

تأثير منهج تدريبي فكري باستخدام الشبكة التدريبية لتطوير بعض المتغيرات
البدنية والمهارية للاعبين نادي ناسو بكرة القدم

أ.م.د. قهار علي أحمد م.م. عمر أكرم سليم

م.د. إحسان الدين عثمان عبدالله
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة صلاح الدين / أربيل

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث للتعرف على الفروق في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي نادي ناسو بكرة القدم في الاختبارين القبلي والبعدي و التعرف على الفروق في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي نادي ناسو بكرة القدم في الاختبارين القبلي والبعدي. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث. أما مجتمع البحث فتكون من أندية الدرجة الاولى بكرة القدم في مركز محافظة أربيل للموسم الرياضي 2020-2021 والبالغ عددهم (3) أندية وهم (نادي ناسو، نادي كويه، نادي شقلاوة) وبلغ حجم المجتمع (69) لاعباً أما عينة البحث تم إختيار نادي ناسو الرياضي في لعبة كرة القدم فئة المتقدمين بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (23) لاعباً ، تم استبعاد عدداً من لاعبي وبذلك أصبح العينة النهائية (18) لاعباً ونسبة 26,08% من المجتمع الاصلي كما إستعان الباحثون في بحثهم بالإختبارات البدنية منها: (إختبار ركض 30م من بداية متحركة، اختبار ركض 180متر مرتد، إختبار القفز على مسطبة سويدية 30 ثا، اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة في الدقيقة) والإختبارات المهارية منها: (اختبار الركض المتعرج بالكرة بين (10) شواخص، إختبار السيطرة على الكرة في مساحة محدودة ، إختبار دقة التمريرة القصيرة ، إختبار دقة التمريرة المتوسطة). للمعالجة الإحصائية استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (Spss v.16) استنتج الباحثون في نهاية بحثهم ما يأتي:

- تحسن الجانب البدني للاعبين نادي ناسو الرياضي بكرة القدم في المتغيرات قيد الدراسة منها (السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة القوة، مطاولة السرعة) وذلك بسبب التأثير الإيجابي للمنهج التدريبي الفكري بأسلوب الشبكة التدريبية لما له من جوانب متعددة لكي يستطيع اللاعب الإرتقاء بمستواه البدني وبالتالي يعود عليه بالنفع أثناء سير المباريات.
- ظهور تطور و تحسن ملحوظ للمتغيرات المهارية لعينة البحث منها مهارات (الدرجة، السيطرة على الكرة -الإخماد، المناولة القصيرة ، المناولة المتوسطة) لأن المنهج المعد من قبل الباحثون تضمنت تمارين مهارية عديدة بهدف إتقان المهارات الأساسية وكثيرة الاستخدام مما يؤدي الى صقل مهارات اللاعبين وتمييزهم فيها وإبراز قدراتهم الفنية في مختلف مواقف المباريات.

The effect of interval training curriculum by using training network to develop some physical and skill variables For players of the Aso football club

By

Assist prof :Qahar Ali Ahmad assist Lecturer : Omar Akram Salim

lecturer : Ihsan alddin Othman Abdullah

qahar.ahmed@su.edu.krd

The research aims to identify the differences in some physical variables of the ASO football club players in the pre and post tests. The researchers used the experimental approach to suit the nature of the research problem. As for the research community, it consists of the first-class football clubs in the Erbil governorate center for the 2020-2021 sports season, of which (3) clubs are (Aso Club, Koya Club, Shaqlawa Club) and the size of the community reached (69) players. As for the research sample, Aso Club was chosen in a random way, whose number is (23) players, a number of players were excluded.

Thus, the final sample became (18) players, at a rate of 26.08% of the original community. The researchers also used physical tests in their research, including: a test of running 30 meters from a moving start, a test running 180 meters rebound, a test of jumping on a Swedish bench of 30 seconds, a test of continuous partridge with the feet together for larger pieces A distance per minute) and the skill tests, including: (a zigzag running test with the ball between (10) signs, a test for controlling the ball in a limited space, a test for the accuracy of a short pass, a test for the accuracy of the average pass). For statistical treatment, the researchers used the statistical bag (Spss v.16), at the end of their research, the researchers concluded the following:

- The physical aspect of the players of the ASO Sports Club in football improved in the variables under study, including (the transitional speed, the distinctive force of the velocity of the two men, the elongation of the force, the elongation of the velocity) due to the positive effect of the interval training curriculum in the style of the training network because of its multiple aspects so that the player can raise his level. And thus benefit him during the course of matches.
- The emergence of a significant improvement and improvement in the skill variables of the research sample, including skills (rolling, ball control - suppression, short handling, medium handling) because the curriculum prepared by the researchers included many skill exercises aimed at mastering basic and frequently used skills, which leads to refining the skills of players and distinguishing them In it, and demonstrating their technical capabilities in various match situations.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن التدريب الرياضي قفز قفزة نوعية من خلال التطور الذي وصل إليه في المجال العلمي والعملية إن العلاقة الجيدة لعلم التدريب بالعلوم الأخرى وأسسها التي يعتمد عليها في ومعلوماته وطرائقه التدريبية الكثيرة . لذا اصبح الترابط بين هذا العلم و العلوم الأخرى كنقطة بداية في ظهور التدريب الرياضي الحديث بشكل عام في مراجع علمية والتي حققت قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي ولا يزال يسعى لتحقيق الأفضل في علم التدريب الرياضي بغية وصول الرياضيين إلى أعلى مستوى رياضي من حيث الأعداد المتكامل لجميع النواحي مما دفع بالمهتمين في مجال التدريب بالتسابق لإيجاد وإبتكار طرائق وأساليب يواكب التطورات التي تشهدها البشرية في شتى المجالات الحياتية.

إن التدريب الحديث تشعبت كثيراً من خلال طرق وأساليبه التدريبية وبذلك يعتبر عملية شاملة وظهور أي قصور وإهمال لأي مكون من مكونات اللعبة في التدريب يجعل من اللاعب ليكون غير مؤهل لاداء واجباته الفنية والخططية وتحركاته في الملعب ما لم يحظى بقدرة وقابلية بدنية كافية، كما أن تطبيق أية خطة لا يمكن أن يكتب لها النجاح ما لم يكن اللاعبون متمكنين من الناحية المهارية وجاهزين بدنياً.

لعبة كرة القدم الأكثر إنتشاراً و دائمة المقارنة مع الألعاب الرياضية الاخرى ولذلك جعلت من لعبة كرة القدم على ما هي عليها اليوم من تقدم وتطور في تكنيك اللعب ، حيث شهدت عالم كرة القدم في وقتنا هذا سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الحركية

وفي كرة القدم اليوم يحاول كل فريق جاهداً مراقبة ومتابعة تحركات اللاعب المنافس و إيقافهم وتضييق المساحات حتى لا يتمكن اللاعبون إيجاد الحل البديل الأمثل . إن استخدام الشبكة التدريبية في التدريب يقدم حالات مشابهة للمباريات الرسمية ، والمناطق المحددة من المربعات داخل هذه الشبكة تمثل المنافسين وعندما تخرج الكرة فاللاعب يفقد حيازة الكرة إن اللعب بهذا الاسلوب المشابه للمباريات الرسمية يرتقي بمستوى اللاعبين للأفضل أثناء اللعب عندما يضيق الفريق المنافس المساحات على اللاعبين وبذلك يتحسن اللاعب قراءته لمواقف اللعبة المختلفة قبل أن يستلم الكرة أو يسترجع الكرة من اللاعب المنافس وهذا ينمى الذكاء الميداني للاعب ، كما هو معروف للعاملين في مجال تدريب كرة القدم بأن تدريب اللاعبين على وفق مساحات مختلفة المقاسات مع إعطاء بعض التعليمات من الملعب أو ما نسميه الشبكة التدريبية يتكيف اللاعبون على القيام بالتصرف الأمثل وقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة في التوقيت السليم 0 وأيضاً يتيح للاعبين حالات مشابهة لما هو موجود المباريات الرسمية في اللعب الحديث.

ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث وذلك بهدف معرفة تأثير منهج تدريبي فكري باستخدام الشبكة التدريبية على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين نادي ناسو بكرة القدم من أجل الإضافة الإيجابية لتحسين مستوى الأداء المهاري والبدني وإيصال اللاعبين للمستوى الذي يجب أن يكونوا عليه اللاعبون.

1-2 مشكلة البحث :

إن التطور الذي حدث في طرائق اللعب الحديثة في كرة القدم ورفع مستويات اللاعبين البدنية والمهارية.....الخ ولكن مع ذلك هناك بعض الجزئيات لم تتل الاهتمام الكافي من قبل الطواقم الفنية للفرق ومنها التدريب داخل مناطق محصورة ومساحات صغيرة من الملعب بهدف التأقلم مع الضغوطات المحتملة التي قد يواجهها اللاعبون أثناء سير مجريات المباراة. ولذلك يرى الباحثون إن تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية تحتاج إلى مواقف اللعب المتغيرة باستمرار، ومن هنا ارتأى الباحثون إجراء هذه الدراسة والتي تكمن مشكلتها بالإجابة على التساؤل الآتي:

(هل إن للتدريب الفكري باستخدام الشبكة التدريبية له دور إيجابي وفعال على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم؟)

1-3 هدف البحث :

1-3-1 التعرف على الفروق في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي نادي ناسو بكرة القدم في الاختبارين القبلي والبعدي 0

1-3-2 التعرف على الفروق في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي نادي ناسو بكرة القدم في الاختبارين القبلي والبعدي 0

1-4 فرضيتا البحث :

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي نادي ناسو بكرة القدم بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي 0

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي نادي ناسو بكرة القدم بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي 0

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي ناسو بكرة القدم (متقدمين) 0 المشارك في دوري الدرجة الأولى للموسم الرياضي 2020-2021 في إقليم كردستان - العراق.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 2020/10/1 ولغاية 2020/12/30

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي ناسو الرياضي / أربيل.

1-2 منهج البحث:

إستخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك بسبب ملائمة مع طبيعة مشكلة البحث فهو { يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق}. (علاوي، وراتب، 1999، 104)

2-2 مجتمع البحث وعينه:

مجتمع البحث تكون من أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في مركز محافظة أربيل للموسم الرياضي 2020-2021 والبالغ عددهم (3) أندية وهم (نادي ناسو، نادي كويه، نادي شقلاوة) وبلغ حجم المجتمع (69) لاعباً أما عينة البحث تم إختيار نادي ناسو الرياضي في لعبة كرة القدم فئة المتقدمين بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (23) لاعباً ، تم استبعاد عدداً من لاعبي العينة لغرض تجانسها وهم كالآتي:-

1-حراس المرمى وعددهم (2) 0

2-اللاعبون المصابون وعددهم (3) 0

وبذلك أصبح العينة النهائية (18) لاعباً ونسبة 26,08% من المجتمع الأصلي 0

3-2 تجانس عينة البحث:

تم تحقيق التجانس لعينة البحث لضبط متغيرات العمر والطول والكتلة كما موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية ومعامل الإلتواء لمتغيرات العمر والطول والكتلة لعينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	عينة البحث		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		±ع	س-		
0,49	22,00	3,36	22,55	سنة	العمر
0,69	173	3,61	173	سم	الطول
1,29	70,00	2,70	73,33	كغم	الكتلة

يتبين من الجدول (1) وجود تجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة، حيث كان قيمة معامل الإلتواء كالاتي بالنسبة للعمر بلغ (0,49) ولمتغير الطول بلغ (0,69) واما لمتغير الكتلة فقد بلغت (1,29) عندما تكون قيمة معامل الإلتواء محصورة بين (±3) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المذكورة أعلاه.

4-2 وسائل جمع المعلومات :

4-2-1 الاستبيان : لرأي الخبراء والمختصين لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم ملحق(1)

4-2-2 الاختبار والقياس

4-2-1-2 القياس

أجرى الباحثون القياسات الآتية:-

- قياس أطوال اللاعبين مقاساً بالسنتيمتر .

- قياس كتل اللاعبين مقاساً بالكيلوغرام .

4-2-3 الاختبارات البدنية والمهارية:

4-2-3-1 اختبارات المتغيرات البدنية:

1- السرعة الانتقالية : (ركض 30م من بداية متحركة) .

- هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

- الأدوات : ساعة توقيت - ثلاث خطوط متوازية ، الخط الأول يمثل البداية والخط الثاني هو خط حساب

السرعة ويبعد (10م) عن الخط الأول والخط الثالث هو خط النهاية ويبعد (30م) عن الخط الثاني .

- وصف الأختبار : يقف المختبر خلف خط البداية الأول من وضعية الوقوف ، وعند اشارة البدء يقوم المختبر بالركض ومحاولة الوصول إلى أقصى سرعة عند خط البدء الثاني ويستمر بالركض بالسرعة القصوى حتى يجتاز الخط الثالث.

- التسجيل : يسجل الزمن بالثانية من بداية الخط الثاني حتى لحظة اجتياز الخط الثالث . (الخشاب، وآخرون، 1999، 133)

2-مطاولة السرعة: (اختبار ركض 180متر مرتد)

- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة 0

- الأجهزة والأدوات :ساعة توقيت - أربعة شوا خص المسافة بين شاخص وآخر (15)0

- وصف الأداء : بعد أعضاء إشارة البدء يقوم اللاعب (المختبر) بالانطلاق من خط البداية إلى الشاخص الأول والعودة إلى خط البداية ثم الركض إلى الشاخص الثاني والعودة إلى خط البداية، وأخيراً الركض إلى الشاخص الثالث والعودة إلى خط البداية، وبذلك يكون اللاعب (المختبر) قد أنهى الاختبار 0

- التسجيل:يسجل الزمن بالثانية ولأقرب 10/1من الثانية0 (الخشاب، 1984، 44، 0)

3-القوة المميزة بالسرعة: (القفز على مسطبة سويدية 30 ثا)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

- الادوات : مسطبة سويدية ، ساعة توقيت .

- وصف الاداء : يقف المختبر مواجهها المسطبة السويدية ويضع احدى القدمين على المقعد وعند اشارة البدء يبدأ بالصعود والهبوط بالتناوب وبأسرع ما يمكن.

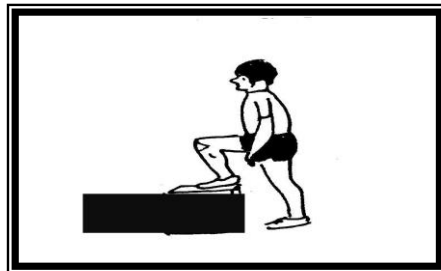
- التسجيل : يبدأ المسجل بحساب عدد مرات الصعود بزمن قدره 30 ثا

- التعليمات :

- يعطى اللاعب المختبر محاولتين وتحسب له نتيجة احسن محاولة

- يقف المسجل قرب المسطبة السويدية لتسجيل عدد المرات

- يجلس المقومون قرب مكان اختبار اللاعب . والشكل رقم (1) يوضح ذلك.



شكل رقم (1)

القفز على مسطبة سويدية (الخرجي، 2002، 40)

4-مطاوله القوة: (اختبار الحبل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة لمدة دقيقة):

- الهدف من الاختبار : قياس مطاوله القوة .

- الأدوات : ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية

- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالحبل المستمر بالقدمين معا ولمدة دقيقة .

- التسجيل : يسجل المسافة التي قطعها المختبر من خط البداية وحتى انتهاء المدة الزمنية المقررة

(ناجي، وبسطويسي، 1987)

2-3-4-2 اختبارات المتغيرات المهارية:

1- الدرجة: (اختبار الركض المتعرج بالكرة بين (10) شواخص)

- الهدف من الاختبار: قياس قدرة التحكم والدرجة بالكرة بواسطة القدم.

-الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت، كرة قدم، شواخص عدد(10) بارتفاع 40سم.

- وصف الأداء : يرسم خط البداية بطول(2) متر والذي يبعد عن الشاخص الأول، تثبت الشواخص العشر

بحيث تكون المسافة بين شاخص وآخر (1) متر، يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطي إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى أو اليسرى أو كليهما ذهاباً وإياباً.

- التسجيل: يسجل الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً.

الذي يقطعه اللاعب (المختبر) من خط البداية وحتى النهاية ذهاباً وإياباً ولأقرب من 10/1 ثانية .

- تعطي للاعب محاولة واحدة فقط

- يمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كاجتياز شاخصين معاً أو إسقاط أحد الشواخص.

(اميش، 114، 1990)

2-الإخماد: (السيطرة على الكرة في مساحة محدودة)

- الغرض من الاختبار : قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص او الكتم.

- وصف الاختبار : دائرتان متحدتا المركز ونصف قطر الصغرى (1) م ونصف قطر الكبرى (2) م وعلى بعد

(10) م من الدائرة يرسم خط طوله(2) م هو خط رمي الكرة .

يقف اللاعب المراد اختباره في منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمي الكرة ، عند اعطاء

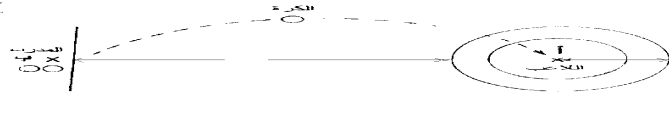
الإشارة بالبدء يقوم اللاعب او المدرب برمي الكرة في مسار قوس اللاعب المختبر داخل الدائرة ويحاول

اللاعب ان يسيطر عليها بأي جزء من الجسم ، ويعطى ثلاث محاولات .

- القياس : اذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال(3) درجة ، واذا نجح اللاعب

في السيطرة على الكرة في حدود الدائرة الكبرى ينال (2) درجة ، واذا خرجت الكرة من الدائرتين اثناء السيطرة

عليها ينال (صفراً) وتكون درجة اللاعب النهائية مجموع درجات المحاولات الثلاث ، وشكل (2) يوضح اختبار الإخماد في مساحة محدودة .

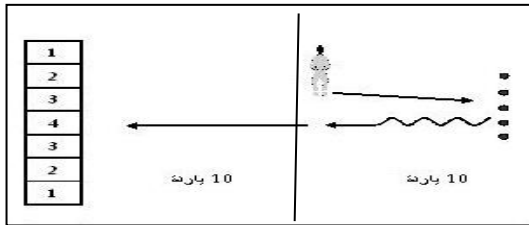


شكل (2) يوضح اختبار الإخماد في مساحة محدودة (حماد، 260، 1994)

3- المناولة القصيرة: (اختبار دقة التمريرة القصيرة).

- يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (10) ياردات توضع (5) كرات على الخط الأول، توضع مسطبة على بعد (10) ياردات على خط ضرب الكرة.

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض باتجاه الكرات ليستلم الكرة ويقوم بدحرجتها بالرجل غير المفضلة ثم يقوم بمناولتها باتجاه المسطبة وهكذا إلى أن تنتهي الخمس كرات.



- طول المسطبة (280 سم × 50 سم).

- تعطى لكل لاعب محاولتين.

- للاعب الحرية في الركض نحو الكرات.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التمريرة القصيرة.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم، مسطبة، أعلام لتحديد الخطوط..

طريقة التسجيل:

- مربع رقم (4) درجات.

- مربع رقم (3) 3 درجات.

- مربع رقم (2) درجتان.

- مربع (1) درجة واحدة.

- تحسب مجموع الدرجات للخمس كرات.

- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب (20) درجة.

- تحسب للاعب المحاولة الأفضل.

(الراوي، 128، 2001)

4- المناولة المتوسطة: (اختبار دقة التمريرة المتوسطة).

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التمريرة المتوسطة.

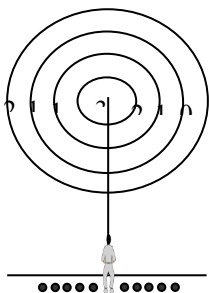
- الأدوات المستخدمة: كرات قدم، شريط قياس، البورك للتخطيط.

- ترسم (4) دوائر متداخلة متحدة المركز، يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بركل الكرات العشرة بالرجل

غير المفضلة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدوائر الصغيرة.

- درجات اللاعب هي مجموع المحاولات العشرة.

- درجات اللاعب هي مجموع النقاط للمحاولتين.



- إذا لمست الكرة خط مشترك تحسب الدرجة الأكبر.

طريقة التسجيل:

- مسافة الاختبار (20) ياردة

- أصغر دائرة (3) درجات، الدائرة الثانية درجتان،

الدائرة الثالثة درجة واحدة، الدائرة الرابعة (صفر). (إسماعيل، وآخرون، 1991، 159)

2-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

إستعان الباحثون بالأجهزة والأدوات الآتية في إجراءات البحث :-

- حاسبة

- جهاز إلكتروني لقياس الطول والكتلة

- ساعات توقيت عدد (3).

- شريط قياس بطول (30) متر.

- شواخص.

- أعلام.

- موانع.

- أقماع بلاستيكية.

- كرات قدم عدد (20).

- مساطب.

- كرسي.

- بورك للتخطيط.

2-6 التصميم التجريبي :

اعتمد الباحثون في تصميمهم التجريبي على ((تصميم المجموعة التجريبية العشوائية الاختيار ذات

الاختبار القبلي والبعدي)) (فان دالين، 1984، 398).

كما موضح :



2-7 تصميم المنهاج التدريبي:

بعد اطلاع الباحثون للمراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة والكتب العلمية المتخصصة في

التدريب الرياضي ومراجعتهم لها و الكثير من الكتب والأطاريح التي تناولت المناهج التدريبية والعلمية تم

وضع المنهاج التدريبي المقترح باستخدام الشبكة التدريبية داخل مساحات مختلفة من الملعب وبأسلوب التدريب الفكري لتنمية وتطوير المتغيرات والبدنية والمهارية لفئة المتقدمين بكرة القدم.

8-2 الإجراءات الميدانية للبحث:

8-2-1 التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية :

قام الباحثون مع فريق العمل المساعد⁽¹⁾ بتجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث مكونة من

(8) لاعبين اختيروا بالطريقة العشوائية من لاعبي نادي شقلاوة الرياضي. المشارك في دوري الدرجة الأولى

لإقليم كوردستان واجريت هذه التجربة يوم الثلاثاء الموافق 2020/10/6 وذلك لغرض:

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات.

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وتعرفهم لكيفية تنفيذ الاختبارات.

- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى عينة. البحث الحالية

- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

- التعرف على المعوقات التي تظهر ومحاولة تلافي الأخطاء .

8-2-2 تجربة البحث النهائية:

8-2-2-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي من قبل الباحثون وفريق العمل المساعد على لاعبي نادي ناسو قبل البدء

بتنفيذ المنهاج التدريبي وذلك لتحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارية قيد الدراسة ولمدة يومين للفترة

من (10-2020/10/11) وكانت كالآتي:-

اليوم الأول: السبت 2020/10/10

(الاختبارات البدنية: السرعة الانتقالية/ مطاولة القوة)، الاختبارات المهارية: الإخماد/ المناولة القصيرة)

اليوم الثاني: الأحد 2020/10/11

(الاختبارات البدنية: القوة المميزة بالسرعة/ مطاولة السرعة)، الاختبارات المهارية: الدرجة/ المناولة المتوسطة.

8-2-2-2 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات المنهاج التدريبي ،تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي

وصل إليه أفراد العينة في المتغيرات قيد الدراسة ،ولمدة يومين للفترة من 14-2020/12/15 وبنفس التسلسل

¹ فريق العمل المساعد:

- م.م. أمّانج محمود محمد	طالب دكتوراه	(كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين -أربيل)
- م.م. علي سليمان سليم		(كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين -أربيل)
- م.م. محمد آزاد عبدالله		(كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين -أربيل)
- كارزان احمد سليم	طالب ماجستير	(كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين -أربيل)

الذي جرى في الاختبار القبلي، وتم إجراؤها تحت نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع لاعبي العينة، وسجلت النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقاً طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

9-2 تنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية، قام الباحثون بتنفيذ مفردات المنهاج التدريبي (ملحق 2) بدءاً من يوم الأحد الموافق 2020/10/18 وانتهت الوحدات التدريبية يوم الخميس 2020/12/10، وقد تضمن المنهاج التدريبي (40) وحدة تدريبية وفق طريقة التدريب الفكري وباستخدام الشبكة التدريبية، وقد استغرق تنفيذه (8) أسابيع وبواقع (5) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ويمكن مراعاة ما يأتي:-

- مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (8) في فترة الإعداد الخاص.
 - قسمت إلى دورتين متوسطتين مدة كل منهما (4) أسابيع وبحركة تموج الحمل 1:3.
 - تضمنت الدورة الأسبوعية (5) وحدات تدريبية.
 - تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة (3) تمرينات، بلغ مجموع التمارين التي نفذت في المنهاج التدريبي (120) تمريناً اشتمل على الجوانب كافة (الخطية والبدنية والمهارية) وبكافة أساليب اللعب الحديث حيث فيها تمارين لعب وتمرين بعدة كرات والتمرين المركبة وبما يلائم هذه المساحات.
 - استمر تنفيذ المنهاج التدريبي مدة (8) أسابيع أي ما مجموعه (54) يوماً
- 2-10 الوسائل الإحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، النسبة المئوية، اختبار (ت)).

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البدنية لعينة البحث

الجدول (2)

يبين أوالاساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية

لعينة البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	قيمة الاحتمالية	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
السرعة الانتقالية	ثانية	4,24	0,29	4,05	0,15	2,43	0,02	معنوي
مطاولة السرعة	ثانية	35,99	1,35	34,87	0,86	2,93	0,04	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للساقين	عدد	8,38	0,91	10,00	1,02	4,96	0,00	معنوي
مطاولة القوة	مسافة	48,35	1,62	49,66	1,63	2,41	0,02	معنوي

يتبين من الجدول (2) وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في

المتغيرات البدنية قيد الدراسة وهذا بالطبع يؤكد صحة الفرضية الأولى فيما يخص المتغيرات البدنية ويعزو

الباحثون هذه الفروق لتأثير المنهاج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب الفكري على عينة البحث (لاعب نادي ناسو) وبسبب إنتظام اللاعبين في التمارين والتزامهم بأدق تفاصيل الوحدات التدريبية.

ويعزو الباحثون أسباب الفروق المعنوية التي ظهرت في اختبارات (السرعة الإنتقالية، مطاولة السرعة) الى أهمية عنصر السرعة البدنية للاعب كرة القدم إذ كما أشار إليه (المولى، 183، 1999) بأنه "لا مكان للاعب بطئ بكرة القدم الحديثة". مثلما نعرف بأن عنصر السرعة من متطلبات لاعبي كرة القدم لأنها كثيرة الإستخدام أثناء مجريات المباراة ويساعده في تنفيذ واجبات المدرب الخططية وتحركاته. حيث أشار (عياش، وعبد الحق، 4، 1997) إن "السرعة ضرورية للاعب كرة القدم حيث يرى إنها الأساس في سرعة التطبع على أرض الملعب وسرعة التفكير والقدرة الحركية البسيطة والمعقدة لإيجاد الزميل".

ويرى الباحثون في هذا الصدد ضرورة إمتلاك اللاعب لعنصر السرعة بمختلف صفاته من أجل الظهور بالشكل الامثل أثناء اللعب. ويتبين أيضاً ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة منها (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومطاولة القوة) والتي تعتبر من الصفات المؤثرة عند الإنسان بشكل عام وعند لاعبي كرة القدم بشكل خاص. هذا وكما أشار إليه (علي، 93، 1999) بأن "القوة العضلية تعد من أهم الصفات البدنية لما لها من فاعلية في الحياة العامة" ويرى الباحثون إن القوة العضلية بمختلف صفاته البدنية عند إمتلاكه يكون تنفيذ الواجبات سهلة لدى لاعبي كرة القدم لاسيما مطاولة القوة ومطاولة السرعة الذي يظهر الفرق بين اللاعبين المعدين بدنياً بشكل صحيح وعلمي واللاعبين الغير جيدين بدنياً في الصفة المذكورة وذلك في نهايات الشوط الثاني والمباريات المصيرية.

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية لعينة البحث

الجدول (3)

يبين أولاً أساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية لعينة البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	قيمة الإحتمالية	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
الدرجة	ثانية	19,90	1,12	19,16	0,93	2,16	0,03	معنوي
الإخماد	درجة	5,83	0,78	6,88	0,83	3,91	0,01	معنوي
المناوله القصيرة	درجة	13,77	1,76	14,85	1,49	2,03	0,05	معنوي
المناوله المتوسطة	درجة	18,22	1,66	19,38	1,57	2,15	0,03	معنوي

من خلال الجدول (3) تحققت الفرضية الثانية وهذا يؤكد تاثير المنهج المعد من قبل الباحثين إيجاباً على المهارات قيد الدراسة. وذلك بظهور فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في المتغيرات البدنية ولمصلحة الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون ذلك التطور الى المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين بدنية ومهارية في الوحدات التدريبية المنفذة من قبل عينة الدراسة والمتمثلة ب(نادي ناسو الرياضي) وهذه التمارين مشابهة للمواقف التي تحدث أثناء المباريات

بالنسبة لمهارة الدرجة ويعزو الباحثون هذا التحسن في مستوى وأداء اللاعبين لتطبيق المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثون والتي هي تمارين مهارية ممزوجة بالعناصر البدنية قيد الدراسة مما أدى إلى تطوير هذه المهارة والتي تعد من المهارات الأساسية والضرورية للاعب كرة القدم . وفي مهارة السيطرة على الكرة (الإخماد) ظهر تحسن ملحوظ بين الإختبارين ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون ذلك الى تركيز اللاعبين في الوحدات التدريبية على التمارين التي من شأنه تطوير مستواهم في هذه المهارة التي من المهارات التي تحتاج لتركيز عالي، حيث أشار (مختار، 1981، 59) في هذا الشأن " فأن التدريب على إيقاف وكنتم وامتصاص الكرة هو القاعدة الأساسية، والخطوة الاولى في تعلم اللاعب السيطرة على الكرة أثناء الحركة قد يتبعها المحاورة أو التمرير الو التصويب على المرمى".

أما فيما يخص المناولات قيد الدراسة (القصيرة والمتوسطة) ظهرت فروق ذات دلالة معنوية ، وقد أكد (باتي، 1989، 75) وجود تأثير "الألعاب الصغيرة داخل مناطق محددة حيث أن في هذه الألعاب هناك الكثير من الحركة وكثير من (المناولات) وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة ". وقد اعد الباحثون في الوحدات التدريبية تمارين وألعاب مصغرة تتضمن المناولات فهي تعتبر من أساسيات اللعب الجماعي وتحسن هذه المهارة يوصل الفريق للإنسجام والتفاهم والتاقلم بين اللاعبين في الملعب. هذا حيث قال (البليسي، 2000، 80) بالنسبة للمهارات "أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة". بالطبع نعرف إن التمرين المجرد دون خلق جو وبيئة مشابهة لمجريات الالاعاب لا يؤدي إلى تطور وتحسن مستوى اللاعبين المهارية.

وفيما يخص المنهج التدريبي الفكري بإسلوب شبكة التدريب اعتمد الباحثون التدرج العلمي والأسس الصحيحة في العملية التدريبية من التمارين السهلة والتدرج الى التمارين أكثر صعوبة وتعقيداً ، وبالتالي يكون اللاعب اكثر الثقة بالنفس ويعزز الرغبة لديه في التدريب .

4- الإستنتاجات والتوصيات:

4-1 الإستنتاجات:

1- تحسن الجانب البدني للاعبي نادي ناسو الرياضي بكرة القدم في المتغيرات قيد الدراسة منها (السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة القوة، مطاولة السرعة) وذلك بسبب التأثير الإيجابي للمنهج

التدريبي الفكري بأسلوب الشبكة التدريبية لما له من جوانب متعددة لكي يستطيع اللاعب الإرتقاء بمستواه البدني وبالتالي يعود عليه بالنفع أثناء سير المباريات.

2- ظهور تطور و تحسن ملحوظ للمتغيرات المهارية لعينة البحث منها مهارات (الدحرجة، السيطرة على الكرة -الإخماد، المناولة القصيرة ، المناولة المتوسطة) لأن المنهج المعد من قبل الباحثون تضمنت تمارين مهارية عديدة بهدف إتقان المهارات الأساسية وكثيرة الإستخدام مما يؤدي الى صقل مهارات اللاعبين وتمييزهم فيها وإبراز قدراتهم الفنية في مختلف مواقف المباريات.

4-2 التوصيات:

- 1- العمل على إعطاء الإهتمام الكافي بالجانب المهاري لمختلف الفئات العمرية وحتى المتقدمين (النخبة) للإستمرار في المحافظة على درجة جودة مهاراتهم الأساسية.
- 2- الإهتمام بالمكون البدني بشكل عام في فترات الإعداد العامة، حتى يؤسس اللاعب قاعدة بدنية جيدة يساعده في فترة الإعداد الخاصة ومن خلاله ينمى ويطور ويحسن الصفات البدنية الخاصة بالفعالية الرياضية التخصصية.
- 3- ضرورة دعم الهيئة التدريبية من خلال إخالهم دورات تدريبية لتجديد المعلومات وتعلمهم لكل ما هو حديث في مجال التدريب.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على عينة من الإناث خاصة في كرة القدم الخماسية بسبب ضعف الإعداد البدني والمهاري لديهم .

المصادر

- 1- إسماعيل، ثامر محسن وآخرون (1991): الاختبار والتحليل لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
- 2- إسماعيل، طه وآخرون (1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة 0
- 3- البليسي، سلام عمر محمد (2000): أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل 0
- 4- الخزرجي، أياد حميد رشيد (2002): تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لاعمار 15 - 17 سنة، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
- 5- الخشاب، زهير وآخرون (1999): كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- 6- الخشاب، زهير قاسم (1984): خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبي كرة القدم للشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو 0

- 7- الراوي، مكي محمود (2001): بناء بطارية اختبار للمهارات الأساسية لكرة القدم للاعبين شباب محافظ
نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 8- المولى، موفق مجيد (1999): الأعداد الوظيفية لكرة القدم، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 0
- 9- اميش، صالح راضي (1990): تأثيرهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة
ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد 0
- 10- حماد، مفتي ابراهيم (1994): الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي
- 11- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس
الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 0
- 12- علي، عادل عبد البصير (1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1، مركز الكتب
للطباعة والنشر، القاهرة 0
- 13- عياش، فيصل، وعبد الحق، الأحمر (1997): كرة القدم - تعليم - تكتيك - تكتيك - اختبار وقياس، الجزائر 0
- 14- فان دالين، ديو بولد (1984): منهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل
واخرون، ط 2، مكتبة الأنجلو المصرية 0
- 15- مختار، حنفي محمود (1981): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة 0
- 16- ناجي، قيس، وأحمد، بسطويس (1987): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي.

ملحق (1)

استمارة بيان رأي الخبراء والمختصين

الأستاذ المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحثون إجراء بحث الموسم بـ ((تأثير منهج تدريبي فكري باستخدام الشبكة التدريبية لتطوير
بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين نادي ناسو لكرة القدم)). ونظراً لما نعهده بكم من خبرة ودراية
علمية رصينة في تخصصكم العلمي ، نرجو منكم إبداء رأيكم في تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات
الأساسية للاعبين كرة القدم ، التي سيتم تحديدها من قبلكم في استمارة الاستبيان المرفقة طياً مع فائق الشكر
والقدير

أولاً/ المتغيرات البدنية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات	تأشير
1	السرعة الانتقالية	ثانية	1- اختبار ركض (30) متر من الوضع الطائر 0	
		ثانية	2- اختبار ركض (50) متر من الوضع الطائر 0	
		ثانية	3- اختبار ركض (60) متر من وضع الوقوف 0	

2	مطاولة السرعة	ثانية	1- اختبار ركض (200) متر من الوضع البدء العالي 0
		ثانية	2- اختبار ركض (180) متر مرتد 0
		ثانية	3- اختبار ركض (1500) متر من الوضع البدء العالي 0
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين	ثانية	1- الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر بالثانية 0
		متر	2- الحجل لأقصى مسافة (10) ثواني بالتبادل 0
		ثانية	3- القفز على مسطبة سويدية
4	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	سم	1- القفز العمودي من الثبات لسارجنت 0
		سم	2- القفز العريض من الثبات 0
		سم	3- نطح الكرة المعلقة 0
5	القوة الانفجارية للأطراف العليا	متر	1- رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس على كرسي 0
		متر	2- رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الوقوف خلف الرأس
6	مطاولة القوة لعضلات الرجلين	تكرار	1- القفز إلى الأعلى من وضع الجلوس الطولي (90) ثانية 0
		مسافة	2- الحجل المستمر على قدم لقطع أكبر مسافة لمدة دقيقة 0
		مسافة	3- الحجل المستمر على قدمين لقطع أكبر مسافة لمدة دقيقة 0
7	المطاولة العامة	دقيقة	1- اختبار ركض (800) متر 0
		دقيقة	2- اختبار ركض (1000) متر 0
		مسافة	3- اختبار ركض ومشى لمدة (6) دقيقة 0
8	المرونة	سم	1- ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف 0
		سم	2- ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً 0
		سم	3- اللمس السفلي والجانب من الوقوف في (30) ثانية 0
9	الرشاقة	ثانية	1- الركض المتعرج (زكراك) 3×5 متر 0
		ثانية	2- الركض المرتد 4×9 متر 0
		ثانية	3- الجري المتعدد الجهات 0

ثانياً/ المتغيرات المهارية

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبارات	تأشير
1	الدحرجة	ثانية	1- الجري المتعرج بالكرة بين (10) شواخص 0	
		ثانية	2- الجري المتعرج بالكرة بين (3) شواخص 0	
		ثانية	5- الجري المتعرج بالكرة بين (5) شواخص 0	
2	الإخماد	ثانية	2- التحكم بالكرة بجميع أجزاء الجسم داخل مربع مكون من أربع قوائم	
		ثانية	3- إيقاف حركة الكرة في مربع (2×2) متر 0	
		ثانية	4- السيطرة على الكرة في مساحة محددة بجميع أجزاء الجسم قانوناً 0	
3	تنطيط الكرة	عدد	3- تنطيط الكرة بالزمن داخل دائرة نق (2) متر 0	
		عدد	4- تنطيط الكرة بالعدد داخل مربع (2) متر 0	

عدد	1- تنطيط الكرة بالمسافة ورفع الكرة عن الأرض والتقدم بها 0		
درجة	2- ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على حائط من مسافة (20) متر 0		
درجة	3- التصويت من الثبات على الهدف (10) كرات 0	التهديف	4
درجة	1- ضرب الكرة نحو هدف مقسم من مسافة (16) ياردة 0		
درجة	3- ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض على بعد (20) متر 0	المناولة المتوسطة	5
درجة	4- ضرب الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة من مسافة (20) متر		
درجة	3- دقة التمريرة المتوسطة بـ (4) دوائر		
درجة	1- دقة التمريرة القصيرة لمسافة (10) ياردة	المناولة القصيرة	6
زمن	1- المناولة القصيرة لمسافة (10) متر خلال (3) ثواني 0		
درجة	2- ضرب الكرة نحو (4) أهداف بأنتساع متر من مسافة (15) متر 0		
مسافة	1- ضرب الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة 0	المناولة الطويلة	7
درجة	2- ضرب الكرة من مسافة (30) متر إلى ثلاث دوائر متداخلة 0		

ملحق (2)

الأسبوع: الثاني الهدف/ القوة المميزة بالسرعة/ مطاولة السرعة/ مطاولة عامة المساحة: 10×10 متر
 الوحدة التدريبية: الأولى المناولة - الإخماد الوقت: 90 دقيقة
 الأجهزة والأدوات : مواضع / علم/ كرات القدم عدد: اللاعبين: 18 لاعب

أقسام الوحدة	الزمن	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الراحة البينية	الملاحظات
القسم الإعدادي (احماء)	(15) د	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي					
القسم الرئيسي	70 د	(5) لاعبين و (5) مواضع، كل مانعين في جانب من جانبي المساحة، (أ) يناول الكرة إلى (ج) ويركض ليقفز من فوق المانع ليحل خلف (د)، و (ج) يناول الكرة إلى (ب) ويركض نحو الموانع ليقفز من فوقها ليحل خلف (ب) وهكذا 0	20 ثانية	12	60 ثانية	300 ثانية	
	26 د	في كل ركن من أركان المساحة لاعب، (أ) يلعب الكرة مناولة قطرية إلى (ج) الذي يقوم بإخمادها ومناولتها إلى (ب) والذي يلعبها عرضية إلى (د)، كل لاعب بعد مناولته للكرة يرض من خلف العلم على يساره ليعود لمحلته	60 ثانية	6	180 ثانية	300 ثانية	
	24 د	ينتشر اللاعبون على الخطوط كل (5) لاعبين على خط واحد بعد بدء التمرين يركض اللاعبون باتجاه عقرب الساعة، بينما يقف المدرب والمساعد في منتصف المساحة ويناولان الكرات إلى اللاعبين على أ، تعاد بللمسة واحدة	180 ثانية	4	180 ثانية	180 ثانية	
القسم الختامي	(5) د	تمارين تهيئة					