iq, ² mohamed.saad.@uodiyala.edu.iq, ³ k31778065@gmail.com)

المستخلص: بالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنشآت وتداخل هذه الطرائق مع بعضها، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين وتكمن أهمية البحث من خلال تمرينات كرة القدم بأسلوب تمارين بدنية مهارة (مركبة) مبنية على أساس التدريب الفكري، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات التي يتطلب أدائها تكيفات بدنية ومهارة طبقاً لتأثير التمرينات ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه البحوث مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين الشباب على وفق الأساليب العلمية السليم ومن هنا برزت مشكلة البحث في كيفية الربط بين التمارين المهارية والبدنية بطريقة التدريب الفكري ومحاولة معرفة اثر هذا الأسلوب في تطوير الأداء المهاري، التي نعدها محاولة جديدة وجادة لمعرفة التداخلات التي تحدث عند تطبيق هذا الأسلوب، ويهدف البحث الى الكشف عن أثر استخدام تمارين مهارة بدنية وفق أسس التدريب الفكري في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم لفئة الشباب، واستنتج الباحثين بان التمرينات التي استخدمها كانت لها آثارها الإيجابية في تحسن الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: بدنية مهارة- التدريب الفكري- الأداء المهاري- كرة القدم

I . S . S . J

1- المقدمة:

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي ولخططي والنفسي والذهني .

وبالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخل هذه الطرائق مع بعضها، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين، ومن بين تلك الطرائق، طريقة التدريب الفترتي بأساليبها المختلفة المتميزة بالتبادل المنتظم والمستمر بين فترتي العمل والراحة غير الكاملة والتي انتشرت استخداماتها في الفترة الأخيرة لما لها من مردود إيجابي على تقليل التعب، وهذه مهمة بالنسبة للاعب كرة القدم، إذ يتطلب منه الأداء الأفضل طوال مدة المباراة، وبذلك تتحقق غاية التدريب الفترتي كونها من طرائق التدريب الرئيسية التي لها نتائجها الإيجابية ليس على الفعاليات الرياضية الفردية فحسب، بل على جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية التي تساهم في تقدم المستوى بشكل عام (بسطويسي: 287، 1999-288) ومنها كرة القدم .

وتكمن أهمية البحث من خلال تمرينات كرة القدم بأسلوب تمارين بدنية مهارية (مركبة) مبنية على أساس التدريب الفترتي، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات التي يتطلب أدائها تكيفات بدنية ومهارية طبقاً لتأثير التمرينات ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه البحوث مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين الشباب على وفق الأساليب العلمية السليمة، ونظراً لخبرة الباحثين الميدانية

وتكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثين من خلال اهتمامه بلعبة كرة القدم وعمله في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي كرة القدم هناك ضعفاً في أعداد اللاعبين بالجانب المهاري كونهم لاعبين وقد يكون لذلك الضعف أسباب عدة منها عدم الاهتمام بالجانب المهاري لتطوير تلك المتغيرات أو قلة إعدادها وتنفيذها بالشكل الملائم لعينة البحث، ولكون أغلب المدربين يركزون على تطوير اللياقة البدنية بشكل منفصل عن تطوير الأداء المهاري، وبالنظر لقلة الاهتمام بالجانب المهاري حداً بالباحثينولوج في هذه المشكلة، إذ حاول الباحثين أن يصب اهتمامه في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير الجانب المهاري من خلال أعداد منهج تدريبي لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعب الشباب مساهمة من الباحثين بمساعدة اللاعبين في هذه الفعالية للنهوض بمستوى اللعبة إذ وأن أغلب الدراسات والبحوث التي أجريت تضمنت استخدام تمارين مهارية بهدف تطوير النواحي المهارية، وتمرينات بدنية لغرض تطوير النواحي البدنية وبرزت مشكلة البحث في كيفية الربط بين التمرينات المهارية والبدنية بطريقة التدريب الفترتي ومحاولة معرفة أثر هذا الأسلوب في تطوير الأداء المهاري، التي نعدها محاولة جديدة وجادة لمعرفة التداخلات التي تحدث عند تطبيق هذا الأسلوب، ويهدف البحث إلى الكشف عن أثر استخدام تمارين مركبة وفق أسس التدريب الفترتي في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم لفئة الشباب، إما فروض البحث توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء المهاري ولصالح الاختبار البعدي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي

لملائمته طبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: يُحدد مجتمع البحث بلاعبين

أندية محافظة ديالى للموسم 2022/2023 والبالغ عددهم (12) نادي، منها عينة البحث فتمثلت بلاعبين نادي ديالى والبالغ عددهم (24) لاعباً عدا حراس المرمى اختيرت بالطريقة العشوائية بطريقة القرعة فكانت نسبة العينة من المجتمع (6.015%)، ومن ثم قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريق العشوائية بعدد (12 لاعباً) لكل مجموعة

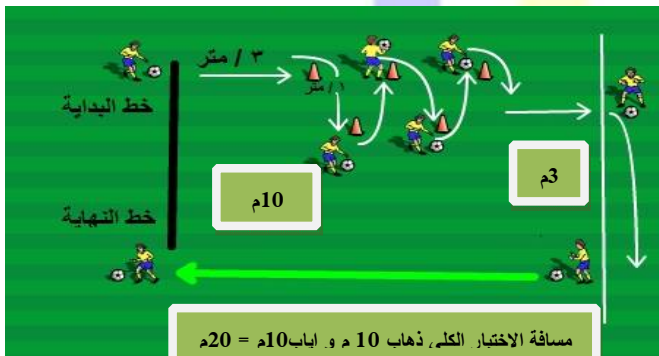
والشاخص الأول وبين الشاخص الخامس وخط العودة (3 متر)، ويقوم اللاعب بالدرجة المستقيمة من خط البداية إلى الشاخص الأول، ثم يقوم بالدرجة بين الشواخص، وعند اجتياز الشاخص الأخير يقوم بالدرجة المستقيمة لمسافة (3 متر) وبعدها يقوم بالاستدارة حول الشاخص ويكمل الاختيار إلى لحظة عبوره خط النهاية .

شروط الاختيار:

يجب أن يحرج الكرة بين الشواخص .
يجب أن يعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود ويستكمل الاختبار .
إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة .

يعطى لكل مختبر محاولتان .

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن الأمثل بين المحاولتين (أفضل محاولة)



الشكل (1) يبين اختبار مهارة الدرجة ، المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً
2-5-2 اختبار التهديد (العبادي: 2019، ص 74):

اسم الاختبار: التهديد نحو هدف مقسم على مربعات.
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد.
الألوات المستخدمة: كرة قدم قانونية عدد (5)، قطع حديد مختلفة الأطوال لتقسيم المرمى
إجراء الاختبار: يقسم المرمى على (9) مناطق بواسطة قطع حديد، وتوضع الكرات الخمس في منتصف خط الجزاء وعلى بعد (11 متر) من علامة الجزاء .
وصف الأداء: يقف المختبر على بعد (11 متر) من علامة الجزاء وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديد .

و(15) لاعباً حصة التجربة الاستطلاعية .

2-1-2 التجانس: لغرض معرفة التجانس قام الباحث باستخراج معامل الالتواء للتأكد من تجانس العينة لدى عينة البحث في بعض متغيرات البحث، قام الباحث باستخراج معامل الالتواء لكل من (العمر الزمني، والعمر التريبي، والطول، والكتلة)، وكما مبين في الجدول (2)، إذ يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، والذي له علاقة بالبحث، ويظهر في الجدول، إن قيم معامل الالتواء هي ما بين (3±)، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني، والعمر التريبي، والطول، والكتلة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	16.500	1.103	17.00	0.106
العمر التريبي	سنة	3.875	1.115	4.00	0.266
الطول	سنتيمتر	172.00	4.263	171.00	0.327
الكتلة	كيلوغرام	61.375	7.112	60.500	0.606

2-3 وسائل جمع البيانات: (المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات والقياسات، المقابلات الشخصية).

2-4 الأجهزة والألوات المستخدمة: (جهاز إلكتروني لقياس الطول، ميزان لقياس الكتلة، ساعات إيقاف تقيس الزمن لأقرب 1/ 100 من الثانية (عدد 2)، شريط قياس، شواخص عدد (26)، كرات عدد (10)).

2-5 مواصفات الاختيار:

2-5-1 اختيار الدرجة:

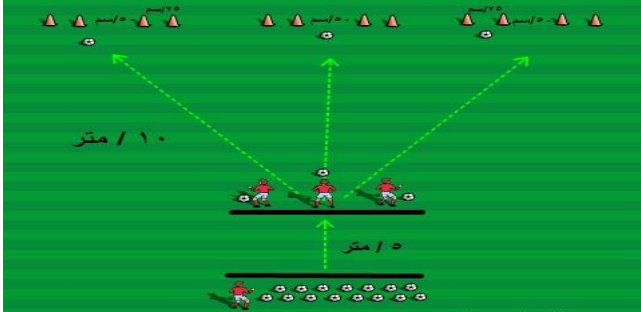
اسم الاختبار: الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً (العبادي: 2019، ص 73):

الهدف من الاختبار: الدرجة بالكرة .

الألوات المستخدمة: شواخص عدد (5)، كرة القدم عدد (12)، ساعة توقيت، شريط قياس، بورك.

وصف الاختبار: توضع خمسة شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين الشواخص (1 متر) والمسافة بين خط البداية

بين الشاخصين الصغيرين، ونقطة واحدة في حال دخول الكرة
بالشاخص الكبير والصغير .



الشكل (3) يبين اختبار مهارة المناولة على شواخص متعددة

2- 6 التجربة الاستطلاعية: أجريت بتاريخ 2023/4/12
على عينة مؤلفة من (15) لاعباً لاعبين من خارج عينة البحث
اختبروا بالطريقة العشوائية من نادي ديالى الرياضي وكان
الهدف من هذه التجربة:

- 1-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 2-كفاية فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل.
- 3-التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.
- 4-مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.
- 5-تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- 6-معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء.

2- 7 الأسس العلمية للاختبارات:

2- 7- 1 صدق الاختبار Face validity: يقصد
بصدق الاختبار " قياس الاختبار فعلاً" أو حقيقة ما وضع
لقياسه " (الصميدعي: 2012، ص 102). وقد اعتمد الباحث
على الصدق الظاهري وهو الصدق الذي يتم التوصل إليه من
خلال حكم المختصين على درجة قياس الاختبار للمادة المقاسة،
وبما أن هذا الحكم يتصف بدرجة من الذاتية لذلك تم عرضة
على عدد من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وقد ثبت
صدق الاختبار الظاهري بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق
الغرض الذي وضعت من اجله وملائمته للفئة العمرية قيد
البحث.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدراجات التي يحصل
عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمسة على التقسيمات
الموجودة في مرمى كرة القدم، (صفر) إذا لم تدخل الكرة
التقسيمات الموجودة في مرمى كرة القدم أي خارج



***** اللاعب

الشكل (2) يبين اختبار التهديد

2- 3- 7 اختبار المناولة (العبادي: 2019، ص 75):

اسم الاختبار : النجدة والمناولة على شواخص متعددة

الهدف من الاختبار : المناولة .

الأدوات: أرض مستوية و(15) كرة قدم، و(6) شواخص كبيرة
وصغيرة، صافرة ، بورك .

وصف الاختبار: يرسم خطان متوازيان عن بعض (5 متر)
وبعرض (3 متر) ويبعد (10 متر) عن مجموعة من الشواخص
الموزعة أمام وعلى الجانبين من خط المناولة، والمسافة بين
الشاخصين الكبيرين (50سم) والصغيرين (25سم) من كلا
الجانبين، وهكذا بالنسبة للشاخصين الآخرين وكما موضح
بالشكل (6)، ويقوم المختبر بدرجة الكرة لمسافة (6م) وعند
وصوله إلى خط المناولة يقوم بالمناولة إلى الشواخص الموجودة
في جهة اليسار بالنسبة للمختبر ومن ثمَّ يرجع ويستلم الكرة
ويخرجها إلى خط المناولة ويقوم بالمناولة إلى المنتصف ومن
ثمَّ إلى جهة اليمين، وهكذا يكرر المحاولات (12) تكرار بواقع
(4) محاولات على كل شاخص .

شروط الاختبار:

- يجب أن لا يبعد اللاعب الخط المحدد للمناولة .
- يجب أن يؤدي الاختبار بالتسلسل المطلوب نفسه .
- الدرجة والمناولة بالقدم المفضلة لدى المختبر .
- يعطى المختبر (12) محاولة .

طريقة التسجيل: تحتسب للاعب نقطتان في حال دخول الكرة

مهارياً ضمن المنهج التدريبي، في كل وحدة تدريبية طبقت ثلاثة تمارين إلى أربعة تمارين مهاري على المجموعة التدريبية، على أساس التجربة الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في أعدداده إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن مساعدة المشرف واستشارته وركز المنهج التدريبي على الشمول باستخدام التمرينات المركبة في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم لمهارة الدرجة والتهديف والمناولة على لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم للموسم 2023/2022.

قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريق العشوائية بعدد (12 لاعب) لكل مجموعة.

تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التدريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاصة الخاص بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق ومساعدة .

تضمن المنهج التدريبي (11 أسبوعاً) خلال مرحلة الاعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات بواقع (3) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، ولاتين، والخميس)، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (32) وحدة إذ تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم 2022/5/20 في تمام الساعة الثالثة والنصف عصراً، وانتهت التجربة الرئيسة بتاريخ 2023/8/8 د

قسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدات الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيس والختامي وقد طبقت تمرينات البرنامج التدريبي المهاري وتمرينات التهديف النفسية بالقسم الرئيس من الوحدة التدريبية .

بلغت الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (15) دقيقة اشترك فيها الفريق بأكمله المجموعتين التجريبية والضابطة ، والقسم الرئيسي (70) دقيقة طبقت على المجموعة التدريبية فقط، بينما تلقت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه التمرينات الخاص بالمنهج التدريبي لمدرّب الفريق، والقسم الختامي (5) دقائق اشترك في أدائه الفريق بأكمله.

بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق لتمرينات المنهج التدريبي

2-7-2 معامل ثبات الاختبار: ثبات الاختبار يعني " إذا

اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف عينها فأن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية (القمش والبوليز: 2002، ص109). إذ تم حساب الاختبارات المهارية عن طريق التطبيق وأعادته (Test and Retest) على أفراد العينة الاستطلاعية، وبفاصل زمني فترة خمسة عشر يوم أيام في المدة من 20/4/ وحتى 2023/5/5، وبعدها تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (ارتباط بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني، وإيجاد معامل الصدق الذاتي $\sqrt{\text{الثبات}}$ ، والجدول (2) يبين معامل ثبات لاختبارات التهديف النفسية والمهارات الأساسية. الجدول (2) يبين معامل ثبات لاختبارات التهديف النفسية والمهارات الأساسية

ت	الاختبار	وحدة القياس	الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	دقة التهديف	درجة	0.88	0.93
2	دقة المناولة	درجة	0.90	0.94
43	الدرجة	الزمن (الثانية)	0.82	0.90

وقد بلغت قيمة (ر) الجدولية (0.497) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية 14

إذ وضح الجدول (18) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والتي تساوي (0.497) مما يدل على أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2-7-3 موضوعية الاختبار: الموضوعية هي " عدم

تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار (مجنوب، 2003، ص154)، وأن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز، وواضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة لان نتائج تلك الاختبارات يتم تسجيلها بواسطة (الزمن/ثا) والدرجة، إذ استخدم (الزمن/ثا) في اختبار الدرجة، و(الدرجة) لاختباري التهديف والمناولة الأمر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية.

2-8 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بأجراء الاختبارات

القبليّة لعينة البحث وذلك بتاريخ 2023/5/18 وتم تثبيت كافة الظروف التي أجريت بها الاختبارات.

2-9 التجربة الرئيسة: قام الباحثين بإعداد (60) تمريناً

الاحصائية spss وذلك لاستخراج نتائج البحث.

3- عرض نتائج المهارات الأساسية ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن حصل الباحث على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبلية والبعدية الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

جدول (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريه و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات الفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س	ع	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
		ع	س	ع	س					
الدرجة	ثانية	9.167	1.337	5.167	0.807	4.000	1.430	9.688	0.000	معوي
المنافسة	درجة	12.083	1.881	15.750	2.340	-	3.667	3.685	0.004	معوي
التهديف	درجة	8.000	1.537	14.250	2.221	2.800	7.732	2.800	0.000	معوي

ومن خلال اطلعنا على الجدول (3) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

الدرجة

إذ بلغ الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي هو (9.167) بانحراف معياري (1.337)، وفي الاختبار البعدي هو (5.167) بانحراف معياري (0.807)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (4.000) وانحراف الفروق هو (1.430) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (9.688)، ونسبة الخطأ (0.00) اقل من مستوى والدالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معوي .

المنافسة

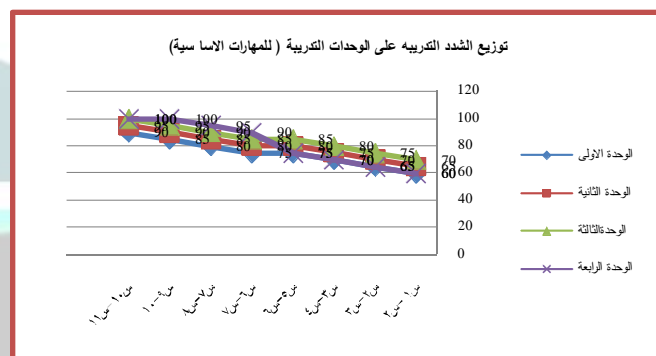
أما الوسط الحسابي للمنافسة في الاختبار القبلي فقد بلغ (12.083) بانحراف معياري (1.881)، وفي الاختبار البعدي هو (15.750) بانحراف معياري (2.340)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-3.667) وانحراف الفروق هو (3.447) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.685)، ونسبة الخطأ (0.004) اقل من مستوى والدالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معوي .

التهديف

وبلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (8.000)

(2240) وبنسبة 100% من التمرينات المهارية والنفسية التي طبقت بالمنهج التدريبي .

اعتمد الباحث في تطبيق تمرينات المنهج التدريبي على طريقة التدريب الفكري (مرتفع ومنخفض الشدة) في تطوير دقة المهارات الأساسية الحرجة والمنافسة التهديف بكرة القدم. اتبع الباحث التمرين في حمل التدريب للمنهج التدريبي (3 : 1)، كذلك تم استخدام الأجهزة والأوت المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين الشباب كرة القدم



الشكل (4) يوضح التمرين الذي استخدم في الوحدات التدريبية تم توزيع الوقت على الوحدات التدريبية وكما يأتي :
بلغ وقت القسم التحضيري 480 دقيقة .
بلغ وقت القسم الرئيسي 2240 دقيقة .
بلغ وقت القسم الختامي 160 دقيقة .

إذ اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (إبراهيم، 2013، ص88):

مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.
مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

ساهم في رفع الروح المعنوية للاعبين وتقوية إرادتهم.
ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.
أخذ بنظر الاعتبار توافر الأجهزة والأوت.

2-7 الاختبارات البعديّة: قام الباحث بأجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث وذلك بتاريخ 2023/8/10 وبنفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة

(2010، ص73).

3- عرض نتائج المجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريه وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
الدرجة	ثانية	8.417	1.165	7.846	0.909	0.571	.453	4.365	.001	معنوي
المنافسة	درجة	11.167	1.642	13.333	1.231	2.167	.835	8.990	.000	معنوي
التهديف	درجة	7.500	2.195	11.500	1.382	4.000	1.348	10.276	.000	معنوي

من خلال اطلعنا على الجدول (25) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

الدرجة

بلغ الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي هو (8.417) بانحراف معياري (1.165)، وفي الاختبار البعدي هو (7.846) بانحراف معياري (0.909)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (0.571) وانحراف الفروق هو (0.453) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (4.365)، ونسبة الخطأ (0.001) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

المنافسة

وبلغ الوسط الحسابي للمنافسة في الاختبار القبلي هو (11.167) بانحراف معياري (1.642)، وفي الاختبار البعدي هو (13.333) بانحراف معياري (1.231)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-2.167) وانحراف الفروق هو (0.835) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (8.990)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

التهديف

بلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (7.500) بانحراف معياري (2.195)، وفي الاختبار البعدي هو (11.500) بانحراف معياري (1.382)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-4.000) وانحراف الفروق هو (1.348) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (10.276)، ونسبة

بانحراف معياري (1.537)، وفي الاختبار البعدي هو (14.250) بانحراف معياري (2.221)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-6.250) وانحراف الفروق هو (2.800) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (7.732)، ونسبة الخطأ (0.00) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3- 2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول (3) السابق للمجموعة التجريبية التي أظهرت بأن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الثلاثة ولصالح الاختبار ألبعدي، ويعزو الباحثين هذا التطور الى المنهج التدريبي الذي أعده الباحثين بأسلوب علمي خضع لنظريات التدريب الرياضي وقوانينه، فضلاً عن حسن تطبيق وترايط التمرينات ومفرداته المناسبة لقرات اللاعبين واهتمام المدربين وحثهم المستمر للاعبين للارتقاء بالمستوى المهاري مما أدى الى تطوير الدرجة والمنافسة والتهديف، " فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات الأساسية " (كماش: 1999، ص15). أن تمرينات المنهج التي أعدت بشكل منظم ومتقن وكررت بشكل جيد وعززت بتغذية راجعة جيدة وكانت بينها فترات راحة كافية قد اختصرت الوقت بالوصول الى الهدف وهذا ما أكدته (Schmidt) إذ أكد " أن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم أو المتدرب في ممارسته للتمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في التطور الحاصل في المستوى وإنما نوعيته أيضاً، إذ نجد أن المتدربين في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات طويلة في تمرين غير مؤثر مما يسبب لهم الفشل والإحباط لذا يجب أن يكون المدرب متقناً ومنظماً لبناء هيكل التمرين بأسلوب مؤثر (p81، 2001 Schmidt: أن المنهج التدريبي قد راعى أن تكون التمرينات مهارية بعد الإحماء مباشرة كون اللاعب لم يجهد من أداء التمرينات حتى يتمكن من التركيز على أداء المهارة وبدقة عالية وهذا ما أكدته حسن السيد إذ أكد " أن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإحصائي مباشراً لأن تدريب وتعليم العناصر المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا عندما يكون اللاعب مجهداً (أبو عبدة:

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (5) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

الدرجة

يتبين أن الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (7.846) بانحراف معياري (0.909)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (5.167) بانحراف معياري (0.807)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (7.636)، بينما نسبة الخطأ (0.00) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

المناولة

إذ بلغ الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (13.333) بانحراف معياري (1.231)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (15.750) بانحراف معياري (2.340)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.166)، ونسبة الخطأ (0.004) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

التهديف

وبلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (11.500) بانحراف معياري (1.382)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (14.250) بانحراف معياري (2.221)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.642)، ونسبة الخطأ (0.001) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

إذ أظهرت مناقشة النتائج أن هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية إذا ما لاحظنا الأوساط الحسابية للمجموعتين، فالأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية أكبر منها في المجموعة الضابطة إلا إذا كانت وحدة القياس زمن فتكون الأفضلية للوسط الحسابي الأقل كما في حالة مهارة الدرجة، ويعزو الباحثين سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات والفروق المعنوية الى المنهج التدريبي الذي أعده الباحثين كان له الأثر الفعال في تطوير وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم، فالمنهج المعد بشكل علمي ومبني على قواعد علم التدريب الرياضي

الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3-4 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

إذ أظهرت مناقشة النتائج ومن خلال عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في الجدولين (4) ولأمانة العلمية تبين أن هناك فروق معنوية أيضا في جميع المتغيرات المدروسة (درجة، مناولة، تهديف) للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثين السبب الى تدريباتهم المستمرة والتمرنات المستخدمة، إلا أن تطورها ليس بمستوى المجموعة التجريبية وهذا ما تؤكد فروق الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

لذا أن التدريب المستمر على مهارة معينة حتماً سيؤدي ذلك نسبة من التطور وخصوصاً إذا ما كانت التدريبات والتمرنات مناسبة وهذا ما أكد (غازي صالح، 2008) إذ أكد " أن على المدرب اختيار تمرينات مناسبة وطرق مثالية في تنفيذها بما ينسجم مع الأعداد المهاري (محمود: 2008، ص57)، فضلاً عن الى ان التغذية الراجعة وهذا ما أكد (يعرب خيون، 2010) إذ أكد "كلما زادت معلومات التغذية الراجعة سوف يؤدي ذلك الى أداء أحسن قياسا الى المعلومات العامة وقد وجد الباحثون بان التغذية الراجعة عالية المستوى تكون بتحسين الأداء حتى عند المتعلمين (خيون: 2010، ص28).

3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشة:

لغرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية والتهديف النسبية وبحسب ما مبين بالجدول (5)

جدول (5) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الدرجة	ثانية	5.167	0.807	7.846	0.909	7.636	.000	معنوي
المناولة	درجة	15.750	2.340	13.333	1.231	3.166	.004	معنوي
التهديف	درجة	14.250	2.221	11.500	1.382	3.642	.001	معنوي

السفلى فترة راحة بينية صغيرة لتحقيق هدف التدريب بالإثارة والاحتفاظ بحمل التدريب (البصير: 2004، ص210). ومن خلال ذلك يرى الباحث إلى أن تطور الحالة التدريبية يعود إلى أن التوازن بين أحجام التدريب للإعداد والمنافسات فضلاً عن مراعاة العلاقة بين الشدة والراحة وكلها عوامل تساعد اللاعب على التطور بالتدريب دون حدوث أي تأثيرات جانبية.

4- الخاتمة:

يستنتج الباحثين إلى إن التمرين المستخدمة في المنهج التدريبي كانت مؤثرة وذو فاعلية عالية جداً في تطور المهارات الأساسية لعينة البحث واستخدام التمرينات المشابهة للأداء المهاري وتداخل المهارات في بعض التمرينات أدت تطور سريع و الاقتصاد بوقت التدريب.

ويوصي الباحثين إلى الإفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات المهارية الأخرى الخاصة بكرة القدم واعتماد التمرينات المهارية التي أعدها الباحثين في المناهج التدريبية كونها أثبتت كفاءتها وتحقيقها الهدف المنشود والتأكيد على ضرورة الاهتمام بكميات الشدة التي يتعرض لها اللاعب، فيجب أن تكون موضوعة بعناية فائقة وضرورة إعطاء فترات راحة كافية لاستعادة شفاء الأجهزة الوظيفية وإجراء دراسات وبحوث على فئات أخرى، وخاصة فئة النساء .

المصادر:

- [1] احمد امين فوزي؛ **سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).
- [2] حسن السيد ابو عبدة؛ **الأعداد المهارية للاعب كرة القدم (النظرية والتطبيق)**، ط8: (مصر، جامعة الإسكندرية، 2010).
- [3] صالح شافي العائدي؛ **التدريب الرياضي أفكار وتطبيقاته**، (دمشق، دار العرب، 2011).
- [4] عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير؛ **تدريب القوة العضلية والتكامل بين النظريات والتطبيق**، (الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004).
- [5] علي خليفة بربص العبادي؛ تأثير منهج تدريبي في التهذنة النفسية وتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للشباب بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، 2019).
- [6] عماد زبير احمد، شامل كامل محمد، **لتكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم (FUTSAL)**، ط1: (بغداد، شركة السندباد للطباعة، 2005).
- [7] غازي صالح محمود؛ **كرة القدم مفاهيم تدريب**، (العراق، مكتب زكي للطباعة، 2008).

يكون له تأثير كبير في تطور المهارات وهذا ما أكده (عماد زبير وشامل كامل) " فكلما زاد الاهتمام بالقاعدة العلمية والوسائل التكنولوجية في العملية التدريبية كلما ارتفعت النتائج المرجوة ويحقق الهدف المطلوب (احمد، محمد: 2005، ص36)، فضلاً عن أن التمرينات كانت مشابهة لمواقف وحالات اللعب وهذا أدى إلى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم أداء المهارات بدون أخطاء " إذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة إذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل (فوزي: 2008، ص80). إن " الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التدريب وتساعد في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانها (شاكر: 2015، ص130) وكذلك " يعتبر التدريب الرياضي الصحيح المبني على قواعد وأصول علمية أساساً للنهوض بالنشاط الرياضي المختار البشتاوي و الخواجا: 2010، ص 123).

أن التدريب المنتظم المبني على أسس صحيحة من حيث الشدة والحجم والفترات الراحة له تأثيرات كبيرة في تطوير اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً في بعض الأوقات وهذا ما أكده (العائدي، 2011) " أن عدم انتظام التدريب يؤدي إلى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطيء من جهة أخرى ولهذا السبب يرفض (هارة) فترات الراحة الطويلة في التمارين ويؤكد أن الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة حتى أنها تضيق في بعض الأحيان إذا كانت فترات الراحة طويلة (العائدي: 2011، ص57)، أن للشدة المستخدمة والتدرج والتموج والنسب المستخدمة وتوزيع هذه الأحمال بصورة منتظمة ومبرمجة ومبنية على أسس علمية والتي تتخللها فترات راحة بينية طويلة وقصيرة بين التكرارات وبين المجاميع مما ساعدت على ظهور حالة التكيف خلال فترات المنهج التدريبي ولتلافي الحمل الزائد نتيجة الأحمال التدريبية وبالتالي أدت إلى حدوث تغيرات إيجابية لدى أفراد عينة البحث، ويشير (عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير، 2004) " أن الهدف من التدريب صورتان الصورة العليا باستخدام فترة راحة نسبية طويلة لتحقيق هدف التدريب بإثارة وخفض حمل التدريب أما الصورة

- [8] فاروق مجنوب؛ طرائق ومنهجية البحث العلمي في علم النفس، ط2: (بيروت، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، 2003).
- [9] لؤمي غانم الصميدعي (وآخرون)؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي: ط1: (اربيل، 2012).
- [10] محمد البشتاوي واحمد الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط2: (الأردن، عمان، دار وائل للنشر، 2010).
- [11] مصطفى القمش ومحمد البوالبز؛ القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط1: (عمان الأردن، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).
- [12] نبيل محمود شاكر؛ علوم الحركة؛ (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2015).
- [13] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2: (العراق، الكلمة الطبية، 2010).
- [14] يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية لكرة القدم-تعليم-تدريب: (عمان، دار الخليج، 1999).
- [15] Schmidt .A. ;Richard and Craig.Weisberg (OP, Cit, 2001)
- [16] Thomas Dooley; Soccer–Dribbling and Feinting: (USA, New York, 2015).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج لوحدة تدريبية

الوحدة التعليمية والتدريبية: الأولى

التاريخ : 2023/5/20

الهدف: تعليم وتنمية المهارات الثلاث.

الزمن : 90

ت	القسم	الوقت	التفاصيل	الملاحظات
1	التحضير	15د	1- الاصطفاف واخذ الحضور وشرح واجبات وأهداف الوحدة التعليمية . 2- تمرينات الإحماء والإعداد العام والنمطية وتهيئة جهازي الدوران والتنفس	مشاركة الجميع
2	الرئيسي	70د	الزمن الكلي	الراحة هنا بين تمرين وآخر 30 ثا او اقل وبين مجموعة ولخرى 60 ثا
		10 د	عرض كيفية التنفيذ للمهارات	
		60 د	* تعليم ممارسة وتصحيح الأخطاء .	
			1- (تمرين المناولة)	
			2- (تمرين الدرجة)	
3	الختامي	5 د	3- (تمرين الإخماد)	26 تكرار
			تمارين استرخاء .	20تكرارات
				36 تكرار