

تأثير تدريبات خطية بأساليب مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب

م.د. محمد شاكر علي حسين المولى

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Mohammed_56@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى الكشف عن:

تأثير التمارين الخطية بأساليب مختلفة في عدد من الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب ، فضلا عن الفروق في الصفات البدنية والمهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي أكاديمية الموصل للمواهب بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٦) لاعباً وبأعمار (١٦-١٩) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة ، وتم تحقيق التجانس في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الكتلة)، فضلا عن إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين. وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف، النسبة المئوية ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة، وتوصل الباحث إلى انه حققت التمارين الخطية بأساليب مختلفة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية القبلية والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية، وحققت المجموعة الضابطة تطورا في صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية ولم تحقق تطورا في الصفات البدنية الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ومطاولة السرعة وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للاعبين المجموعة الضابطة، وحققت المجموعة الضابطة تطورا في المهارات الأساسية الدحرجة والإخماد ولم تحقق تطورا في التمرير والتهديف ،كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت التمارين الخطية بأساليب مختلفة تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارات الاساسية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين .

الكلمات المفتاحية: تدريبات خطية ، المتغيرات البدنية والمهارية ، كرة القدم

The effect of tactical training with different methods on a number of physical and skill variables
among young football players

Lect. Dr. Mohammed Shaker Ali Hussein al-Mawla

Iraq. University of Al Mosul. College of Physical Education and Sports Science

Dr. Mohammed_56@yahoo.com

Abstract

The research aims to investigate the effect of tactical exercises with different methods on a number of physical characteristics and basic skills of young football players, as well as the differences in physical characteristics and basic skills between the experimental and control groups in the post-test. The researcher used the experimental approach due to its suitability for the research nature, and the experiment was implemented on a sample of (26) football academy players of football talents and ages (16-19) years, selected intentionally and divided randomly into two groups (experimental and control) and by (10) Players for each group, and homogeneity was achieved in the following variables (age, length, mass), as well as a parity exercise between the two groups in the physical and skill variables identified by the experts and specialists. An experimental design called the pre-selection and pre-test randomized control group design of pre and posttest was adopted.

The researcher used the following statistical means: (arithmetic mean, standard deviation, difference coefficient, percentage, T test for the associated samples, and T test for the independent samples. The researcher concluded that he achieved the schematic exercises in different methods implemented by the experimental group, developing in all the physical characteristics and basic skills, by comparing the results of physical tests and the basic and pre skills of the players of the experimental group, and the control group achieved an development in the characteristics of the transitional speed and the explosive power and did not achieve an improvement in the physical characteristics of agility and the distinctive strength of the speed of the two legs and endurance of the speed by comparing the results of the pre and post-physical tests for the control group players, the control group achieved an improvement in the basic skills of rolling and control and did not achieve progress in passing and scoring. In addition, the experimental group that implemented the tactical exercises in different methods achieved a better development than the control group in all the physical characteristics and basic skills by comparing the results of the post-test of the two groups.

Key words: tactical exercises, physical and skill variables, football

١- المقدمة:

أفرزت التدريبات في الآونة الأخيرة تطوراً هائلاً في أساليب اللعب المختلفة لكافة الألعاب ومنها لعبة كرة القدم ولأجل الوقوف على الملامح الخططية الفنية لهذه اللعبة الأولى عالمياً فإنه من المستحسن ملاحظة هذا الجانب في البطولات العالمية باعتبارها من أكثر البطولات ارتقاءً في المستوى وحدثت تكتيكاً وقد ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيداً قياساً للعب قبل عشرات السنين فاللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب الآن أصبحت عالية وتنفيذ المبادئ الخططية أصبح سريعاً كما إن التحركات الخططية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة وإن أعداد الفريق يتطلب إعطاء تمارين متنوعة تشمل أكبر عدد ممكن من الفعاليات الأساسية وتفرعاتها لغرض تسهيل عملية التدريب وبرمجة التمرينات بما ينسجم مع آلية العمل الخططي داخل الملعب لذلك على المدربين أن يقوموا بتدريب فرقهم حسب أحدث الخطط التي تناسب قابليات ومستويات لاعبيهم ويكونوا في تطور مستمر، كما إن البحث عن طرائق وأساليب جديدة وخلق ظروف وتدرجات قريبة للتنافس الفعلي أثناء المباراة يتطلب تمرينات تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها لاعب أو أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية ونظراً لارتقاء مستوى المنافسة في السنوات الأخيرة وتطور خطط اللعب تجلت الحاجة إلى مضاعفة الجهود التدريبية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية في الوحدات التدريبية لكل ما يتعلق بالتدريب على تنفيذ الخطط وإكساب اللاعب خزيناً لا بأس به من المعرفة الخططية أثناء المباريات على المستويات المختلفة والمتنوعة ، وتقسيم خطط اللعب إلى الخطط الهجومية والدفاعية وقسمت كذلك الخطط الهجومية والدفاعية إلى خطط فردية ، زوجية (جماعية)، وكذلك خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق وخطط الفريق بأكمله .

واستخدم الباحث الأساليب الخططية المتنوعة الفردية والزوجية والجماعية

ومما سبق يتبين أن العمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على عناصر التكتيك الفردي والزوجي والجماعي بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب أو مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع والتي تنحصر في التعاون المباشر بين اللاعبين

(كأصغر وحدة جماعية) أو مجموعة لاعبين ويكون أساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقرب من اليه الأداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل على النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين

(البشتاوي والخوaja ، ٢٠٠٥ ، ص ٢١٩)

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في إمكانية اللاعب أو الفريق في القدرة امتلاك خزين من التمرينات الخططية المتنوعة وبأساليب مختلفة والذي يكون له تأثير على مستوى اللاعب بشكل خاص والفريق بشكل عام وهذا بالتالي يصب في أداء الفريق والنتائج الإيجابية عند منافسة الخصوم.

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب ومدرب ، لاحظ هناك قصور في استخدام اساليب متنوعة في تدريب التمارين الخططية في عملية الدفاع والهجوم ، وهذا ما يجعل ان اللاعب يواجه كثير من المواقف لم يتدرب عليها في الوحدات التدريبية ويواجه صعوبة اثناء الاداء في المنافسة وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على اداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق بشكل عام وتكون طريقة لعبه واضحة وسهلة امام دفاعات الخصوم ويكون صيد سهل امام الفرق التي ينافسها ، فضلا عن الضعف في عملية الربط بين التمرينات الخططية المتنوعة وذلك لعدم اتقانها وعدم القدرة على تغيير اللعب من اسلوب الى آخر ، وهنا تكون حلوله قليلة في ادارة المباراة لصالحه ، وارتأى الباحث بتصميم تمرينات خططية وبأساليب مختلفة وهل أن لهذه التمرينات تأثير على المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة القدم ؟ . ويهدف البحث الى:

- ١- دلالة الفروق الاحصائية في تأثير التمرينات الخططية بأساليب مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي .
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية في تأثير التمرينات الخططية بأساليب مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي ولمصلحة التجريبية .

٢- اجراءات البحث:

- ١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.
- ٢-٢ عينة البحث: حددت عينة البحث بالطريقة العمدية بلاعبين اكاديمية الموصل للمواهب بكرة القدم في محافظة نينوى البالغ عددهم (٢٦) لاعباً، وتم اختيار أفضل (٢٠) لاعباً كعينة للبحث بطريقة عمدية بعد أن تم استبعاد (٦) لاعبين، (٤) لاعبين للتجارب الاستطلاعية و(٢) حراس للمرمى وبذلك أصبحت النسبة المئوية لعينة البحث الفعلية من عينة البحث (٧٦,٩٢) بعد ذلك قسمت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة تكونت كل مجموعة من (١٠) لاعبين.

الجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستعدين ونسبهم المئوية

العدد والنسبة المئوية المتغيرات	العدد (لاعب)	النسبة المئوية %
عينة البحث	٢٦	١٠٠%
عينة البحث الفعلية	٢٠	٧٦,٩٢%
عينة التجربة الاستطلاعية	٤	١٥,٣٨%
حراس المرمى	٢	٧,٦٩%

٣-٢ تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

١-٣-٢ تجانس عينة البحث: تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف يبين التجانس بين عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيمة معامل الاختلاف
		س	± ع	
العمر	سنة	١٧,٨٥	٠,٥٨	%٣,٢٤
الطول	سم	١٧٢,٣٥	٠,٠٦	%٣,٤٨
الكتلة	كغم	٦٢,٦٥	٧,٠٤	%١١,٢٣

من خلال الجدول (٢) يتبين ان قيم معامل الاختلاف كانت على التوالي (٣,٢٤ ، ٣,٤٨ ، ١٤,٠) وجميع هذه القيم اصغر من (٣٠ %) ، وهذا يدل على أن العينة متجانسة في المتغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) .

٢-٣-٢ تكافؤ مجموعتي البحث في عدد من القدرات البدنية والمهارات الأساسية : تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية وذلك بالاعتماد على الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي حددها السادة المتخصصون التي تم اعتمادها والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في عدد من الصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرتين الهوائية واللاهوائية بين مجموعتي البحث

الصفات البدنية والمهارات الأساسية (*)	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س	± ع	س	± ع	
السرعة الانتقالية	ثانية	٤,٣٤	٠,٢٣	٤,٥١	٠,٢٥	٢,٠٤
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٢,٧٠	١,٨	٣٢,٨٠	١,٨	٠,٠٩
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر/سم	٦,٤٣	٠,٥٢	٦,٢٥	٠,٢٥	٠,٨٣
الرشاقة	ثانية	٢٤,٩١	١,٣	٢٤,٥٦	١,٦	٠,٤
مطاولة السرعة	ثانية	٣٦,٢٦	١,٣٦	٣٥,٦٧	٠,٧٤	١,٣١
الدحرجة	ثانية	٢٤,٦٩	١,٣	٢٤,٧١	١,٠٦	٠,٠٤
التمريرة	درجة	١,٨	٠,٧٨	٢,٣	٠,٩٤	١,٢
التهديف	درجة	١٩,٥	٢,٩	١٨	٣,١	١,١٣
الإخماد	درجة	٥٠	١٤,١	٥٤	١٧,١	٠,٤

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ امام درجة حرية (١٨) قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٠)

٢-٤ اختيار الصفات البدنية والمهارية واختباراتها في كرة القدم:

٢-٤-١ اختيار الصفات البدنية واختباراتها:

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لاختيار الصفات البدنية المهمة في كرة القدم ، وبعد ذلك تم تصميم استمارتي استبيان لأجل اختيار الصفات البدنية واختباراتها المهمة للاعبين كرة القدم الملحق (١) و (٥) وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجالات (علم التدريب الرياضي وكرة القدم والقياس والتقويم) ، والجدولين (٤) و (٥) يبينان نسب اتفاق الخبراء للصفات البدنية واختباراتها للاعبين كرة القدم.

الجدول (٤) يبين نسب اتفاق الخبراء للصفات البدنية المختارة

الصفات البدنية	عدد المختصين	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
السرعة الانتقالية	١٣	١٣	١٠٠ %
القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين	١٣	١٣	١٠٠ %
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	١٣	١٣	١٠٠ %
الرشاقة العامة	١٣	١٣	١٠٠ %
مطاولة السرعة	١٣	١٣	١٠٠ %

الجدول (٥) يبين نسب اتفاق الخبراء للاختبارات البدنية التي تقيس الصفات البدنية المختارة

الاختبارات البدنية	الصفات البدنية المقاسة	عدد المختصين	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
عدو (٣٠) متراً من الوضع الطائر	السرعة الانتقالية	١٣	١٣	١٠٠ %
القفز العمودي من الثبات	القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين	١٣	١٣	١٠٠ %
اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ولكل رجل على حدا	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	١٣	١١	٨٤,٦ %
بارو (٤,٥×٣)	الرشاقة العامة	١٣	١٢	٩٢,٣ %
اختبار ركض (١٨٠) متر مرتد	مطاولة السرعة	١٣	١٣	١٠٠ %

وقد تم اعتماد الصفات البدنية المذكورة في الجدول (٤) واختباراتها في الجدول (٥) والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ص١٢٦)

٢-٤-٢ اختيار المهارات الأساسية واختباراتها:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية ولغرض اختيار المهارات الأساسية واختباراتها التي تتناسب أهداف البحث تم تصميم استمارتي استبيان تخص المهارات الأساسية واختباراتها الملحق (٣) و(٧) ، وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجالي (علم القياس والتقييم ، وكرة القدم) ، والجدولين (٦) و(٧) يبينان نسب اتفاق الخبراء للمهارات الأساسية واختباراتها في كرة القدم وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (٦) يبين نسب اتفاق الخبراء للمهارات الأساسية المختارة في كرة القدم

المهارات الأساسية	عدد المختصين	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
الدرجة	١٠	١٠	%١٠٠
التمريرة	١٠	١٠	% ١٠٠
الإخماد	١٠	٩	%٩٠
التهديف	١٠	١٠	% ١٠٠

وقد تم اعتماد المهارات الأساسية في الجدول (٦) التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر

الجدول (٧) يبين نسب اتفاق الخبراء للاختبارات المهارية المختارة في كرة القدم

الاختبارات المهارية	المهارات الأساسية المقاسة	عدد المختصين	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
الدرجة	اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (١٠) شواخص المسافة بينهما (٢) مترين ذهاباً وإياباً.	١٠	٩	% ٩٠
التمريرة (المناوله) القصيرة	التمريرة القصيرة من مسافة (١٥) متراً على أربعة اهداف باتساع متر (٨ كرات)	١٠	٨	%٨٠
الإخماد	ايقاف حركة الكرة (الاخماد) داخل دائرتين من مسافة (١٠) أمتار	١٠	٨	%٨٠
التهديف البعيد	اختبار دقة التهديف البعيد (٥) كرات من قوس خط (١٨) يارداً	١٠	٩	%٩٠

وقد تم اعتماد اختبارات المهارات الأساسية في الجدول (٧) التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر.

٢-٥ الأجهزة والادوات المستخدمة:

- ميزان الكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (٥٠) غرام
- شريط قياس عدد (١)
- شواخص كبيرة عدد (٤٠)
- شواخص صغيرة عدد (٥٠)
- كرات قدم عدد (٢٨)
- صافرات عدد (٢)
- طباشير
- بورك
- حواجز
- ساعات إيقاف عدد (٢) لقياس الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية

٢-٦ وسائل جمع المعلومات والبيانات (ادوات البحث)

تم استخدام ادوات البحث الآتية:

- تحليل المحتوى
- المقابلة الشخصية
- الاستبيان
- المقاييس والاختبارات

٢-٧ المقاييس والاختبارات المستخدمة :

٢-٧-١ القياسات الجسمية :

٢-٧-٢ قياس الطول الكلي للجسم : تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصق للجدار على ان تلامس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحي الكتفين والنظر متجه للأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة.

٢-٧-٣ قياس كتلة الجسم : لقياس الوزن يقف اللاعب على الميزان وهو يرتدي السروال فقط، ويتم قياس الوزن لأقرب مئة غرام.

٢-٧-٣ قياس النبض : الذي أستخدمه الباحث في التجارب الاستطلاعية لتحديد زمن الراحة بين التكرارات وزمن الراحة بين المجاميع والشدة القصوى عند أداء التمرين .

٢-٨ الاختبارات البدنية: قام الباحث باعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين.

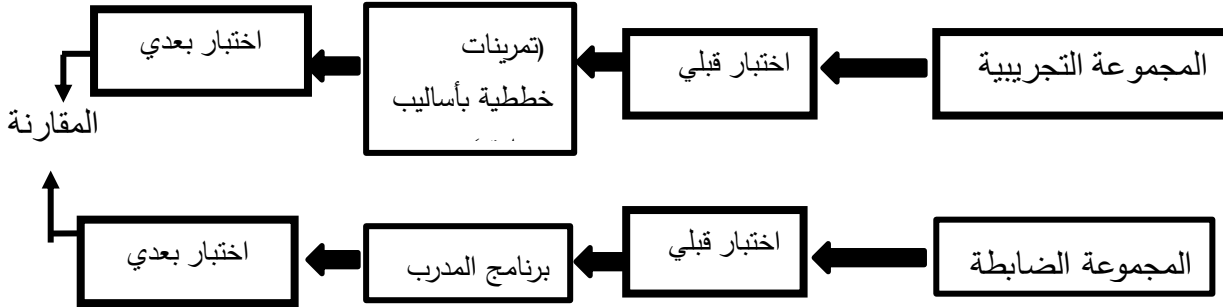
- اختبار عدو (٣٠) متر من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية (الحكيم ، ٢٠٠٤ ، ص١١٢-١١٣)
- اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين (حسانين وحمدى ، ١٩٩٧ ، ص١١٧)
- اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو (٤,٥×٣) متر لقياس الرشاقة الكلية للجسم. (ابو زيد ، ٢٠٠٥ ، ص٤٠٦-٤٠٧)
- اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدا لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين. (عبد الجبار وبسطويسى ، ١٩٨٧ ، ص٣٤٦)
- اختبار ركض (١٨٠) متراً مرتد لقياس مطاولة السرعة (الخشاب ، ١٩٨٤ ، ص٤٤)

٢-٩ الاختبارات المهارية: تم اعتماد الاختبارات المهارية التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر و(الملحق ٧) يوضح مواصفات هذه الاختبارات.

- اختبار الركض المتعرج بالكرة (الدحرجة) بين (١٠) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (٢) مترين ذهاباً وإياباً لقياس القدرة على التحكم بدحرجة الكرة (الخشاب وآخران ، ١٩٩٠ ، ص٢٧٨)
- اختبار التمريرة القصيرة من مسافة (١٥) متراً على (٤) اهداف باتساع متر، و(٨) كرات لقياس دقة التمريرات القصيرة (الخشاب وذنون ، ٢٠٠٥ ، ص٨٤-٨٥)
- اختبار التهديد البعيد (٥) كرات من قوس خط (١٨) يارد ، على الهدف يوجد فيه هدف كرة يد (الراوي ، ٢٠٠١ ، ص٦٩)
- اختبار ايقاف الكرة (الإخماد) داخل دائرتين من مسافة (١٠) أمتار لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص او الكتم (الخشاب وذنون ، ٢٠٠٥ ، ص٥٦-٥٧)

١٠-٢ التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي" والشكل (١) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.
(الزوبعي ، والغنام ، ١٩٨١ ، ص ١٠٢-١١٢)



الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

١١-٢ تحديد متغيرات البحث:

١-١١-٢ المتغير المستقل:- التمارين الخطية بأساليب مختلفة.

٢-١١-٢ المتغير التابع :- الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

١٢-٢ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

١-١٢-٢ تصميم وتنفيذ التمارين المستخدمة في البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمارين الخاصة بالبحث وقد تم وضع هذه التمارين في استمارة الاستبيان وتم توزيعه على السادة المختصين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة، وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات البدنية القبلية تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠١٨/٨/١٥) ولغاية (٢٠١٨/١٠/١٥) بينما نفذت المجموعة الضابطة المنهاج الخاص بالمدرب (مصعب سالم/بكالوريوس/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، احمد علي/مساعد مدرب الأكاديمية) وقد تم مراعاة النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين وهي:-

- تم تطبيق التمارين الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي.
- تم تنفيذ التمارين المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- تم تنفيذ التمارين خلال (٨) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطتين.
- كل دورة متوسطة تتكون من اربع دورات صغرى تتكون من (٣) وحدات تدريبية (أي تنفيذ "٢٤" وحدة تدريبية).

- تم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء).
- كان أداء التمارين بالأداء المثالي (المشابه للمباراة).
- كان التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد المجاميع.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بالاعتماد على طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة ، فضلاً عن إجراء التجارب الاستطلاعية.
- تم تحديد الزمن للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية.
- إن تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (٣ - ١)

١٣-٢ الإجراءات الميدانية للبحث:

١٣-٢-١ التجربة الاستطلاعية الأولى: أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٠١٨/٨/٩) على لاعبين من مجتمع البحث وهي تجربة للتأكد من صلاحية التمارين وتطبيقها في مجاميع، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين، بمساعدة فريق العمل المساعد و التعرف والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث وكذلك تعرف فريق العمل المساعد على هذا النوع من التجارب.

١٣-٢-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٠١٨/٨/١٠) بهدف تحديد أوقات الراحة بين التكرارات، فضلاً عن تحديد أوقات الراحة بين المجاميع وذلك من خلال قياس معدل النبض وبمساعدة فريق العمل المساعد أيضاً وكذلك التعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وتعرف فريق العمل المساعد على كيفية العمل وطريقة التسجيل، وعلى ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات .

١٤-٢ الإجراءات النهائية للبحث:

١٤-٢-١ الاختبارات البدنية والمهارية القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية للفترة من ٢٠١٨/٨/١١ ولغاية ٢٠١٨/٨/١٤ وكما يأتي:

اليوم الأول: بتاريخ ٢٠١٨/٨/١١ تم إجراء الاختبارات الآتية: اختبار عدو (٣٠) متراً من بداية متحركة/ اختبار الجري بالكرة بين (١٠) شواخص ذهاباً وإياباً/ اختبار بارو (٤,٥×٣) .

اليوم الثاني: بتاريخ ٢٠١٨/٨/١٢ تم إجراء الاختبارات الآتية: اختبار إيقاف الكرة داخل دائرتين/ اختبار دقة التمريرة القصيرة نحو (٤) أهداف باتساع متر واحد (٨) كرات / اختبار الركض المرتد (١٨٠) متراً.

اليوم الثالث: بتاريخ ٢٠١٨/٨/١٣ تم إجراء الاختبارات الآتية: اختبار (٣) حجلات لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدا / اختبار القفز العمودي من الثبات / اختبار دقة التهديف البعيد على هدف يوجد فيه هدف كرة يد (٥) كرات من قوس خط (١٨) يارداً .

وقد تم إعطاء راحة كافية بين جميع الاختبارات للاستعادة الشفاء لا تقل عن (٥) دقائق، ورجوع النبض إلى (٩٠-١٠٠) ن/د.

٢-١٤-٢ تنفيذ التمرينات الخططية بأساليب مختلفة في المنهاج التدريبي
بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية كافة تم تنفيذ تمرينات الخططية بأساليب مختلفة في المنهاج التدريبي بتاريخ (٢٠١٨/٨/١٥) ولغاية (٢٠١٨/١٠/١٥) .

٢-١٤-٣ الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخططية بأساليب مختلفة في المنهاج التدريبي

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على لاعبي عينة البحث في المدة من (٢٠١٨/١٠/١٧) ولغاية (٢٠١٨/١٠/٢٠) وبطريقة وتسلسل الاختبارات القبلية نفسها.

٢-١٥ الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) باستخدام الوسائل الآتية: (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل لاختلاف ، واختبار (ت) للعينات المرتبطة ، واختبار (ت) للعينات المستقلة، والنسبة المئوية (عمر وآخران ، ٢٠٠١ ، ص ٨٩-٩٠)

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من متغيرات البدنية

٣-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية في عدد من المتغيرات البدنية

الجدول (٨) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في عدد من المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع ⁺	س	ع ⁺	س	
السرعة الانتقالية	ثانية	٤,٣٤	٠,٢٣	٣,٩٣	٠,١١	*٧,٨٤
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٢,٧٠	١,٨٨	٤٢,٤٠	٥,٣٥	*٦,٦٧
الرشاقة	ثانية	٢٤,٩١	١,٣٠	٢٢,٦١	١,٠٢	*١٣,١
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦,٤٣	٠,٥٢	٦,٩٥	٠,٤٥	*٩,٧٤
مطاولة السرعة	ثانية	٣٦,٢٦	١,٣٦	٣٣,٢٨	٠,٩٠	*٨,٧١

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية (٩) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

من خلال ملاحظتنا للجدول (٨) يتبين لنا ان هناك فروقاً معنوية في جميع المتغيرات البدنية بين الاختبارات القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي وهي (السرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين، الرشاقة ، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، ومطاولة السرعة) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٧,٨٤) ، (٦,٦٧) ، (١٣,١) ، (٩,٧٤) ، (٨,٧١) وهي جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المجموعة الضابطة في عدد من المتغيرات البدنية

الجدول (٩) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في عدد من المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات البدنية	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	
السرعة الانتقالية	ثانية	٤,٥١	٠,٢٥	٤,٣٣	٠,٢	٥,٦١*	
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٢,٨٠	١,٨٧	٣٥,٦٣	٢,٢	١٤*	
الرشاقة	ثانية	٢٤,٥٦	١,٦	٢٤,٢	١,٤	١,٧	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦,٢٥	٠,٢٥	٦,٣٣	٠,٢٥	٢,٠٣	
مطاولة السرعة	ثانية	٣٥,٦٧	٠,٧٤	٣٥,٦٥	٠,٧٨	١,٤	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وإمام درجة حرية (٩) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

من خلال ملاحظتنا للجدول (٩) يتبين لنا ان هناك فرقاً معنوياً في صفة السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات للبطن بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٦١) ، (١٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، كما يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة وهي (الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١,٧) ، (٢,٠٣) ، (١,٤) هي جميعها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

ويعزو الباحث التطور الذي حصل في السرعة الانتقالية وصفة القوة الانفجارية للرجلين لدى المجموعة الضابطة إلى المنهاج المعد من قبل المدرب الذي نفذته هذه المجموعة.

٣-١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات البدنية

الجدول (١٠) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في عدد من المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
السرعة الانتقالية	ثانية	٣,٩٣	٠,١١	٤,٣٣	٠,٢٠	*٥,٤
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٤٢,٤٠	٥,٣٥	٣٥,٦٣	٢,٢	*٣,٦
الرشاقة	ثانية	٢٢,٦١	١,٠٢	٢٤,٢	١,٤	*٢,٩
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦,٩٥	٠,٤٥	٦,٣٣	٠,٢٥	*٣,٨
مطاولة السرعة	ثانية	٣٣,٢٨	٠,٩٠	٣٥,٦٥	٠,٧٨	*٦,٢

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وإمام درجة حرية (١٨) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٠

من خلال ملاحظتنا للجدول (١٠) يتبين ان الفروق كانت معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، مطاولة السرعة) اذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٥,٤)، (٣,٦)، (٢,٩)، (٣,٨)، (٦,٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند درجة حرية (١٨) وإمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$.

يعزو الباحث أسباب هذه الفروق لجميع الصفات البدنية للمجموعة التجريبية (قيد البحث) ، إلى استخدام الباحث المنهجية العلمية وبشكل تنظيمي سليم ، مما ساعد الباحث في إعداد التمرينات الخططية وبأساليب مختلفة ضمن المنهاج تدريبي يلائم الفئة العمرية (الشباب) من خلال الصياغة لمفردات الوحدات التدريبية والدورات الصغرى والدورات المتوسطة من خلال التحكم بحجم الحمل التدريب والتدرج بالأحمال بوساطة التكرارات . وبهذا الخصوص أشار (مذكور وشغاتي ، ٢٠١١) (يعد توزيع أحمال التدريب خلال الوحدة التدريبية اليومية أو الأسبوعية أو الدورات التدريبية المتوسطة من أهم واجبات المدرب الناجح .

(مذكور وشغاتي ، ٢٠١١ ، ص٢٣)

وأورد كل (البشتاوي والخواجا ، ٢٠٠٥) حول ذلك بأن المدرب الرياضي يستطيع ضبط الحمل التدريبي والتحكم فيه من خلال التغيير بالزيادة أو النقصان في أي من مكونات : الشدة ، والحجم ، وفترات الراحة ، والتغيير في أي مكون من هذه المكونات يؤدي إلى تغيير درجته ، ويجب مراعاة العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة عند ضبطه والتحكم فيه

(البشتاوي والخواجا ، ٢٠٠٥ ، ص٨٣)

وأكد ذلك كل من (علاوي وعبد الفتاح ، ١٩٨٤) أن التدريب عملية نظامية بدنية ومهارية مخططة ومنظمة جيداً وذلك لتنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية (علاوي وعبد الفتاح ، ١٩٨٤ ، ص ١٧٧)

كما أن لطريقة التدريب الفكري المرتفع والتطبيق بالأداء المثالي والتأكيد على التوافق الجيد في أثناء الأداء كان له التأثير الإيجابي لهذا التطور ، نظراً للتوافق الموجود بين التمرينات الخططية وبأساليب مختلفة المعدة ضمن المنهاج التدريبي وما موجود ضمن المنافسة من حيث شدة الأداء وباقي المتغيرات البدنية والمهارية وهذا ما أعطى العملية التدريبية خصوصية في التدريب من حيث عمل المجاميع العضلية والنظام العامل وهذا ما أشار إليه (Biran, Mackenzie, 2002) "من أن القاعدة الذهبية لأي برنامج للأعداد أو التهيئة تكون الخصوصية ، وهي تعني أن الحركات التي يؤديها البرنامج تكون مقاربة بقدر الإمكان للحركات التي سيواجهها في أثناء المسابقات" (Biran , Mackenzie. 2002. p1)

وأستخدم الباحث الراحة الناقصة بين التكرارات عن طريق مؤشر النبض بعودة النبض إلى (١٢٠ - ١٣٠) ن/د وبين المجاميع إلى (٩٠ - ١٠٠) ن/د وهذه من أسس طريقة التدريب الفكري وزمن الاداء المختلف لجميع التمارين ويشابه الاداء في المباراة. هذا ما أشار إليه (سلامة ، ٢٠٠٠) إلى أن الإعداد الفسيولوجي للاعب كرة القدم يجب أن يوجه التدريب على متطلبات الأداء في كرة القدم من الناحية الفسيولوجية ، بمعنى أن التدريب يجب أن يعمل على تحسين وتنمية نظم إنتاج الطاقة في كرة القدم" (سلامة ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٨٧)

وأكد ذلك (عبد الفتاح ، ١٩٩٤) بها الصدد انه "من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقة يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن ثمانية أسابيع (عبد الفتاح ، ١٩٩٤ ، ص ٢٤٢) وأشار (سيد ، ٢٠٠٣) "يؤدي التدريب المنظم إلى زيادة كمية مخزون الجليكوجين في العضلات والكبد في الوقت الذي تقل فيه كمية الجليكوجين التي تتحول إلى حامض لاكتيك نتيجة المجهود البدني ، وهذا يساعد في تأخير ظهور التعب لدى الرياضيين" (سيد ، ٢٠٠٣ ، ص ١٤١)

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات المهارية
١-٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية في عدد من المتغيرات المهارية

الجدول (١١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في عدد من المتغيرات المهارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات المهارية	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	
الدرجة	ثانية	٢٤,٦٩	١,٣	٢٠,٨٥	١,٠٧	*١٦,٤	
التمريرة (المناولة) القصيرة	درجة	١,٨	٠,٧٨	٥,١	٠,٩٩	*٢١,٦	
التهديف البعيد	درجة	٧	٢,١	١١,٢	٠,٩١	*٦,٤	
الاخمداد	درجة	٥٠	١٤,١	٨٢	٩,١	*١٢,٨	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية (٩) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

من خلال ملاحظتنا للجدول (١١) يتبين لنا ان هناك فرقا معنوياً في أغلب المتغيرات المهارية بين الاختبارات القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي وهي (الدرجة، والتمريرة القصيرة، التهديف البعيد ، والاخمداد) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (١٦,٤) ، (٢١,٦) ، (٦,٤) ، (١٢,٨) وهي جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٢-٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة في عدد من المتغيرات المهارية

الجدول (١٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في عدد من المتغيرات المهارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات المهارية	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	
الدرجة	ثانية	٢٤,٧١	١,٠٦	٢٢,٨٥	٠,٣٦	*١٠,١	
التمريرة (المناولة) القصيرة	درجة	٢,٣	٠,٩٤	٢,٦	٠,٩٦	١,١٥	
التهديف البعيد	درجة	٦,٦	٢,٣١	٦,٩	٢,٣٧	١,١	
الاخمداد	درجة	٥٤	١٧,١	٦٦	١٥,٧	*٦	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية (٩) ، قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٦

من خلال ملاحظتنا للجدول (١٢) يتبين لنا أن هناك فرقاً معنوياً في (مهارة الدرجة ، ومهارة الإخماد) بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة وعلى التوالي (١٠,١) ، (٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولة البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

كما يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات المهارية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي وهي (، التمريرة القصيرة، التهديف البعيد) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١,١٥)، (١,١) وهي جميعها أصغر من قيمة (ت) الجدولة البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

ويعزو الباحث سبب تطور (مهارة الدرجة ومهارة الإخماد) لدى المجموعة الضابطة إلى المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة الضابطة (المعد من قبل المدرب).

٣-٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات المهارية

الجدول (١٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في عدد من المتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المهارية
	ع ⁺	س	ع ⁺	س		
*٤,٥	٠,٣٦	٢٢,٨٥	١,٠٧	٢٠,٨٥	ثانية	الدرجة
*٥,٧	٠,٩٦	٢,٦	٠,٩٩	٥,١	درجة	التمريرة (المنالولة) القصيرة
*١٢,٨	٢,٣٧	٦,٩	٠,٩١	١١,٢	درجة	التهديف البعيد
*٢,٧	١٥,٧	٦٦	٩,١	٨٢	درجة	الاخماد

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وإمام درجة حرية (١٨) ، قيمة (ت) الجدولة = ٢,١٠

من خلال ملاحظتنا للجدول (١٣) يتبين أن الفروق كانت معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية جميعها (الدرجة، التمريرة القصيرة، التهديف البعيد، الاخمد) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٤,٥)، (٥,٧)، (١٢,٨)، (٢,٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند درجة حرية (١٨) وإمام مستوى معنوية (٠,٠٥).

ويعزو الباحث سبب هذا التطور للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية (قيد البحث) إلى اتباع الأسس العلمية والمنهجية السليمة في إعداد تمرينات تحمل الأداء ضمن المنهاج التدريبي، من خلال عدد التكرارات لتمرين الخطئية و بأساليب مختلفة والتي اقتربت ما بين (٣-١٠) تكرارات وبالأداء المثالي المشابه في ادائه بالمباراة خلال (٣) وحدات تدريبية ضمن الدورة الصغرى (٤) دورات صغرى ضمن الدورة المتوسطة الواحدة ولدورتين متوسطتين وبما يلائم مستوى الفئة العمرية

(الشباب) ويشير (Owen & Clark, 1975) "بأن إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن وذلك لأن التمرين الكثير على المهارات الحركية واعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب" (Owen & Clark. 1975 . p13)

وأكد ذلك (ابراهيم، ١٩٩٤). "إذ إن تكرار التمارين في الوحدات التدريبية يجعل اللاعبين أقل خطأ في فقدان الكرة أو أكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة إحساس اللاعب بالكرة، مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة، ومن ثم تجنب الأخطاء التي يقع فيها كما أنها تكسبه التوافق الجيد لأداء المهارة".

(ابراهيم، ١٩٩٤، ص ٢٢)

وتم استخدام مبدأ التدرج عن طريق حجم الحمل التدريبي وبتموج حركة حمل (٣-١) واستخدم الباحث عملية التكيف والتثبيت في هذا التدرج وهي من القواعد الأساسية في التدريب .

ومن خلال ما أتبع من مبادئ أساسية في إعداد تمرينات تحمل الأداء ضمن المنهاج التدريبي أدى إلى رفع مستوى قدرة اللاعب عن طريق التحسن الذي حصل في جميع القدرات البدنية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، والذي كان له تأثيره الإيجابي في تنمية الأداء المهاري في كرة القدم، وذلك لأن القدرات البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها كرة القدم نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائهم لهذه المهارة أو تلك، وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من (الوحش، ١٩٨٥) و(حماد، ١٩٩٨) بهذا عندما ذكرا بأنه بدون مستوى عالٍ من القدرات البدنية للاعب كرة القدم يكون من الصعب تحقيق الأداء المهاري بمستوى عالٍ أيضاً لأن هذه القدرات هي التي تحدد وبدرجة كبيرة كفاءة الأداء المهاري في المباراة (الوحش، ١٩٨٥، ص ١٧١)

(حماد، ١٩٩٨، ص ٢١١)

ويؤكد (إبراهيم) وبهذا الخصوص على أن المهارات الحركية يكون أدائها أفضل في حالة ما إذا كان اللاعب يمتلك مستوى عالٍ من القدرات البدنية المرتبطة بالمهارة ، لأن امتلاك اللاعبين للقدرات البدنية مثل : القوة الانفجارية ، والقوة المميزة بالسرعة ، والرشاقة ، والتوافق يجعلهم يؤدون المهارات الحركية بدرجة أفضل

(إبراهيم ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٨٥)

ومن خلال الترابط المتجانس والمتوازن بين القدرات البدنية والقدرات المهارية في التمرينات الخططية وبأساليب مختلفة ضمن المنهاج التدريبي ساعد اللاعب التحسن باتجاه القدرات المهارية التي تستند وبشكل كبير على القدرات البدنية وأورد (المولى ، ٢٠٠٠) أول مبادئ أسلوب التدريب الشامل هو الوصول باللاعبين جميعاً إلى مستوى راقٍ من القدرات البدنية والقدرات المهارية وليس لياقة العاب قوى"

(المولى ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٠٢)

وأورد (صبر وآخران ، ٢٠٠٥) بأن مستوى أداء المهارة يتوقف على التدريب على هذه المهارات فضلاً عن الاستعداد البدني للمهارة المراد اكتسابها

(صبر وآخران ، ٢٠٠٥ ، ص ٧٥)

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عاليًا من الكفاءة البدنية المهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة

(أبو عبدة ، ٢٠١٢ ، ص ٩)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- إن التمرينات الخطئية وبأساليب مختلفة أحدثت تطوراً معنوياً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى المجموعة التجريبية.

٢- حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت برنامج المدرب تطورا معنوياً في صفة السرعة الانتقالية و القدرة الانفجارية لدى المجموعة الضابطة. ولم يحدث أي تطور في بقية المتغيرات.

٣- حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت برنامج المدرب تطوراً معنوياً في مهارات الدرجة والإخماد لدى المجموعة الضابطة، ولم يحدث أي تطور في بقية المتغيرات المهارية.

٤- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخطئية وبأساليب مختلفة أحدثت تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة التي تناولها البحث.

٤-٢ التوصيات:

١- ضرورة الاهتمام بالتمرينات الخطئية وبأساليب مختلفة عند تصميم المناهج التدريبية لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في اغلب الصفات البدنية

٢- استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة وبالأداء المثالي وبصعوبة أداء يصل النبض الى (١٨٠-١٩٠) ن/د في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم عند استخدام مثل هذه التمارين.

٣- تقنين المناهج التدريبية على وفق الأسس العلمية واعتماد المؤشرات الوظيفية اساساً لتحديد الأحمال وفترات الراحة البينية.

٤- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات رياضية فرقية أخرى ، ولفئات عمرية مختلفة.

المصادر

- إبراهيم، مفتي (١٩٩٤): "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أبو زيد ، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات، تطبيقات)"، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر.
- أبو عبده ، حسن السيد (٢٠١٢) : "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق"، الاسكندرية .
- البشتاوي ، مهذب حسين والخواجا، أحمد إبراهيم (٢٠٠٥) : مبادئ التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- البيك ، علي فهمي (٢٠٠٨) : أسس أعداد لاعبي كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- حسانين ، محمد صبحي وحمد عبد المنعم (١٩٩٧) : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر .
- الخشاب ، زهير قاسم وآخرا (١٩٩٩) : كرة القدم ، طبعة الثانية محدثة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، موصل ، العراق .
- حماد ، مفتي ابراهيم (٢٠٠٧): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي للنشر .
- الحكيم ، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): "الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي" ، الطيف للطباعة، جامعة القادسية ، العراق.
- الخشاب ، زهير قاسم (١٩٨٤): "خصائص الاختبارات الميدانية لحالات التدريب الخاصة للاعب كرة القدم الشباب" ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، موسكو.
- الخشاب ، زهير قاسم وآخرا (١٩٩٠): "تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم" ، بحث منشور، المؤتمر العلمي السادس لكليات واقسام التربية الرياضية.
- الخشاب ، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (٢٠٠٥): "كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون"، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل.
- الراوي، مكي محمود حسين (٢٠٠١): "بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة عملية)" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد احمد (١٩٨١): "مناهج البحث في التربية"، ج ١، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- سلامة ، بهاء الدين ابراهيم (٢٠٠٠) : "فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- سيد، احمد نصر الدين (٢٠٠٣): نظريات وتطبيقات، فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.

- صبر ، قاسم لزوم وآخرون (٢٠٠٥): " أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم " مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- عبد الجبار ، قيس ناجي وبسطويسي ، احمد (١٩٨٧): " الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي " ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد (١٩٩٤): تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- علاوي ، محمد حسن وعبد الفتاح ، أبو العلا احمد (١٩٨٤): " فسيولوجيا التدريب الرياضي " دار الفكر العربي ، القاهرة.
- قاسم لزوم ، موفق مجيد المولى (٢٠٠٧): تدريب التكتيك بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الدار الجامعية للطباعة والنشر.
- مذكور ، فاضل كامل وشغاتي ، عامر فاخر ، (٢٠١١) : " اتجاهات حديثة في تدريب التحمل - القوة - الإطالة - التهدئة " ، ط١ ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان.
- المولى ، موفق مجيد (٢٠٠٠) : " الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر للطباعة ، الأردن .
- الوحش ، محمد عبدة صالح وحماد ، مفتي إبراهيم (١٩٨٥): " الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم " دار الفكر العربي ، القاهرة.
- Biran Mackenzie (2002): Sports Coach –Plyometrier,
BBCEducationwebGuide,<http://www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm.uk>,10:37.
10/10/2002
- Owen, B., and Clark, N., (1975): Beginners outdo to Scoring and Caching, Pelhan book, ltd. London