

تأثير برنامج تدريبي بطريقة التمارين المركبة الخاصة بالأداء الفردي في تطوير سرعة الأداء المهاري ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

د. جميل خضر خوشناو
جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٥/٥/١٩ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٥/٩/٢٦

ملخص البحث :

تكونت فكرة البحث بأعداد برنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري تتضمن مفرداتها (التمارين المركبة) مستندا الباحث على مكونات الحمل التدريبي ايضا في تخطيط البرنامج لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي . وقد هدف البحث الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التمارين المركبة الخاصة بالأداء الفردي على تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين .

واجرى البحث على عينة من لاعبي الناشئين لنادي أربيل الرياضي وعددهم (١٢) لاعبا ، تم اختيارهم بطريقة عمدية، ثم نفذوا البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبذلك اصبح عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية، و بعد أتمام المدة المقررة لتنفيذ برنامج التدريبي ، اجري لهم الاختبار البعدي. وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام (الوسط الحسابي-الانحراف المعياري) و(ت) الفروق. وقد توصل الباحث الى ما يأتي :

* برنامج التمارين المركبة كانت له تأثيرات إيجابية و فعالة على تطوير سرعة الاداء المهاري و دقة التصويب .

* التطور الذي طرأ على سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب كانت بسبب تنوع التمارين المركبة ، كذلك أسلوب التدريب الفكري المستخدم في البرنامج التدريبي .
وأوصي الباحث ما يأتي :

* ضرورة العمل على تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدى الناشئين باستخدام اداة اللعب وهي كرة القدم

* التأكيد على طريقة التدريب الفكري في تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب خلال اعداد برنامج التدريب ، لأنها تتيح للاعب استعادة بناء أنظمة الطاقة .

* ضرورة البحث عن آليات و نظم جديدة و اساليب مبتكرة لتطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدى الناشئين لانها اساس الانجاز في كرة القدم .

Effect of training program by using the Compound Exercises related to individual performance on the development of skills performance and accuracy shooting for the beginner of football players

Dr. Jammil K. Koshnaw

University of Slahaldeen - College of Sport Education

Abstract:

The idea of the research is formed of preparing training program by using individual training and items are included (Compound Exercises) .the research depended on formation of the training load training. And also program planning to achieve the goal of train program .

The Aim of research : The training program in particular compound. Exercises way by individual practicing on developing. Skill fuels practicing . speed and accuracy of shutting of beginners of football players .

The research was done by sample of soccer players and Erbil club , there number was (16)players and then choosing by deliberately implemented the training program . which was prepared by researcher for two months by (3)unites - awake and thus the number of unites ar formed (24) unites and after finishing tha limited period to implement the training program pre- post tests were done and the data treatsent with static's and bay using (mean – stander divination) and . (t) tests. The Researcher has Reached following:

- * Training program by using the compound exercises was appositive effect of developing in skills performance speed upon the skills performance speed and accuracy shutting.
- * The developing which happened upon skills performance speed and accuracy shutting was using various compound exercises and the principles of interval trailing that used in training program .

The Researcher has recommended the following .

- * It is necessary paying good attention on skill to do developing in skills performance developing accuracy shutting for the beginners by using football .
- * Emphasizing on interval train way in developing skills performance speed and accuracy shutting during training preparation because it is gives to player to return the systems in erg .
- * It is necessary to do more research on mechanism and system principles modern to develop speed performance skills and accuracy of shutting for young players because its fundamental in footballers.

١. التعريف بالبحث: ١-١ المقدمة واهمية البحث:

عملية التدريب الرياضي هي المساهمة في الوصول الفرد الى المستويات العالية وتتطلب اعداداً متكاملأ لجميع النواحي اذسعت معظم دول المتقدمة بالتسابق للوصول الى أفضل وأحدث الطرق والأساليب التي تعطي لهم دلالات ايجابية لتطوير العملية التدريبية والخروج بأساليب فنية حديثة لغرض الوصول الى مستويات المتقدمة في البطولة مستنديين على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي .

وقد حضيت لعبة كرة القدم الحديثة بأهتمام متزايد في علم التدريب الرياضي بأعتبارها اللعبة الشعبية الاولى في العالم مما يؤدي الى تطويرها وتقدمها بشكل كبير حتى وصلت الى ماهي عليه وكان ذلك نتيجة لأستخدام أساليب وطرق علمية حديثة خلال الوحدات التدريبية في جميع فترات الأعداد . وهذا التقدم ليس وليدة الصدفة وانما نانج عن جهود العلمية والفنية التي يبذلهامدربوا كرة القدم بطرق وبرامج التدريبية مخططة و منظمة

يتطلب رياضة كرة القدم على مستويين المحلي والدولي في الوقت الحاضر توافر كثير من الخصائص الحركية المميزة للأداء الفردي والجماعي للاعبين وكذلك قدراً كبيراً من سرعة الاداء المهاري لمجاراة و خطط وأساليب اللعب السائدة والتي تطورت تطوراً كبيراً في الالونة والاخيرة .

وهذا التطور في اساليب وخطط اللعب فرض بالضرورة ان تتغير و سائل ونظم اعداد لاعب كرة القدم بما يتناسب مع الايقاعات السريعة للمباريات وضرورة اتخاذ قرارات السريعة تبعاً للموافق اللعب المتغيرة المعقدة الامر الذي يفرض على اللاعب ضرورة التعود على التدريبات ذات الاحمال التدريبية مرتفعة الشدة حلال فترات زمنية قصيرة ، سواء بزيادة عدد مرات التدريب في يوم الواحد او بتقليل المسافات الزمنية بين المباريات التي تتميز بدرجة عالية من الصعوبة . ومن هذا المنطلق يرى الباحث من الضرورة اعادة صياغ كل الافكار والنظريات التي يعمل في تدريب الناشئين بحيث تكون سرعة الاداء المهاري بالكرة هو الهدف النهائي الذي يجب الحصول اليه .

وفي هذا الصدد يشير (Karbov 1986) ان عامل السرعة هو أحد متغيرات تطوير الكرة الحديثة ، حيث يشكل هذا العمل أساس لهذا التطور فقدأصبح على اللاعب ان لايعطل حركة الكرة لانها يجب ان تكون في حركة دائمه وعليه فإنه يجب ان يفكر في الحركة التي تعقب حركتها عندما تصل إليه مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة المنافس (كاربوق ، ١٩٨٦ ، (١٢ .

من هنا تظهر فكرة وأهمية البحث وذلك بوضع برنامج تدريبي بطريقة التمارين المركبة ومستند الباحث في تخطيط البرنامج على مكونات حمل التدريب في فترة زمنية قصيرة للوصول باللاعب الى مستوى عال في سرعة الاداء المهاري لان سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب في فعالية كرة القدم تتمثل في كيفية اداء اللاعب لاي حركة بأستخدام الكرة باقصار سرعة ممكنة .
وهنا يذكر (مختار ١٩٨٩) ان سرعة الاداء المهاري بالكرة ودقة التصويب من الصفات الخاصة للاعب كرة القدم ولكي تؤدي المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية والدقة يجب على المدرب ان يقوم بأختيار التمرينات التي تشابه تماماً ما يحدث اثناء المباريات لكي يتعود اللاعب على ادائها بنفس القوة والسرعة والحماس التي يجب ان تؤدي اثناء المباريات (مختار ، ١٩٨٩ ، ١١) .

١-٢ مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم في وقتنا الحاضر موضوع ابحاث متعددة ذات اهمية واسعة خاصة فيما يتعلق ببرامج التدريب ، هذا الجهود يمثل احد الاجوبة للمتطلبات المتجددة بدون انقطاع التي تطرحها مشكلة تطور مستوى لاعب كرة القدم .

يرى الباحث من خلال عملها في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي ان هنالك بطئ الشديد في اداء المهاري ولاسيما الاداء بالكرة ودقة التصويب مما يؤدي الى اتاحة الفرصة امام اللاعبين لاحكام خطط الدفاع وابطال مفعول هجمات البطيئة من هنا تبرز مشكلة البحث ، حيث الاداء البطئ بالكرة وعدم دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم في الوقت الحاضر موجودة لدى كثير من الاندية العراقية ، حيث لا يتناسب مع ايقاع اللعب السريع الذي يتميز به معظم الدول المتقدمة في مجال كرة القدم لان اصل المشكلة يبدان القاعدة الاساسية بكرة القدم وهي الناشئين و الشباب .

فقد رأى الباحث ضرورة اجراء مثل هذه الدراسة على الشباب بأعتبارهم نصف الحاضر وكل المستقبل .

١-٣ هدف البحث :

معرفة تأثير برنامج تدريبي بطريقة التمارين المركبة الخاصة بالاداء لفردي على تطوير السرعة الاداء المهاري ودقة التصويب للاعبي كرة القدم الشباب الناشئين .

٤-١ فرض البحث :

البرنامج التدريبي بطريقة التمارين المركبة الخاصة بالأداء الفردي يؤدي الى التطوير
الأداء المهاري ودقة والتصويب لدى لاعب الناشئين بكرة القدم .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١- المجال البشري : ناشئ نادى اربيل الرياضى بكرة القدم

١-٥-٢- المجال الزمني : ٢٠٠٤/١٢/٧ - ٢٠٠٥/٣/١٠ .

١-٥-٣- المجال الماكني : ملعب نادي أربيل الرياضي .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

٢-١- الدراسات النظرية:

٢-١-١- التمارين المركبة:

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) وهي تمثل شكل من البناء من عدة مهارات مترابطة تؤدي بتناول يؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب أعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بالمستوى الاداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة (كشك ، محمد ، ٢٠٠٠ ، ١٧٧) .

المهارات المركبة تعد إحدى أنواع التمارين التطويرية التي لا يستغي المدربون خلال وحداتهم التدريبية وفي جميع فترات الأعداد ، حيث أن هذه التمارين تتمثل على أشكال الخاصة باللعب الجماعي والعمليات الهجومية ، يتدرب عليها اللاعب الدرجة والمناولة والجري الحر وتبادل المراكز وتتضمن بعد ذلك الدقة والسيطرة قبل السرعة ويمكن القيام بها من الجري مع اختصار وتقليل لمس الكرة تدريجياً وزيادة فعالية السرعة لتحقيق هذه التدريب المتعدد الجوانب والاتجاهات (كونزة ، ١٩٨٠ ، ١٦١) .

يوكد (مختار ، ١٩٧٨) التمارين المركبة هي الأساس في بناء الفترة الأساسية في وحدة التدريب اليومية ويمكن تحديد مسافة وزمن الأداء هذه التمارين ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته (مختار ، ١٩٧٨ ، ١٣٩) .

ويرى (الخشاب وأخران ، ١٩٩٩) ان التمارين المركبة تتكون من عدة مهارات الأساسية وأنها تبني على تمارين أساسية سبق أتقنها اللاعبون . وتعد من أهم تمارين اللعبة التي تعمل على تطوير اللاعب وتقدمة في اللعب وذلك لأسباب التالية .

- أنها مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي .

- أختصار في الوقت التدريبي ، حيث يتمكن المدرب من إعطاء عدة مهارات في نفس التمرين .
- تنمية التوافق الحركي .
- تدريب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة .
- تطوير الصفات البدنية والمباني الأساسية والأسس الخطئية عند اللاعب (الخشاب وأخران ، ١٩٩٩ ، ١٩١) .

٢-١-٢ سرعة الاداء المهاري (السرعة الحركية) :

يقصد بسرعة الاداء المهاري (السرعة الحركية) مع الكرة هي قابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنه والكرة في حوزة ، ان سرعة الاداء المهاري تعد من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تتوقف على سرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون الكرة ولكنها تتوقف كذلك على سرعة تنظيم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها ويشير (الخشاب وأخران ، ١٩٨٨) السرعة الحركية (سرعة الاداء المهاري) يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من الحركة الى الاخرى ،وعند تدريب عليها يجب ان تدرب بشكل متكامل فلاعب كرة القدم الذي يمتلك السرعة الحركية الجيدة وبحوزة الكرة يستطيع تنفيذ مهارات اللعب التي ترتبط واحدة منها بالآخرى بالقدرة والدقة والسرعة الفائقة وامكانية تغييرها حسب ظروف اللعب (الخشاب وأخران ، ١٩٨٨ ، ٧٥) .

كما يذكر (نعمان وصالح بدون سنه) السرعة والدقة في التصويب لها أهمية متساوية وكلما كانت التصويب بعيدة زادت سرعتها بينما تزيد الدقة عند التصويب من مسافة قريبة من المرمى (نعمان و صالح ن ، ت ، ٤٠٥) ،

٢-٢ الدراسات المتشابهة:

١-٢-٢ دراسة عبدالعظيم ١٩٩٩ :

"تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة لدى ناشئ كرة القدم"

هدفت الدراسة الى وضع برنامج تدريبي باستخدام بعض الجمل الحركية النوعية ودراسة تأثير استخدام الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير السرعة الحركية بالكرة لدى ناشئ كرة القدم .

تكونت عينة البحث (٢٠) ناشئاً تحت عمر (١٥) سنة بنادي الشرقية الرياضي وتحقيقاً لآهداف البحث قام الباحث بإجراء التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، بعد ذلك نفذ كل مجموعة برنامجها بشكل مستقل ، حيث نفذت المجموعة التجريبية (برنامج الجمل الحركية قيد البحث ، بينما نفذت المجموعة الضابطة محتوى الوحدات التدريبية التقليدية وتم تدريب المجموعتان في توقيت واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعية لمدة شهرين ،وبعد اتمام البرنامج اجري القياس البعدي للمجموعتين .

بعد تسجيل نتائج القياسات القبليّة والبعديّة قام الباحث بمعالجة البيانات احصائياً وقد استنتجت ما يأتي : برنامج الجمل الحركية النوعية كانت له تأثير ايجابية وفعاله على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة (عبدالعظيم ، ١٩٩٩ ، ٣٤) .

٣- منهج البحث وأجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

يعرف منهج البحث بأنه الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة (بدر- ١٩٨٨ ، ٣٣) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي يتضمن مجموعة واحدة لملاءمته طبيعة مشكلة البحث .

٢-٣ مجتمع البحث و عينته :

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي ناشئ نادي اربيل الرياضي بعمر (دون ١٨ سنة) والبالغ عددهم (٢٨) لاعباً ، اما عينة البحث فقد تكونت من (١٨) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة وتم أستبعاد حراس المرمى عددهم (٢) فضلاً عن استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا اجراءات البحث وعددهم (٤) لاعبي وبذلك أصبح عينة البحث (١٦) لاعباً والجدول (١) يوبين مواصفات العينة .

جدول (١)

يبين مواصفات عينة البحث

المتغيرات الاحصائية	العمر	الطول	الوزن
س	١٤,١٨	١٦٧,٦٢	٦١,٣٧
± ع	٠,٦٣	٣,٣٧	٢,٨٠

٣-٣ ادوات البحث :

الاستبيان - الاختبارات والقياسات - المصادر والمراجع العلمية

٣-٤ الأجهزة الادوات المستخدمة

- شريط قياس بطول (٢٥م) .
- ساعة الالكترونية من نوع (Casio) عدد (٢) .
- شواحض عدد (١٥) .
- اعلام عدد (٥) .
- شيش رفيع عدد (٢) بطول (٣م) .
- بورك .

٣-٥ وسائل جمع البيانات :

- ٣-٥-١ القياسات (قياس الطول - الوزن - العمر) :
- ٣-٥-٢ الاختبارات :

اختار الباحث الاختبارات التي تقيس (سرعة ودقة الأداء المهاري) للاعب كرة القدم ومن الاختبارات التي تتوفر الشروط العلمية وتتمتعان بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية ، حيث سبق ان تم تطبيقها في دراسات سابقة ، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال لبيان مدى ملاءمتها لعينة البحث .

٣-٥-١-٣ أختبار تهديف الكرة على هدف الموسم :

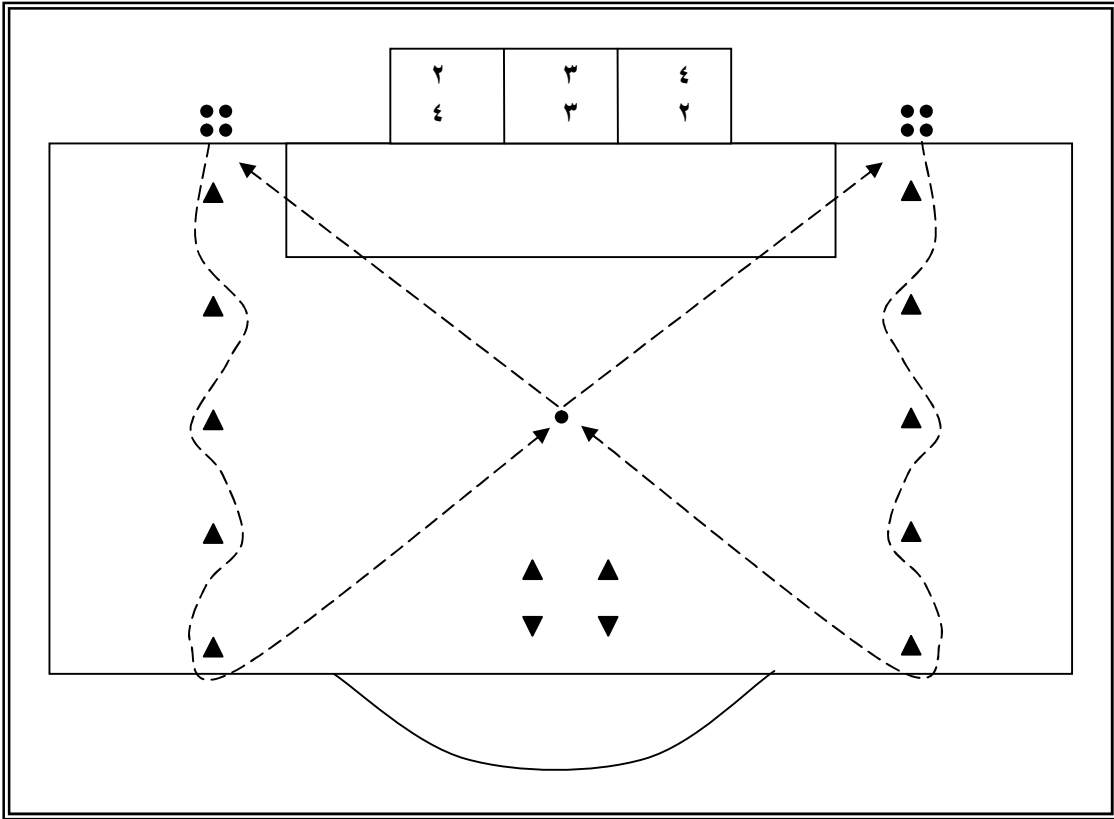
- الهدف من الاختبار : سرعة اداء اللاعب مع دقة التصويب .
- الادوات المستخدمة : هدف كرة القدم - شيش رفيع (٢) لتقسيم الهدف كما بين في شكل رقم (٢) ، الهدف كما بين في شكل (١) ، كرة القدم عدد (٨) الشواخص عدد (١٠) ، ساعة توقيت عدد (١) .
- طريقة الاداء : توضع (٤) كرات على جهتين يميناً ويساراً من الهدف على بعد (٤) أمتار وتوضع (٥) شواخص من نهاية النقطة لبعد الكرة على الهدف بخط طولي داخل الملعب حتى يصل الى خط الجزاء بشكل غير متساوي على جهتين كما موضح في شكل (١) .
- عند إعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بدرجعة الكرة بين الشواخص الخمسة وعندما يجتاز آخر شاخص الى داخل الملعب يقوم بالتهديف وبعد التهديف يركض اللاعب نحو جهة

المعاكسة وهي جهة اليسار ، ليأخذ الكرة على خط الهدف ويبدأ بدحرجة الكرة بين الشواخص ثم التهديف وهكذا يستمر حتى يكمل الكرات الثمانية للجهتين .

تحسب (٤) درجات لكل تهديف يدخل الكرة الى جهة المعاكسة أما اذا هدف الكرة الى الجهة القريبة يأخذ درجتين فقط . تحسب (٢,٥ - ٣,٥) درجة لكل تهديف يرتطم بالشيش الرفيع مقسم اهدف وفقاً للجهة المعاكسة للتهديف . يجب على اللاعب ان يركض الى خط الهدف بعد تكملة الكرة الاخيرة .

هناك خط محدد يبعد على خط الجزاء الى الداخل (٣) أمتار وهي المنطقة المسموحة للتهديف ومخالفة هذه الشروط تعد المحاولة فاشلة وتأخذ (صفر) .

- التسجيل : يحسب الزمن من بداية الدحرجة حتى لحظة نهاية التهديف الأخيرة (مجيد ، شاخوان ، ٢٠٠٣ ، ١١٦) .



شكل رقم (١)

٣-٥-٢-٢ اختبار التهديف بين شواخص مختلفة المسافات :

- الهدف من الاختبار : سرعة الاداء ودقة التصويب .

- طريقة الاداء : الجري بالكرة لمسافة (٥م) المرور بين (٥) ، شواخص ثم الجرى باتجاه

الشواخص المثبت على قوس ، الجزاء ، التهديف على مرمى كرة القدم بداخله مرمى ، كرة

اليد ومقسم بالدرجات كما موضح في الشكل رقم (٣) ،

(٤) درجات للجزء الأيمن واليسر من مرمى كرة القدم .

(٢) درجات المرمى كرة اليد .

(٢) درجات المسافة الباقية بين العارضتين .

(٣) درجات عند ارتطام الكرة بعمود كرة اليد .

(١) درجة عند ارتطام الكرة بعمود كرة القدم .

تعطي اللاعب (٤) محاولات بحيث تكون اتجاه الكرة عند تهديفها (٢) مرات يميناً و

(٢) مرات يساراً .

- التسجيل: يحتسب زمن الاداء زائداً درجات الدقة الناتجة عن التهديف بما ان هذا الاختبار

يطبق لأول مرة في مجال كرة القدم قام الباحث بأجراء عملية تصميم هذا الاختبار ، وذلك

بأيجاد درجة الصدق والثبات .لانهما من شروط الاختبار الجيد .

ومن أجل حساب معامل ثبات الاختبار أختار الباحث طريقة اعادة الاختبار طبق

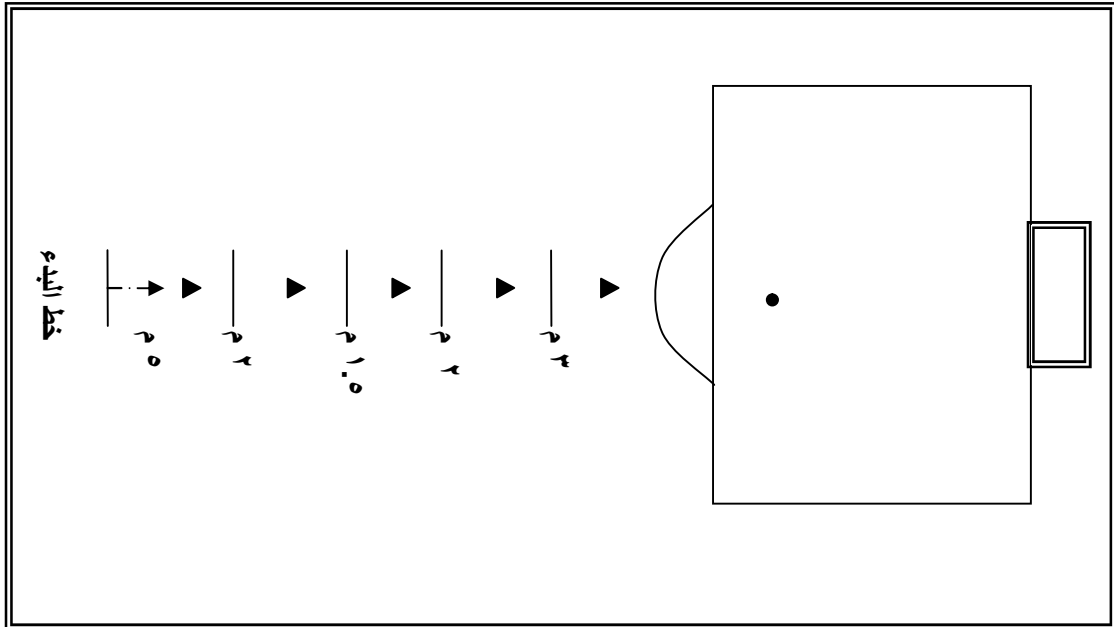
الاختبار الاول ٢٠٠٤/٧/١٥ على عينة مكونة (١٠) لاعبين ثم أعيد تطبيق الاختبار مرة ثانية

بتأريخ ٢٠٠٤/٧/٢٥ ثم اوجد الباحث معامل الارتباط البسيط (Person) لدرجات الاختبارين

وكان درجة الثبات للاختبارين (٠ . ٨١) .

وللتأكد من صدق الاختبار قام الباحث بأيجاد الصدق الذاتي للاختبار عن طريق

الصدق الذاتي = الثبات . وقد حصل الباحث على درجة صدق الاختبار = (٩٠ %) .



شكل (٢)

٣-٦- التجربة الاستطلاعية لبرنامج التدريبى :

- أجرى الباحث بمساعدة (فريق العمل) (*) ومدرّب الفريق ومساعدة وحدتين تدريبتين استطلاعية على (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وقدم تم استبعادهم عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية ، وقد تمت هاتان الوحدتان بتاريخ ٢٧ ، ٢٨ / ٨ / ٢٠٠٢ وكان الهدف التجربة مايتى :
١. التأكد على زمن اداء المثير لكل تمرين وزمن الوحدة التدريسية بالوقت المحدد .
 ٢. التأكد من زمن فترة الاستشفاء بين تكرار واخرو بين مجموعة واخرى وذلك عن طريق تكرار (٣) من التمارين المختارة في كل وحدة تدريسية استطلاعية وفق فترات الراحة البيئية بين تكرارات (٦٠ - ٧٠ - ٨٠ - ٩٠) نتائج تلك التجربة هي ان مرحلة التعويض الزائد تكون بعد راحة (٨٠ - ٩٠) ثانية لتكرارات وبالنسبة للمجاميع (٢٤٠) ثانية في حدود عينة البحث .
 - وللتأكد على عدد تكرارات وعدد المجاميع التي يمكن ادائها عنية البحث في الوحدة التدريبية ، وقد بين للباحث خلال التجربة ان عدد التكرارات و عدد المجاميع التي يمكن ادائها بدون ظهور التعب عليهم هي (٨ - ١٠) تكرارات و (٢ - ٣) مجاميع .
 ٣. ولتأكد من شدة التمرين تم استخدام طريقة (Karvenone).
 ٤. معرفة المعوقات التي تواجه المدرّب خلال الوحدات التدريبية لكي تلافيا .

٣-٨ الاختبار القبلى :

- أجرى الاختبار القبلى على عينة البحث قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبى وذلك لتحديد مستوى عينة البحث في السرعة الاداء المهاري ودقة التصويب بتاريخ ٥/٩/٢٠٠٤ .

٣-٩ الاختبار البعدي :

- اجرى الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبى وذلك لتحديد مستوى تقدم عينة البحث ودقة التصويب الذي وصلت اليه عينة البحث ، وقد اجرى هذا الاختبار للفترة ١٠/١١/٢٠٠٤ .

-
- (*) - م. م. بحرى حسن عدا الله /جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية .
- م. م. حتم صابر/جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية .
- م. م. سعيد نزار/جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية .
- السيد أردلان عبدالله /مدرّب فريق .
- السيد كامران على/مساعد مدرّب .

٣-١٠ تصميم البرنامج التدريبي :

بعد الرجوع للعديد المصادر العلمية العربية الاجنبية (٧ . ٨ . ٩ . ١٠) في مجال كرة القدم قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي الذي يحتوي على كثير من (التمارين المركبة) كما في ملحق رقم (١) بأعتبار هذه التمارين هي الوسيلة التي يمكن من خلالها تنمية وتطوير السرعة الاداء المهاري ودقة التصويب في كرة القدم ، الفترة الزمنية المحددة لاكمال البرنامج مدتها شهرين وتم تثبيت هذه المدة بعد اطلاع على العديد من المصادر العلمية الخاصة بهذا المجال التي اكدته جميعها ان هذا لمدة كافية لاجراء الاحداث الا التدريبي (Mortin Lomsden ١٩٧٨،١٧٠) . الذي يحتوي البرنامج التدريبي على (٢٤) وحدة تدريبية وواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وبعد ذلك تم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء و(المختصين)^(*) في التدريب الرياضي وكرة القدم واخذ بملاحظات التي اوردوها وتم وضع المنهج بصيغته النهائية كما في ملحق رقم (٢) . استخدام الباحث طريقة تدريب الفترتي بالاعتماد على الزمن ونظام الطاقة .

٣-١١ الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .
- اختبار (ت) للأوساط الحسابية المرتبطة (التكريري والعبيدي، ١٩٩٠-٥٤-٢١٠-٢٧٩) .

(*) - أ.د. ياسين طه / كلية تربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. صفاء الدين طه / كلية تربية الرياضية / جامعة صلاح الدين
أ.م.د. نبيل محمد عبدالله / كلية تربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. ضرغام جاسم / كلية تربية الرياضية / جامعة الموصل

٤- عرض النتائج تحليلها ومناقشتها :
٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القلبي و البعدي لمتغيرات قيد الدراسة:

جدول (٢)

الايوساط الحسابية للفروق وانحرافاتها المعيارية في الاختبارين القلبي والبعدي لمتغيرات قيد الدراسة

ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القلبي		الاختبار
	ع±	س	ع±	س	
١. الاختبار الأول					
٨,٠٠	٠,٠٩	٢,٠٠	٠,١٠	٢,١٦	سرعة الأداء المهاري (ثانية)
٨,٠٧	٢,٠٣	٢٠,٢٤	٢,٧١	١٥,٤٣	دقة التصويب (عدد)
٢. الاختبار الثاني					
٩,٠٠	٠,١٠	١,٧٥	٠,١١	١,٨٤	سرعة الأداء المهاري (دقيقة/ثانية)
٥,٠٠	٢,٠٩	٧,٥	١,٩٥	٤,٣١	دقة التصويب (عدد)

* قيمة (ت) الجدوليه عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة الحرية (١٥) = ١٣,٠٢

يبين من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات داله احصائياً بين الاختبارين القلبي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ،اذكانت قيمة (ت) المحتسمة على التوالي (٨,٠٠٠ ، ٧,٠٠٨ ، ٨,٠٠٠ ، ٩,٠٠٠ ، ٥,٢١٠) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خط (٠,٠٥) .

يرى الباحث ان المدخل الرئيس لمناقشة نتائج هذا البحث يمكن في محاولة اظهار مدى تأثير استخدام التمارين المركبة قيد الدراسة على تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم وذلك بمقارنة نتائج الاختبارين القلبي والبعدي بعد اجراء الباحث والتي تلخصت في تطبيق (برنامج التمارين الملاكية) .

أظهرت نتائج الدراسة ان (التمارين المركبة) قد أثرت تأثير ايجابياً على تطوير

سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدى عينة البحث .

يعزو الباحث هذا التطور في سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب الى طبيعة التدريبات التي تضمنتها البرنامج التدريبي والتي ظمت (تمارين مركبة) عديدة تحت ظروف مختلفة ومشابه لحو المباريات والتي كررت لعدة المرات مما ساهمت في اتقان الاداء المهاري فضلاً ان متغيرات فسلجية التي احدهه البرنامج التدريبي لدى عينة البحث والتي ادت الى تطور في جانب البدني ثم استخدم هذا التطور لاتقان جانب المهاري بصورة أفضل ، يؤكد عبدالخالق ، ١٩٩٢ // ان

الاداء المهاري يرتبط بقدرة البدنية الحركية ارتباطاً وثيقاً اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى التطوير متطلبات هذه الاداء من قدرات البدنية والحركية خاصه (عبدالخالق ، ١٩٩٢ ، ١٧١) . يعزو الباحث هذا التطور في سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب الى طبيعة التدريبات التي تضمنتها البرنامج التدريبي والتي ضمت (تمارين مركبة) عديده تحت ظروف مختلفو ومشابهة لجو المباريات والتي كررت لعدة مرات التي ساهم في اتقان سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب ، فضلاً عن تغيرات فلسجية التي أحدثه البرنامج التدريبي والتي ادت الى تطور في الجانب البدني ثم استخدام هذا التطور لاتقان الجانب المهاري بصورة أفضل ، حيث يشر (عبدالخالق ١٩٩٢) ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطاً وثيقاً اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء في قدرات بدنية وحركة . (عبدالخالق ، ١٩٩٢ ، ١٧١) .

٥- الأستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الأستنتاجات :

بعد العرض السابق بنتائج التي يمكن استنتاج ياتي :

١. اثر البرنامج التدريبي بالتمارين المركبة كان له تاثيرات ايجابية وفعالة على تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدا عينة البحث.
٢. التطور الذي طرا على سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدى عية البحث كانت بسبب تنوع التمارين المركبة المختارة ، وكذلك اسلوب التدريب الفترى المستخدم فى البرنامج التدريبي.

٥-٢ التوصيات:

١. ضرورة العمل على تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدى الناشئين باستخدام اداة اللعب وهى (كرة القدم) لأن معظم الواجبات الحركية التي يجب انجازها فى اثناء المباريان تلعب الكرة فيها الدور الأسلسى خلال فترة الراحة ما بين تكرار ومجموعة اخرى .
٢. التاكيد على طريقة التدريب الفترى فى تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب خلال اعداد برامج التدريب لأنها تتيح للاعب استعادة انظمة الطاقة،
٣. ضرورة البحث على اليات ونظم جديدة واساليب مبتكرة لتطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدى الناشئين لأنها اثاث الأنجاز فى كرة القدم ،

المصادر العربية والاجنية :

- بدر ، أحمد (١٩٨٨) أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط٣ ، وكالة المطبوعات ، الكويت .
- التكرمي ، وديع ياسين ، العبيدي ، حسن (١٩٩٩): التطبيقات الأحصائية في مجال التربية البدنية مطبقة جامعة الموصل / الموصل .
- الخشاب ، زهير قاسم ، وأخران ، (١٩٨٨): كرة القدم ، ج ١ ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل / الموصل .
- الخشاب ، زهير قاسم ، وأخران (١٩٩٩): كرة القدم ، ج ٢ محدثه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- عبدالعظيم ، ياسر ، (١٩٩٩): تأثير استخدام بعض الحمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة لدى ناشئي كرة القدم ، بحث منشور في مجلة العلمية الأردنية ، المجلد الثاني .
- عبدالخالق . عصام ، (١٩٩٢) : التدريب الرياضي دار المعارف ، مصر .
- اكلونزه ، الفريد ، (١٩٨٠) : كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي ، سليمان على حسين ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- مختار ، حنفي محمود ، (١٩٧٨) الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- مختار ، خفي محمود ، (١٩٨٩) الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- محمد كشك ، امرالله ، البساطي ، (٢٠٠٠) أسلى الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة .
- مجيد ، شاخوان ، (٢٠٠٣): تصميم الاختبارات المهارية المركبة كجزء من بطارية الاختبار للاعبين الشباب بكرة القدم ، أطروحة الدكتوراه ، جامعة صلاح الدين .
- نعمان ، وصالح محمد عبده (بدون سنة) الأعداد البدني والتكتيكي في كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة ،

Martin C and Lumsdenm J (19987) C oaching an effective behavioral appraach Time Mirror Mosby College Publising Toronoto

ملحق (١)

التمارين المركبة الخاصة بالاداء المهاري الفردي لغرض تحديد افاق ومستوى تطوير سرعة الاداء المهاري ودقة التصويب لدى ناشيء كرة القدم

- التمرين الاول: الجري بالسيطرة على الكرة مسافة (١٥) م ، ثم المرور بين (٥) شواخص، انطلاق بالكرة مسافة (١٥) م ثم التهديف .
- التمرين الثاني : الجري بالسيطرة على الكرة مسافة (٢٠) م ، التمرير والاستلام من حائط الصد على بعد (١٠) م ، ثم المرور بين (٣) شواخص ثم التهديف.
- التمرين الثالث : الجري بالسيطرة على الكرة مسافة (٣٠) م، ثم مراوغة المدافع الوهمي ثم التهديف .
- التمرين الرابع : الجري بالسيطرة على الكرة مسافة (١٥) م ، ثم المرور بين (٤) شواخص ثم الجري بالسيطرة على الكرة مسافة (٢٠) م ثم المرور بين (٣) شواخص ثم التهديف .
- التمرين الخامس : الجري بالسيطرة على الكرة مسافة (١٥) م ، من جهة اليمين ، ثم المرور بين (٥) شواخص ثم التمرير والاستلام من حائط الصد على بعد (١٥) م ، ثم التهديف.
- التمرين السادس : الجري بالسيطرة على الكرة مسافة (١٥) م ، من جهة اليسار ثم المرور بين (٥) شواخص ، ثم التمرير والاستلام من حائط الصد ، ثم التهديف ،
- التمرين السابع : التمرير والاستلام من حائط الصد على بعد (١٥) م ، ثم الجري بالسيطرة على الكرة مسافة (٢٠) م ثم المرور بين (٣) شواخص ثم التمرير والاستلام من المدرب ، ثم التهديف ؟.
- التمرين الثامن : الجري بالسيطرة على الكرة مسافة (٢٥) م ثم المرور بين (٣) شواخص، ثم تمرير الكرة الى داخل مانع على بعد (١٥) م ، ثم محاولة الحاق بالكرة ، ثم التهديف.
- التمرين التاسع : استلام الكرة من الزميل المقابل على بعد (٣٠)م السيطرة عليها ، ثم الجري بالكرة باتجاه الزميل اليه يحاول مراوغة الزميل ، ثم التهديف .
- التمرين العاشر : استلام الكرة من الزميل ، ثم الجري بالكرة مسافة (١٥) م بعد السيطرة عليها ، ثم مراوغة المدافع الوهمي ، ثم التهديف.
- التمرين الحادي عشر : كرات قدم (٢) كرة قدم موزعة على منطقة الجزاء بعد سماع الاشارة يقوم اللاعب باستلام الكرة والجري بها نحو الشواخص عدد (٥) على بعد (٢٥)م ثم المرور بين الشواخص وعند الوصول الى منطقة الجزاء يقوم بالتهديف.

مفردات البرنامج التدريبي

الاسبوع : الاول

الهدف : سرعة الاداء المهارى + دقة التصويب

راحة بين		عدد التكرارات	عدد المجاميع	زمن دوام المثير	التمارين	الزمن	
مجموعة	تكرار						
240 ثانية	75×3 ثانية	4	2	25 / ثانية	الاول	14.83 دق	الوحدة التدريبية الاولى اليوم : الاحد التاريخ : 2004 /9/5
280 ثانية	90×3 ثانية	4	3	30 / ثانية	الثانى	27.50 دق	
240×2 ثانية	66×3 ثانية	4	3	22 / ثانية	الثالث	22.30 دق	الوحدة التدريبية الثانية اليوم : الثلاثاء التاريخ : 2004/9/7
240 ثانية	84×3 ثانية	4	2	28 / ثانية	الرابع	16.13 دق	
240×2 ثانية	60×3 ثانية	4	3	20 / ثانية	الخامس	21.0 دق	الوحدة التدريبية الثالثة اليوم : الخميس التاريخ : 2004/9/9
240 ثانية	90×3 ثانية	4	2	30 / ثانية	السادس	17.0 دق	

* تم حساب الشدة عن طريق (karvonen) اقصى معدل لضربات القلب .

مفردات البرنامج التدريبي
الاسبوع : الثاني
الهدف : سرعة الاداء المهارى + دقة التصويب

راحة بين		عدد التكرارات	عدد المجاميع	زمن دوام المثير	التمارين	الزمن	
مجموعة	تكرار						
240×2 ثانية	3×72 ثانية	4	3	24 / ثانية	الاول السابع	23.60 دق	الوحدة التدريبية الاولى اليوم : السبت التاريخ : 2004 /9/1
240 ثانية	78×3 ثانية	4	2	26/ثانية	الثامن	13.60 دق	
240×2 ثانية	54×3 ثانية	4	3	18/ثانية	التاسع	19.70 دق	الوحدة التدريبية الثانية اليوم : الاثنين التاريخ : 2004/9/13
240 ثانية	75×3 ثانية	4	2	25 / ثانية	العاشر	14.83 دق	
240×2 ثانية	90×3 ثانية	4	3	30 / ثانية	الحادى عشر	27.50 دق	الوحدة التدريبية الثالثة اليوم : الاربعاء التاريخ : 2004/9/15
240 ثانية	60×3 ثانية	4	2	20 / ثانية	الثانى عشر	15.26 دق	

١٤

*تم حساب الشدة عن طريق (karvonen) اقصى معدل لضربات القلب .

مفردات البرنامج التدريبي
الاسبوع : الرابع
الهدف : سرعة الاداء المهارى + دقة التصويب

راحة بين		عدد التكرارات	عدد المجاميع	زمن دوام المثير	التمارين	الزمن	
مجموعة	تكرار						
240 ثانية	3×75 ثانية	4	2	25 / ثانية	الاول العاشر	14.83 دق	الوحدة التدريبية الاولى اليوم : السبت التاريخ : 2004 /9/28
2×240 ثانية	54×3 ثانية	4	3	18/ثانية	التاسع	19.17 دق	
2×240 ثانية	72×3 ثانية	4	3	24/ثانية	السابع	23.60 دق	الوحدة التدريبية الثانية اليوم : الاثنين التاريخ : 2004/9/13
2×240 ثانية	90×3 ثانية	4	3	30 / ثانية	الحادى عشر	27.50 دق	
240 ثانية	78×3 ثانية	4	2	26 / ثانية	الثامن	13.60 دق	الوحدة التدريبية الثالثة اليوم : الاربعاء التاريخ : 2004/9/22
240 ثانية	3×78 ثانية	4	2	20 / ثانية	الثانى عشر	15.26 دق	

٤٧

* تم حساب الشدة عن طريق (karvonen) اقصى معدل لضربات القلب .

مفردات البرنامج التدريبي
الاسبوع : السادس
الهدف : سرعة الاداء المهارى + دقة التصويب

راحة بين		عدد التكرارات	عدد المجاميع	زمن دوام المثير	التمارين	الزمن	
مجموعة	تكرار						
240 ثانية	3×78 ثانية	4	2	26 / ثانية	الاول الثامن	14.83 دق	الوحدة التدريبية الاولى اليوم : السبت التاريخ : 2004 /10/9
240 ثانية	75×3 ثانية	4	2	25/ثانية	العاشر	19.17 دق	
240 ثانية	78×3 ثانية	4	2	20/ثانية	الثانى عشر	23.60 دق	الوحدة التدريبية الثانية اليوم : الاثنين التاريخ : 2004/10/11
2×240 ثانية	72×3 ثانية	4	3	24 / ثانية	السابع	27.50 دق	
2×240 ثانية	54×3 ثانية	4	3	18 / ثانية	التاسع	13.60 دق	الوحدة التدريبية الثالثة اليوم : الاربعاء التاريخ : 2004/9/22
2×240 ثانية	3×90 ثانية	4	3	30 / ثانية	الحادى عشر	15.26 دق	

٤٤

* تم حساب الشدة عن طريق (karvonen) اقصى معدل لضربات القلب .