

تأثير تمارين مهارية لاهوائية بالأسلوبين المفرد والمركب في بعض

المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم

The effect of anaerobic skill exercises in both single and complex styles on a number of skill variants of football youth

الباحثون

أ.م.د. معن عبدالكريم جاسم الحياي جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د. عبد المنعم احمد جاسم الجنابي جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.م. زاهد قاسم محمد مديرية تربية صلاح الدين/ قسم تربية سامراء Zahid.kasem@yahoo.com
<i>Prof. Maan Abdulkarim J. Al-Hayali Mosul University / Faculty of Physical Education and Sports Science</i>	<i>Prof. Dr. Abdul Moneim A. J. Al-Janabi Tikrit University / Faculty of Physical Education and Sports Science</i>	<i>Zahid Qasim Mohammed Directorate of Education /Salahuddin Department of Education Samarra</i>

الكلمات المفتاحية/ تمارين لاهوائية، الأسلوب المفرد، الأسلوب المركب.

.Keywords/ anaerobic exercises, singular style, composite style

الملخص

هدف البحث الى الاتي:

الكشف عن:

- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المفرد) في بعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم.
- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم.
- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيتين الأولى (الأسلوب المفرد) والثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمة طبيعة البحث تكون مجتمع البحث من لاعبي ناشئي نادي سامراء بكرة القدم للموسم الكروي (2018- 2019) والبالغ

عدددهم (32) لاعباً وتكون عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة 75 % من مجتمع البحث وقسمت هذه العينة على مجموعتين تجريبيتين باستخدام القرعة وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة تجريبية، وتم تصميم البرنامجين التدريبيين الأول بالأسلوب المفرد للمجموعة التجريبية الأول والثاني بالأسلوب المركب للمجموعة التجريبية الثانية وتم اجراء الاختبارات القبلية البدنية وبعدها نفذ البرنامجان التدريبيان لدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (3: 1) وبواقع ثمان دورات صغرى، وتوصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات أهمها: (حقق البرنامج التدريبي (بالاسلوب المفرد) الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى تطوراً جيداً في المهارات الاساسية كافة قيد البحث، حقق البرنامج التدريبي (بالاسلوب المركب) الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً جيداً في المهارات الاساسية كافة قيد البحث)، وقد أوصى الباحثون بعدد من التوصيات: (أهمية تطبيق البرامج التدريبية بطريقة (الأسلوب المفرد) و(الأسلوب المركب) القائمة على الاسس العلمية الصحيحة في تطوير المهارات الأساسية كافة مع الاخذ بنظر الاعتبار امكانية وقدرات اللاعبين، اعتماد البرنامجين التدريبيين المعدين من قبل الباحثين لتطوير مستوى الاداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم).

**The research aims to :
revealing of:**

-Significance of the differences between the results of the pretest and post tests of the first experimental group (singular method) in some of the skill variables of the youth football.

-Significance of the differences between the results of the pretest and post tests of the second experimental group (the composite method) in some skill variables for the youth football.

-Significance of the differences between the results of the post-test experiments of the first experimental groups (single method) and the second (composite method) in some skill variants of football youth.

The researchers used the experimental method to suit the nature of the research. The research community consisted of the players of the Samarra football club for the football season (2018-2019). Two experiments were conducted using lots (12) players for each experimental group. 1) In eight small courses, the researchers reached a number of conclusions, the most important of which are: The researchers recommended a number of recommendations: (The importance of applying training programs in a (single method) and (composite method) based on the correct scientific foundations in the development of all basic skills taking into account the possibility and capabilities Yen, the

adoption of the two programs Altdrepien preparers by researchers to develop the level of performance skills of young football players.

1- المقدمة:

يعد تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة هدفاً تسعى اليه جميع الدول والشعوب المتقدمة إذ أصبحت دليلاً على رقيها وتقدمها نظراً لمردودها الاجتماعي والحضاري وهذا بدوره يتطلب الإعداد المتكامل الذي يأخذ بنظر الاعتبار الكثير من الجوانب التي تساهم في وصول الفرق واللاعبين لمستوى عالٍ من الإنجازات الرياضية، فالارتقاء لتلك الانجازات لن يأتي من فراغ بل يحتاج الى جهود مستمرة وخطوات مدروسة وفهم صحيح ومتوازن مستنداً على أسس وقواعد التدريب الرياضي الشامل لمتطلبات أي لعبة من الألعاب الرياضية.

حيث أن خصوصية الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية هي فئة الناشئين تعد من الفئات العمرية المهمة التي تمثل قاعدة اساسية يعتمد عليها لتحقيق المراكز المتقدمة من خلال إعدادهم بصورة صحيحة لرشد المنتخبات الوطنية.

ويعد التدريب الرياضي على وفق أنظمة الطاقة العاملة من الاسس العلمية الحديثة التي يعتمد عليها المدربون ومنهم مدربي كرة القدم لذا ينبغي ان يكون التدريب مبني على اساس تطوير نظم انتاج الطاقة التي تسهم في هذه اللعبة مع تأكيد خصوصية كل نظام بما يتناسب وطبيعة المتطلبات الملقاة على عاتق اللاعبين، وان الارتقاء في هذه اللعبة وارتفاع مستوى النتائج فيها يعتمد على ما تحتويه الوحدة التدريبية اليومية من واجبات تدريبية تعد الرافد الرئيسي واللبنة الاساس الذي يستقى منه جميع لاعبي كرة القدم باختلاف مستوياتهم وفئاتهم.

وان متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم تحتم على اللاعب الوصول الى مستوى عالٍ في جوانب التدريب ومنها على وجه الخصوص الجانب المهاري فضلاً عن التوافق والتناسق والاستخدام الامثل للجانب المهاري ولأجل الوصول الى المستوى المطلوب لا بد من الاختيار الجيد والمناسب لنوعية التمارين التي تحقق الهدف .

ومن خلال ما تقدم ذكره تكمن أهمية البحث في تصميم تمارين مهاريه وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي بالأسلوب المفرد والخاص بالمجموعة التجريبية الاولى فضلاً عن اعداد تمارين مهاريه وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي وبالأسلوب المركب والخاص بالمجموعة التجريبية الثانية والكشف عن تأثيراتهما في تطوير بعض المتغيرات مهارية

لدى ناشئي كرة القدم والوقوف على ما يمكن أن تحققه هذه الدراسة من اضافة علمية في مجال التدريب الرياضي بصورة عامة ومردود ايجابي سيسهم في تطوير عينة البحث .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعية مشكلة البحث، وتم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبليّة والبعدية (علاوي وراتب، 1999، 222)، الشكل (1) يوضح ذلك.



2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئة نادي سامراء بكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الكروي (2018-2019) والبالغ عددهم (32) لاعباً ، وتكونت عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة (75%) من مجتمع البحث، وقسمت هذه العينة على مجموعتين تجريبيتين من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة تجريبية، وكما في الجدول (1).

الجدول (1)

مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبعدين من عينة البحث فضلاً عن النسب المئوية

المتغيرات	مجتمع البحث	عينة البحث التجريبية	اللاعبين المستبعدين
عدد اللاعبين	32	(12) تجريبية اولى	(6) عينة التجربة الاستطلاعية
		(12) تجريبية ثانية	(2) حراس مرمى
النسبة المئوية	%100	%75	%25

2-3 تجانس العينة وتكافؤها:

2-3-1 تجانس العينة:

قام الباحثون بإجراء التجانس للعينة وهي من الأمور المهمة والواجب اتباعها لضبط المتغيرات وإرجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى الرغم من ان العينة المختارة هي من فئة عمرية واحدة فئة الناشئين ولغرض التحقق من تجانسها استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية المناسبة الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر-الكتلة-الطول-العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	العمر	شهر	180.12	6.75	184	0.574-
2	الكتلة	كغم	61.87	7.07	64	0.301-
3	الطول	سم	167.5	6.27	162	0.877
4	العمر التدريبي	شهر	35.37	7.31	36	0.086

يتبين من الجدول (5) ان جميع قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (-1 و 1+) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي).

2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبي في الاختبارات المهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات المهارية المتفق عليها مسبقاً من قبل المختص، وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

تكافؤ مجموعتي البحث في المهارات الاساسية

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			س	ع	س	ع			
1	الدرجة	الثانية	21.48	1.81	21.19	1.45	0.43	0.668	غير معنوي
2	الاحماد	درجة	35	16.78	50	20	-1.99	0.059	غير معنوي
3	المناوله القصيرة	درجة	2.25	1.21	2.25	1	-0.55	0.58	غير معنوي
4	التهديف القريب	درجة	6.16	3.15	7.16	3.37	-0.74	0.46	غير معنوي
5	التهديف البعيد	درجة	7.58	1.31	6.46	0.66	2.74	0.12	غير معنوي

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (0.05) < (sig) .

2-4 وسائل جمع البيانات (ادوات البحث العلمي) والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

تم استخدام ادوات البحث العلمي الاتية: (الاستبيان، تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، القياسات والاختبارات) و(ميزان الكتروني لقياس الكتلة والطول، ساعة توقيت عدد (6)، شريط قياس بطول (50) م، مسطرة قياس مدرجة بطول (2)م، كرات قدم قانونية عدد (25)، شواخص كبيرة وصغير عدد (60)، اهداف صغيرة بلاستيكية بعرض 1م عدد (12)، حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (Dell)، آلة تصوير فيديو نوع (Casio)، ابياد، حزام لقياس النبض (Polar Bluetooth)، بورك ابيض، اهداف كرة يد عدد (1)، صافرة نوع فوكس عدد (6)).

2-4-1 اختبارات المهارات الاساسية بكره القدم:

تمثلت اختبارات البحث التي تم ترشيحها من قبل الخبراء والمختصين والتي حصلت على اعلى نسبة اتفاق لاعتمادها هي:

- اختبار (درجة الكرة بين 10 شواخص المسافة بين كل شاخص واخر 1.5م ذهابا واياباً) (سعد الله، 1998، 95) لقياس مهارة الدرجة.
- اختبار (اخماد الكرة داخل دائرتين متحدة المركز الاول نصف قطرها 1م والثانية 2م ورمي الكرة مسافة (10م) (الزاملي، 2017، 73) لقياس مهارة الاخماد.
- اختبار (مناولة الكرة باتجاه هدف صغير على بعد 10م) (لازم، 2004، 36) لقياس مهارة المناولة القصيرة.
- اختبار (قياس دقة التهديف نحو المرمى المقسم الى (9) اقسام ومن علامة الجزاء) (حماد، 1994، 260) لقياس مهارة التهديف القريب.
- اختبار (قياس دقة التهديف من خارج منطقة الجزاء على الهدف المقسم الى 9 اقسام) (الحامدي، 2010، 45) مهارة التهديف البعيد.

2-5 الاسس العلمية للاختبارات المهارية:

2-5-1 صدق الاختبار:

اعتمد الباحثون على (الصدق الظاهري) بعرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء لبيان صلاحية الاختبارات واختيار الاختبار الانسب لقياس المهارة المراد قياسها وبذلك اكتسب الصدق الظاهري فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار اذ تراوحت القيم بين (0.89-0.95) مما دل على اكتساب الاختبارات المهارية للصدق الذاتي والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

يبين الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب

الموضوعية	الصدق الذاتي	معامل الارتباط (معامل الثبات)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب
			ع ±	س	ع ±	س		
0.88	0.95	0.92	1.21	20.33	1.78	20	ثانية	الدرجة
0.87	0.89	0.80	0.81	4.66	0.81	4.33	درجة	المناولة القصيرة
0.86	0.94	0.89	0.54	6.50	0.81	6.66	درجة	التهدف البعيد
0.87	0.94	0.89	7.52	28	8.94	30	درجة	الاحماد
0.86	0.94	0.89	0.54	6.50	0.81	6.66	درجة	التهدف القريب

2-5-2 ثبات الاختبار:

تم احتساب معامل ثبات الاختبار وفقاً للأسس العلمية للاختبارات عن طريق الاختبار على عينة مكونة من (6) لاعبين من مجتمع البحث نفسه بتاريخ 1/19/2019/ واعادة تطبيقها بتاريخ 2019/1/27، وتم ايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين الاختبارين والذي تراوحت قيمته بين (0.80-0.92) مما دل على ثبات الاختبارات والجدول (4) يبين ذلك.

2-5-3 الموضوعية:

للتأكد من موضوعية الاختبارات قام الباحثون بتسجيل نتائج هذه الاختبارات من قبل محكمين اثنين* في ان واحد وقد تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارات للمحكمين اذ تراوحت جميع القيم بين (0.86-0.88) مما دل على اكتساب الموضوعية والجدول (4) يبين ذلك.

2-6 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحثون عدداً من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحثين والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذ التمرينات في الوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها، وأجريت التجارب كما يأتي :

2-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات المهارية :

أجريت هذه التجربة بتاريخ (2019/2/1) على (6) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث الذي تم ذكره انفاً وقد كان الغرض من اجرائها ما يأتي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث الذي تم ذكره انفاً في تنفيذ الاختبارات المهارية.
- التأكد من مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في كافة الاختبارات المهارية.
- التأكد من مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث.
- تعرف كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها.
- تعرف اخطاء القياس والقيام باستدراكها وتصحيحها.
- تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهذه الاختبارات من حيث درجة السهولة والصعوبة في الاداء وعدم تأثير اختبار على اخر.
- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات المهارية قيد البحث .

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

كانت بتاريخ (2019/2/2) إذ تم فيها تنفيذ التمارين المهارية اللاهوائية بالاسلوب المفرد وذلك لتعرف كيفية تطبيق التمرينات والكشف عن الاخطاء والمعوقات التي تحدث فضلا عن تحديد الزمن المناسب .

2-6-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة :

وكانت بتاريخ (2019/2/4) إذ تم فيها تنفيذ التمارين المهارية اللاهوائية بالاسلوب المركب.

2-6-4 التجربة الاستطلاعية الرابعة :

وكانت هذه التجربة بتاريخ (2019/2/6) وبعد الاخذ بالتعديلات اللازمة بخصوص التمرينات المهارية اللاهوائية وبأسلوب المفرد والمركب من السادة الخبراء والمختصين تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان الهدف من هذه التجربة هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد عند اداء التمرينات من قبل اللاعبين، وكذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيقوم بها طوال الفترة المخصصة للتجربة فضلا على الاخطاء والصعوبات التي يقع بها المدربين في الوحدات التدريبية.

فضلاً عما تقدم فانه كان الغرض من اقامة التجارب الاستطلاعية :

- 1-صلاحية الملعب وتوافر الادوات والكرات وغيرها من المتطلبات الضرورية لتنفيذ التجربة .
- 2-التأكد من صلاحية التمرينات لمجموعة البحث.
- 3-القدرة على ضبط توقيتات العمل والراحة في اثناء اداء التمرينات.
- 4-تعرف الصعوبات التي قد تواجه الباحثين في اثناء التجربة الرئيسية.

2-7 التجربة الرئيسية:

2-7-1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث في الساعة الثالثة عصراً في يوم (الجمعة) (2019/2/18) وعلى ملعب نادي سامراء الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرّب الفريق ومساعديه وكما يأتي:

- اختبار الاحماد لقياس قدرة اللاعب على التحكم بايقاف حركة الكرة من الحركة.
- اختبار التهديد البعيد نحو المرمى المقسم على 9 اقسام ومن خارج منطقة الجزاء.
- اختبار الدرجة لقياس قدرة اللاعب على درجة الكرة بشكل متعرج.
- اختبار المناولة باتجاه هدف صغير (100×750سم) من على بعد 10م .
- اختبار التهديد القريب وقياس دقة التهديد نحو المرمى المقسم الى (9) اقسام ومن علامة الجزاء.

2-7-2 تصميم التمرينات اللاهوائية:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم برنامجين تدريبيين بطريقة التدريب الفترّي، تضمنا عدداً من التمارين اللاهوائية التي تخدم كلّ منها هدفاً تدريبياً محدداً بحسب خصوصية البحث الحالي وبعد انتهاء البحث من تطبيق الاختبارات القبلية كافة تم تنفيذ البرنامجين التدريبيين وكما يأتي:

- المجموعة التجريبية الاولى نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتمارين المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد بطريقة التدريب الفترّي وكان عددهم (12) لاعب.
- المجموعة التجريبية الثانية نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتمارين المهارية اللاهوائية بالاسلوب المركب بطريقة التدريب الفترّي وكان عددهم (12) لاعبا.
- تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي في تاريخ (2019/2/23) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية بتطبيق الاسلوبين التدريبيين للاعبين المجموعتين التجريبيتين في تاريخ 17 / 4 / 2019.
- ان تموج حركة الحمل التدريبي في البرنامجين التدريبيين كان معتمداً على زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل دورة صغرى وكما هو مبين في الشكل (2).

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الأولى				نوع الحمل
الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
138.43 د	161.45 د	161.45 د	137.7 د	100.43 د	138.43 د	138.43 د	100.06 د	زمن الحمل البدني

الشكل (2)

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الاسبوعية لطريقة التدريب الفترتي المعتمد على الزيادة في عدد التكرارات للمجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية
2-7-3 تنفيذ التمرينات اللاهوائية :

بعد ان تم تقسيم عينة البحث الرئيسة على مجموعتين تجريبيتين تم تنفيذ التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والمركب من تاريخ (2019/2/23) اذ تم تطبيق التمرينات على مجموعتي البحث:
المجموعة التجريبية الاولى: استخدمت المجموعة التجريبية الاولى التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع.
المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت المجموعة التجريبية الثانية التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المركب وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وقد استغرقت مدة تنفيذ التجربة الرئيسية ثمانية اسابيع بدأ من تاريخ التنفيذ التمريين يوم السبت الموافق 2019/2/23 وانتهائها يوم الاربعاء الموافق 2019/ 4/ 17 .
2-7-4 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والمركب لمجموعتي البحث تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في يوم الاحد الموافق 2019/4/21 وعلى ملعب نادي سامراء الرياضي وبنفس تسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية .

2-8 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة النتائج بالاعتماد على:(النسبة المئوية، الوسط الحسابي،

T المنوال، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)،
test للعينات المرتبطة، T test للعينات المستقلة، نسبة التطور).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج للمتغيرات المهارية للاختبارات القبليّة والبعدية لناشئ كرة القدم
ولمجموعتي البحث التجريبتين ونسب تطورها ومناقشتها:

3-1-1 عرض النتائج للمتغيرات المهارية للاختبارات القبليّة والبعدية لناشئ كرة
القدم ولمجموعتي البحث التجريبتين ونسب تطورها:

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) والمعنوية

للمتغيرات المهارية وللاختبارين القبلي والبعدى ولمجموعة البحث التجريبية الأولى

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			س	ع	س	ع			
1	الدرجة	الثانية	21.48	1.81	20.27	1.185	4.43	0.001	معنوي*
2	الاخماد	الدرجة	35	16.78	80	7.38	-8.27	0.001	معنوي*
3	المناوله القصيرة	الدرجة	2.25	1.21	4.66	1.37	-7.18	0.001	معنوي*
4	التهديف القريب	الدرجة	6.16	3.15	9.41	2.42	-4.02	0.002	معنوي*
5	التهديف البعيد	الدرجة	7.58	1.31	8.91	1.67	-4	0.002	معنوي*

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (0.05) < (sig) .

من الجدول (5) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (Sig) جميعها أصغر من
نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنويه بين متوسطي
الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في المتغيرات المهارية للمجموعة
التجريبية الاولى التي استخدمت (الاسلوب المفرد).

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى في

المهارات الأساسية قيد البحث للمجموعة التجريبية الأولى

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		نسبة التطور%
			س	ع	س	ع	
1	الدرجة	الثانية	21.48	1.81	20.27	1.185	5.63%
2	الاخماد	الدرجة	35	16.78	80	7.38	140.62%
3	المناوله القصيرة	الدرجة	2.25	1.21	4.66	1.37	107.11%
4	التهديف القريب	الدرجة	6.16	3.15	9.41	2.42	52.75%
5	التهديف البعيد	الدرجة	7.58	1.31	8.91	1.67	17.54%

جدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) والمعنوية للمتغيرات المهارية وللاختبارين القبلي والبعدى ولمجموعة البحث التجريبية الثانية

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			س	ع	س	ع			
1	الدرجة	الثانية	21.19	1.45	19.82	1.44	6.56	0.001	معنوي*
2	الاحماد	الدرجة	50	20	82.5	7.53	-5.07	0.001	معنوي*
3	المناوله القصيرة	الدرجة	2.5	1	4.53	0.99	-6.19	0.001	معنوي*
4	التهدف القريب	الدرجة	7.16	3.37	11.41	2.35	-5.08	0.001	معنوي*
5	التهدف البعيد	الدرجة	6.41	0.66	9.5	1	-8.14	0.001	معنوي*

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (0.05) < (sig) .

من الجدول (7) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (Sig) جميعها اصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنويه بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختيار البعدى في المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الاسلوب المركب.

جدول (8)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		نسبة التطور %
			س	ع	س	ع	
1	الدرجة	الثانية	21.19	1.45	19.82	1.44	6.46%
2	الاحماد	الدرجة	50	20	82.5	7.53	162.5%
3	المناوله القصيرة	الدرجة	2.5	1	4.53	0.99	81.2%
4	التهدف القريب	الدرجة	7.16	3.37	11.41	2.35	55.84%
5	التهدف البعيد	الدرجة	6.41	0.66	9.5	1	48.2%

3-1-2 مناقشة النتائج للمتغيرات المهارية للاختبارات القبليه والبعدية لناشئي كرة القدم ولمجموعتي البحث التجريبتين:

بعد العرض والتحليل لنتائج الفرق بين الاختبارات القبليه والبعدية في المتغيرات المهارية قيد البحث نلاحظ من الجدولين (5) و(7) ان هناك فرقاً ذا دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبليه والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في المهارات كافة التي تم اعتمادها في البحث ولكلتا المجموعتين التجريبتين الاولى التي استخدمت (الأسلوب المفرد) والثانية التي استخدمت (الاسلوب المركب) في تدريب المهارات الأساسية اذ اثبت كل برنامج فاعليه كبيرة في حصول التطور المعنوي وفي المهارات

الاساسية كافة للاعبين عينة البحث في المجموعتين التجريبيتين ويعزو الباحثون سبب ذلك الى الاثر الايجابي للبرنامجين التدريبيين، اذ تم اعداد البرنامج الاول للمجموعة الاولى بالأسلوب المفرد في تدريب المهارات الاساسية والبرنامج الثاني للمجموعة الثانية بالأسلوب المركب في تدريب المهارات الاساسية بكرة القدم وهذا يدل على دقة البرنامجين التدريبيين وسلامتهما اللذين تم استخدامهما من حيث الترتيب والتنظيم في عدد الوحدات التدريبية المكونة لكل برنامج وعدد الوحدات التدريبية لكل مهارة حركية وكذلك توزيع الوحدات خلال الاسابيع المدة الزمنية الكلية لكل برنامج خلال مدة تطبيقه ، إذ " إن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي " (القط، 1999، 12).

ان التمارين المهارية اللاهوائية أدت الى تطوير الجانب المهاري اي ان التطور حدث من خلال الخصوصية في التمارين المهارية والخصوصية في اختيار نوعية كل تمرين مهاري بحيث يخدم كل هدف مهاري تم وضعه وكذلك الخصوصية في مسار اداء التمرين المهاري بما يخدم تحقيق الهدف المهاري الموضوع من قبل الباحثين لكل مهارة اساسية معتمدة في البحث وان ارتفاع المستوى المهاري لدى اللاعبين يؤدي الى تقليل الجهد المبذول من قبلهم اي الاقتصاد في الجهد.

ومن الجدولين (6) و(8) تبين لنا أن التطور الحاصل في الدرجة بلغت نسبته (5.46) للمجموعة الاولى وبنسبة (6.46) للمجموعة الثانية فيعزو الباحثون اسباب التطور الحاصل في مهارة الدرجة الى استخدام تمارين الدرجة اللاهوائية بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة التي تضمنها البرنامج التدريبي فضلاً على انها تعتمد على صفتين هما الرشاقة والسرعة وبما ان هاتين الصفتين متطورتان لدى المجموعتين التجريبيتين فانهما تعدان من العوامل الاساسية في تطوير هذه المهارة لدى اللاعبين ، اذ يشير (معتز يونس الطائي، 2001) حول ذلك بقوله " ان مهارة الدرجة تعتمد على سرعة اللاعب ورشاقته " (الطائي، 2001، 64).

وفي مهارة الاخمداد كان هناك تطور بلغت نسبته (140.62 %) للمجموعة الاولى وبنسبة (162.5 %) للمجموعة الثانية ويرى الباحثون التطور الحاصل في مهارة الإخمداد (السيطرة على الكرة) يرجع إلى فاعلية التمارين المهارية مع الكرة المنفذة خلال الوحدات التدريبية حيث أن التدريب باستخدام الكرة يزيد من عملية الاحساس والسيطرة والتحكم بها ، من خلال كثرة تعامل اللاعبين مع الكرة بالاستلام والسيطرة عليها مما أدى الى خلق نوع من التناسق والتوافق الحركي العالي بين مختلف أجزاء

الجسم ويؤكد (عبد الرحيم محمد، 2001) " إن مهارات السيطرة على الكرة تتطلب القدرة على التحكم في مختلف أجزاء الجسم وهذا يتطلب توافقاً حركياً عالياً " (سلامي، 2001، 66) .

وفي مهارة المناولة القصيرة كان هناك تطور نسبته (11، 107%) للمجموعة الأولى وبنسبة (81.2%) للمجموعة الثانية ويرى الباحثون التطور الحاصل في مهارة المناولة القصيرة لدى اللاعبين والتي تعد من أكثر المهارات أهمية وأكثرها استخداماً للوصول إلى مرمى المنافس بأسرع وقت ممكن يرجع إلى التمارين المهارية المعتمدة في البرنامج وخصوصاً التمارين التي تميزت بصعوبة الأداء والسرعة العالية في التنفيذ وتكرار هذه المهارة ، حيث قلما تخلو أي وحدة تدريبية من هذه المهارة ، فضلاً عن تطور صفة التوافق العصبي العضلي لدى اللاعبين كافة.

وان التطور الحاصل في التهديف القريب بلغت نسبة (52.75%) للمجموعة الأولى ونسبة (55.84%) للمجموعة الثانية، ويرى الباحثون أن التطور الحاصل في مهارة التهديف القريب يرجع إلى خصوصية هذه المهارة التي يسعى اللاعبون إلى إتقانها وتطويرها لأهميتها الكبيرة في حسم المباراة، حيث يشير (وديع ياسين و ياسين طه 1989) إلى " وجود علاقة ارتباط عال بين الدقة والتوافق " (التكريتي، وطه وعلي، 1986، 127).

وان هناك تطوراً في مهارة التهديف البعيد بلغت نسبته (17.54%) للمجموعة التجريبية الأولى وبنسبة (48.2%) للمجموعة الثانية، ويرى الباحثون أن التطور الحاصل في (مهارة التهديف البعيد) يعود إلى خصوصية التمارين التي تم استخدامها من قبل اللاعبين.

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحثون أن البرنامج التدريبي حقق (بالأسلوب المفرد) الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى تطوراً جيداً في المهارات الأساسية كافة قيد البحث، حقق البرنامج التدريبي (بالأسلوب المركب) الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً جيداً في المهارات الأساسية كافة قيد البحث، تفوق لاعبو المجموعة التجريبية الثانية (بالأسلوب المركب) على لاعبي المجموعة التجريبية الأولى (بالأسلوب المفرد) في المهارات الأساسية كافة في ما عدا مهارة المناولة القصيرة، وبناء على ذلك أوصى الباحثون بأهمية تطبيق البرامج التدريبية بطريقة (الأسلوب المفرد) و(الأسلوب المركب) القائمة على الاسس العلمية الصحيحة في تطوير المهارات الأساسية كافة مع الاخذ بنظر الاعتبار امكانية وقدرات اللاعبين،

اعتماد البرنامجين التدريبيين المعدين من قبل الباحثين لتطوير مستوى الاداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم، تقنين البرامج التدريبية على وفق الاسس العلمية واعتماد المؤشرات الوظيفية (النبض) أساساً لتحديد الشدد وفترات الراحة البينية فضلاً عن فترات الراحة بين المجاميع، امكانية اجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات رياضية فرقية اخرى ولفئات عمرية مختلفة .

المصادر

- الزالملي، أحمد فاهم نغيش ؛ الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة القدم وكرة الصالات الناشئين، ط1 : (جامعة القادسية، دار الوضاح للنشر ومكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع، 2017).
- لازم، أسعد ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارة كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار 15-16 سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).
- سلامي، عبد الرحيم محمد الطيب ؛ اثر برنامج مقترح للتدريب الذهبي في بعض المهارات الاساسية والرضا الحركي بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001).
- الحامدي، عبد الناصر مرزح حمزة ؛ تأثيرات خاصة لصفتي القوة والرشاقة الخاصة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين باعمار 15-17 سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2010).
- سعدالله، فرات جبار ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998).
- علاوي، محمد حسن وراتب، اسامة كامل؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- القط، محمد علي أحمد؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي مدخل التطبيقي، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- الطائي، معتز يونس ذنون؛ اثر برنامجين تدريبيين باسلوب التمارين المركبه و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارة بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 2001).



- حماد، مفتي ابراهيم ؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين كرة القدم : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- التكريتي، وديع ياسين وطه، ياسين وعلي، محمد؛ الاعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986).

الملحق (1)

المنهاج التدريبي للتمارين المهارة المفردة الخاص بالمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة طريقة التدريب الفترى *
الدورة المتوسطة الاولى / الاسبوع الاول (زمن الحمل الكلي للاسبوع (115.06 دقيقة)

اليوم	المهارات الاساسية	رقم التمرين	الشدة	متوسط زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المجموع	متوسط زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع والتمارين	متوسط زمن الاداء التمرين الكلي	متوسط زمن الحمل الكلي للتمارين المهارة
السبت	الاحماد	1	90-80%	(15) ثانية	2	2	45 ثا	150 ثا	7.5 د	38.23 د
	الدرجة	2	90-80%	(15) ثانية	2	2	48.5 ثا	150 ثا	7.71 د	
	مناولة قصيرة	3	90-80%	(15) ثانية	2	2	47 ثا	150 ثا	7.56 د	
	تهدف قريب	4	90-80%	(15) ثانية	2	2	55.5 ثا	150 ثا	7.85 د	
	تهدف بعيد	5	90-80%	(15) ثانية	2	2	51.5 ثا	150 ثا	7.71 د	
الاثنين	احماد	6	90-80%	(15) ثانية	2	2	45 ثا	150 ثا	7.5 د	38.6 د
	مناولة قصيرة	7	90-80%	(15) ثانية	2	2	51.5 ثا	150 ثا	7.71 د	
	تهدف قريب وبعيد	8	90-80%	(15) ثانية	2	2	52 ثا	150 ثا	7.73 د	
	درجة	9	90-80%	(15) ثانية	2	2	54.5 ثا	150 ثا	7.81 د	
	تهدف قريب وبعيد	10	90-80%	(15) ثانية	2	2	55.5 ثا	150 ثا	7.85 د	
الاربعاء	الاحماد	1	90-80%	(15) ثانية	2	2	45 ثا	150 ثا	7.5 د	38.23 د
	الدرجة	2	90-80%	(15) ثانية	2	2	48.5 ثا	150 ثا	7.71 د	
	مناولة قصيرة	3	90-80%	(15) ثانية	2	2	47 ثا	150 ثا	7.56 د	
	تهدف قريب	4	90-80%	(15) ثانية	2	2	55.5 ثا	150 ثا	7.85 د	
	تهدف بعيد	5	90-80%	(15) ثانية	2	2	51.5 ثا	150 ثا	7.71 د	

تم اعتماد مؤشر النبض من خلال عودة النبض ما بين (110 - 120) نبضة/دقيقة لتحديد فترات الراحة بين التكرارات وما بين (90-100) نبضة/دقيقة تحديد الراحة بين المجموع في التمارين المهارة المفردة كافة

المنهاج التدريبي للتمارين المهارية المركبة الخاص بالمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة
طريقة التدريب الفترتي*
الدورة المتوسطة الاولى / الأسبوع الاول (زمن الحمل الكلي للاسبوع (115.06) دقيقة)

اليوم	المهارات المركبة	رقم التمرين	الشدة	متوسط زمن أداء التمرين	التردد	عدد المجموع	متوسط زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع والتمارين	متوسط زمن اداء التمرين الكلي	متوسط زمن الحمل الكلي للتمارين المهارية
السبت	دحرجة+مناولة	1	90-80%	(15) ثانية	2	2	48.5 ثا	150 ثا	7.61د	38.23د
	اخمداد+دحرجة+تهديف قريب	2	90-80%	(15) ثانية	2	2	47 ثا	150 ثا	7.56د	
	اخمداد+دحرجة+مناولة+تهديف بعيد	3	90-80%	(15) ثانية	2	2	51.5 ثا	150 ثا	7.71د	
	اخمداد+مناولة+تهديف ف قريب+تهديف بعيد	4	90-80%	(15) ثانية	2	2	55.5 ثا	150 ثا	7.85د	
	مناولة+دحرجة	5	90-80%	(15) ثانية	2	2	45 ثا	150 ثا	7.5د	
الاثنين	اخمداد+دحرجة+مناولة	6	90-80%	(15) ثانية	2	2	45 ثا	150 ثا	7.5د	38.6د
	دحرجة+تهديف بعيد	7	90-80%	(15) ثانية	2	2	52 ثا	150 ثا	7.73د	
	اخمداد+مناولة+دحرجة+تهديف قريب+تهديف بعيد	8	90-80%	(15) ثانية	2	2	54.5 ثا	150 ثا	7.81د	
	اخمداد+دحرجة+مناولة+تهديف قريب+تهديف بعيد	9	90-80%	(15) ثانية	2	2	55.5 ثا	150 ثا	7.85د	
	مناولة+دحرجة+تهديف قريب+تهديف بعيد	10	90-80%	(15) ثانية	2	2	51.5 ثا	150 ثا	7.71د	
الاربعاء	دحرجة+مناولة	1	90-80%	(15) ثانية	2	2	48.5 ثا	150 ثا	7.61د	38.23د
	اخمداد+دحرجة+تهديف قريب	2	90-80%	(15) ثانية	2	2	47 ثا	150 ثا	7.56د	
	اخمداد+دحرجة+مناولة+تهديف بعيد	3	90-80%	(15) ثانية	2	2	51.5 ثا	150 ثا	7.71د	
	اخمداد+مناولة+تهديف ف قريب+تهديف بعيد	4	90-80%	(15) ثانية	2	2	55.5 ثا	150 ثا	7.85د	
	مناولة+دحرجة	5	90-80%	(15) ثانية	2	2	45 ثا	150 ثا	7.5د	

تم اعتماد مؤشر النبض عن طريق عودة النبض ما بين (110-120) نبضة/دقيقة لتحديد فترات الراحة بين التكرارات وما بين (90-100) نبضة/دقيقة لتحديد فترات الراحة بين المجموع في التمارين المهارية المركبة كافة.



ملحق (2)

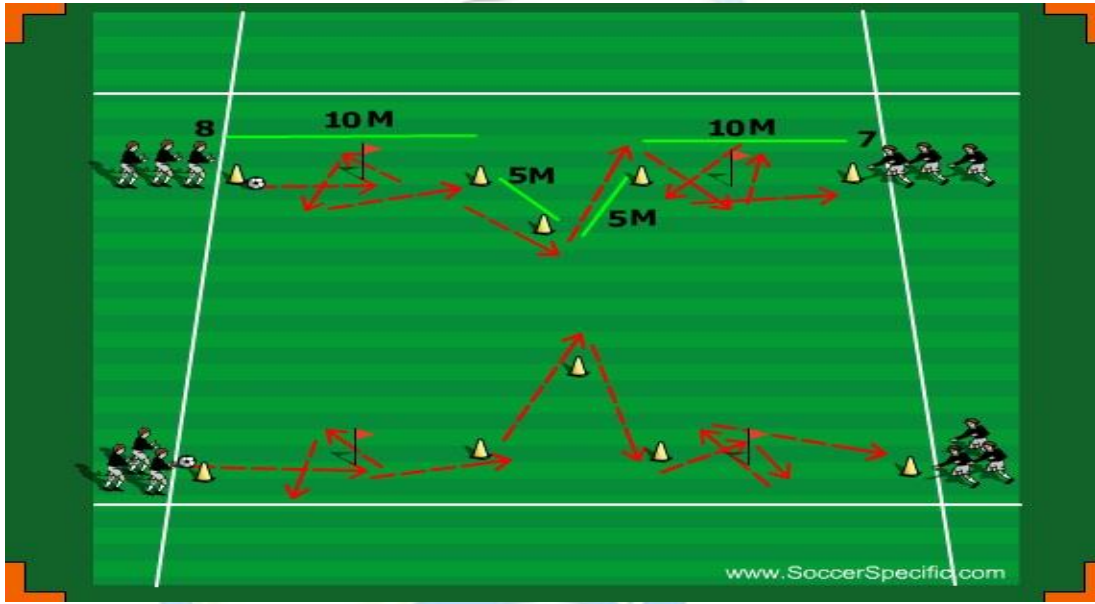
أولاً: تمارين مهارية لاهوائية بالأسلوب المفرد

الهدف من التمرين : تطوير الدرجة

يقسم الفريق الى ستة مجاميع كل مجموعة لاعبين .

1-يقوم اللاعب رقم (8) بالدرجة بالكرة بسرعة عالية باتجاه الشاخص والدوران حول العلم دورة كاملة والاستمرار بالدرجة نحو الشاخص الثاني ثم الاتجاه الى الشاخص الجانبي ثم الدرجة باتجاه الشاخص الاخر الجانبي ثم الاستمرار بالدرجة الى الامام والدوران حول الشاخص دورة كاملة وتكملة الدرجة .

2-يقوم اللاعب رقم (7) بنفس العمل وكذلك المجاميع الباقية .



ثانياً: تمارين مهارية لاهوائية بالأسلوب المركب

تمرين (7) /الهدف من التمرين: لتطوير الدرجة والتهديف البعيد

-يقسم الفريق على مجموعتين كل مجموعة 6 لاعبين:

-مساحة الملعب 35 × 35 متر .

1-يمرر الحارس كرة عالية باليد للاعب رقم (8) الذي يقوم باخمادها والدرجة بها نحو الشواخص وكما موضح بالرسم ثم التوجه لاجتياز الشاخص البشري والتهديف على المرمى . وهكذا العمل للمجموعة الثانية. ويكون الاخمد بالنسبة للاعب المستلم للكرة من الحارس متنوع .

2-ثم يتبادل اللاعبان اماكنهما .

