

اثر تمارينات التدريب المركب (البدنية – المهارية) في القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة للاعبين نادي الغاضرية بكرة القدم تحت 20 سنة

مثنى محمد عبد الأمير

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

muthanna.m@uokerbala.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/6/25

تاريخ استلام البحث 2024/2/25

الملخص

ان التخطيط للبرامج التدريبية وتقنن مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطويره وتحسين طرائق التدريب بما يحقق الإنجاز المثالي بحيث لا يؤدي إلى الإجهاد لغرض التعرف على فاعلية أداء اللاعب بواسطة تحليل وتقويم مهاراته وحركاته في أثناء المباراة ويمكننا تلافى الأخطاء المصاحبة للأداء ، وتكمن أهمية البحث في التأكيد على استخدام تمارينات التدريب المركب (بدنية – مهارية) في القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة ولإيجاد أفضل الأساليب لتطوير هذه المتغيرات البدنية والمهارية فاللاعبين الذين يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية عالية المستوى لديهم القدرة على تقديم أفضل ما لديهم خلال مواقف اللعب و أوقات المباراة لان رفع هذه المستويات لها اثر كبير في تحسين مستوى الأداء وبما يخدم الفريق بشكل عام واللاعب نفسه بشكل خاص وكانت مشكلة البحث في إن الترابط البدني والمهاري وتداخل المؤشرات البدنية والمهارية تساعد للوصول إلى الأداء المثالي ، إذ يعد الجانب البدني هو الركيزة الأساسي الذي يستند عليه الجانب المهاري و ترابط الجانب ابدني والمهاري يساعد في تنظيم ودقة تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية للاعبين ولكون الباحث أحد لاعبي كرة القدم ارتئ إن يضيف بعض التدريب المركب ذات الطابع البدني والمهاري ضمن المناهج التدريبية لان ذلك يؤثر في فاعلية أدائهم ، لان أغلب الأندية الشباب تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الأداء بسبب قلة التركيز على التمارينات المركبة وكانت أهداف البحث : إعداد تمارينات التدريب المركب (البدنية – المهارية) وأدراجها ضمن المنهج التدريبي .و التعرف على تأثير هذه التدريبات على القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة ، استخدم الباحث منهج البحث التجريبي وذلك لملائم طبيعة مشكلة البحث ، وتصميم المجموعتين المتكافئتين ، من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ما يلي ، إن لتمرينات التدريب المركب (البدنية – المهارية) والتي تم إدراجها ضمن الوحدات التدريبية في المنهج التدريبي تأثير ايجابي على أفراد عينة المجموعة التجريبية . و إن لتمرينات التدريب المركب (البدنية – المهارية) اثر ايجابي في تطوير القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة للاعبين

الكلمات المفتاحية : التدريب المركب (البدنية – المهارية) ، القوة السريعة للرجلين،كرة القدم

The effect of compound training exercises (physical - skill) on the rapid strength of the legs and the accuracy of handling for Al-Ghadhariya Football Club players under 20 years old

Muthanna Muhammad Abdul Amir

University of Karbala / College of Physical Education and Sports Sciences

muthanna.m@uokerbala.edu.iq

Date of receipt of the research 2/25/2024 Date of publication of the research 6/25/2024

Abstract

Planning training programs and standardizing the components of the appropriate training load and developing it and improving training methods to achieve the ideal achievement so that it does not lead to fatigue for the purpose of identifying the effectiveness of the player's performance by analyzing and evaluating his skills and movements during the match and we can avoid errors associated with performance, and the importance of the research lies in emphasizing the use of compound training exercises (physical - skill) in the rapid strength of the legs and the accuracy of handling and to find the best methods to develop these physical and skill variables. Players who have high-level physical and skill capabilities have the ability to present their best during playing situations and match times because raising these levels has A significant impact on improving the level of performance and serving the team in general and the player himself in particular. The research problem was that the physical and skill coherence and the overlap of physical and skill indicators help to achieve ideal performance, as the physical aspect is the main pillar on which the skill aspect is based, and the coherence of the physical and skill aspect helps in organizing and accurately implementing the offensive and defensive duties of the players. Since the researcher is a football player, he decided to add some compound training of a physical and skill nature to the training curricula because this affects the effectiveness of their performance, because most youth clubs suffer from a clear decline in the level of performance due to the lack of focus on compound exercises. The objectives of the research were: preparing compound training exercises (physical - skill) and including them in the training curriculum. And identifying the effect of these exercises on the rapid strength of the legs and the accuracy of handling. The researcher used the experimental research method to suit the nature of the research problem, and by designing the two equivalent groups, through the results reached by the researcher, he concluded the following: The compound training exercises (physical - skill) that were included in the training units in the training curriculum have a positive effect on the individuals of the group sample Experimental. And the compound training exercises (physical - skill) have a positive effect in developing the rapid strength of the legs and the accuracy of the players' handling.

Keywords: compound training (physical - skill), rapid strength of the legs, football

1 – التعريف بالبحث:**1 – 1 مقدمة البحث وأهميته:**

إن تطوير المنجز الرياضي في السنوات السابقة لم يكن بشكل عشوائي كان باستخدام البحث العلمي الحديث والتدريب الرياضي الحديث المقنن وفق أسس علمية من خلال توظيف علوم الرياضة والتخطيط السليم والصحيح الذي يصب في مصلحة الرياضي .

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، إن هذه اللعبة تحتاج إلى متطلبات لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا وبشكل جيد وحسب المواقف الهجومية والدفاعية فضلا عن ارتفاع المستويات المهارية للاعبين حيث يجب على اللاعبين تحمل الجهد العالي في المباراة طيلة أوقات المباراة الأصلية والإضافية إذ يلعب الدور البدني جزء مهم في ذلك لان الجزء البدني للاعبين له تأثير جدا مباشر على الجوانب المهارية والخططية للاعبين وعنا تظهر أهمية القدرات البدنية للاعبين وكيفية المحافظة على هذه القدرات البدنية ، ومن خلال هذه المعلومات تخطط البرامج التدريبية وتقنن مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطويره وتحسين طرائق التدريب بما يحقق الإنجاز المثالي ولا يؤدي إلى الإجهاد لغرض التعرف على فاعلية أداء اللاعب بواسطة تحليل وتقويم مهاراته وحركاته في أثناء المباراة ويمكننا تلافي الأخطاء المصاحبة للأداء ، وتكمن أهمية البحث في التأكيد على استخدام تمارين التدريب المركب (بدنية – مهارية) في القوة السريعة للرجلين ومهارة الدرجة ودقة المناولة وإيجاد أفضل الأساليب لتطوير هذه المتغيرات البدنية والمهارية فاللاعبين الذين لديهم قدرات مهارية و بدنية عالية المستوى لديهم القدرة لتقديم أفضل ما لديهم خلال مواقف اللعب و أوقات المباراة لان رفع هذه المستويات لها اثر كبير في تحسين مستوى الأداء وبما يخدم الفريق بشكل عام واللاعب نفسه بشكل خاص

وهذا البحث يوفر معلومات وبيانات إحصائية لكل اللاعبين ولجميع المتغيرات البحث المدروسة .

2-1 مشكلة البحث:

إن الترابط البدني والمهاري وتداخل المؤشرات البدنية والمهارية تساعد للوصول إلى الأداء المثالي ، إذ يعد الجانب البدني هو الركيزة الأساسي الذي يستند عليه الجانب المهاري و ترابط الجانب ابدني والمهاري يساعد في تنظيم ودقة تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية للاعبين ولكون الباحث أحد لاعبي كرة القدم ارتئ إن يضيف بعض التدريب المركب ذات الطابع البدني والمهاري ضمن المناهج التدريبية لان ذلك يؤثر في فاعلية أدائهم ،لان أغلب الأندية الشباب تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الأداء بسبب قلة التركيز على التمارين المركبة

حيث ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال إعدادات تدريبات التدريب المركب (بدنية – مهارية) وبهدف تطوير القوة السريعة للرجلين ومهارة الدحرجة ودقة المناولة لان لها علاقة بفاعلية الأداء للاعبين وللتوصل إلى نتائج تخدم هذه اللعبة .

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعدادات تدريبات التدريب المركب (البدنية – المهارية) وأدراجها ضمن المنهج التدريبي .
- 2- التعرف على تأثير هذه التدريبات على القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة .

4-1 فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة في القوة السريعة ودقة المناولة .
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة للقوة السريعة للرجلين ودقة المناولة ولصالح المجموعة التجريبيّة .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 **المجال البشري:** لاعبي نادي الغاضرية بكرة القدم تحت 20 سنة .

2-5-1 **المجال المكاني:** ملعب نادي الغاضرية الرياضي / حي العامل ، كربلاء المقدسة .

3-5-1 **المجال الزمني:** المدة من (2024 /2/1) لغاية (2024/4/1) .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث منهج البحث التجريبي وذلك لملائم طبيعة مشكلة البحث ، وتصميم المجموعتين المتكافئتين (المجموعة التجريبيّة والمجموعة الضابطة) ذات الاختبارات القبلية والبعديّة ، و الجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

التصميم التجريبي البحثي

الاختبارات البعديّة	المتغير التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة	تدريبات التدريب المركب (البدنية – المهارية)	القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة	التجريبية
القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة	تدريبات التدريب المركب (البدنية – المهارية)	القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة	الضابطة

1-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث المتمثل بلاعبي نادي الغاضرية لكرة القدم دون 20 سنة والبالغ عددهم 28 لاعب في القائمة الأولية وتم اختبار عينة البحث 18 لاعب والمسجلين بشكل رسمي ضمن كشوف الاتحاد الفرعي لكرة القدم في كربلاء المقدسة إذا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع 9 لاعبين إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة .

2-3 الوسائل و الأجهزة و الأدوات المستخدمة من قبل الباحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- 1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- 2- استمارة جمع المعلومات .
- 3- الاختبار والقياس .
- 4- الملاحظة .

2-3-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- أهداف مرمى قانونية
- وشاخص ملونة عدد 20
- لابتوب نوع dell
- صافرات
- ملعب قانوني لكرة قدم
- بورك
- جهاز ميزان لقياس الطول والوزن
- كرات قدم عدد 20
- ساعة إيقاف الكترونية نوع (كاسيو) عدد 4
- ساعة الكترونية يدوية عدد 16
- أقماع
- أشرطة ملونة لاصقة

4-2 إجراءات البحث الميدانية :**1-4-2 تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث :**

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي وكرة القدم والاطلاع

أيضا على الاختبارات البدنية والمهارية ، تم اختيار الاختبارات التالية :

1- القوة السريعة للرجلين (اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 متر يمين – يسار) (موفق اسعد

محمود ، 2007 ، ص37)

2- دقة المناولة (اختبار دقة المناولة نحو هدف صغير على بعد 20 متر (علي خلف حسين ، 2014 ،

ص78)

2-4-2 توصيف الاختبارات :**أولا : اختبار القوة السريعة للرجلين :**

❖ **اسم الاختبار :** الحجل على ساق واحدة لمسافة (30م) يمين - يسار .

❖ **الهدف من الاختبار :** قياس القوة السريعة للرجلين .

❖ الأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف .

- اشرطة قياس .

- مراقبين .

- ملعب مخطط .

❖ توصيف الأداء :

- يقف اللاعب ملامس الخط بساق القفز والساق الحرة إلى الخلف .

- عند سماع الإشارة ينطلق اللاعب بالحجل (القفز) على ساق واحدة إلى النهاية المحدد

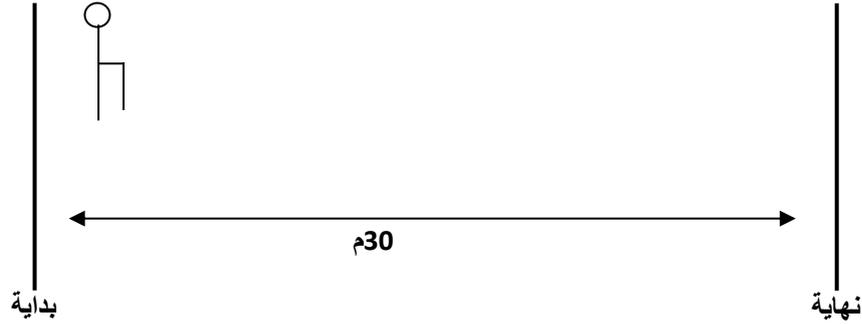
لمسافة (30م) .

❖ طريقة التسجيل :

- يحسب الزمن المستغرق لأقل جزء من الثانية من خط البداية لخط النهاية وحسب شروط

الاختبار .

- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط كما موضح في الشكل (1).



شكل (1) اختبار القوة السريعة للرجلين

ثانيا : المناولة نحو هدف صغير لمسافة 20 متر

-الهدف من الاختبار: دقة المناولة

-الأدوات المستخدمة : كرات عدد (5)، وهدف إبعاده (110سم×63سم).

-إجراءات الاختبار : يتم رسم خط بطول (1م) على مسافة (20م) عن الهدف الصغير،

وتوضع كرة على الخط بحسب ما موضح في الشكل (2).

-وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء

الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل إليه، وتعطى لكل لاعب (5) خمس

محاولات متتالية .

-التسجيل : تحسب الدرجات بمجموع الدرجات التي حصل عليها من مناولة الكرات الخمسة

وعلى النحو الآتي .:

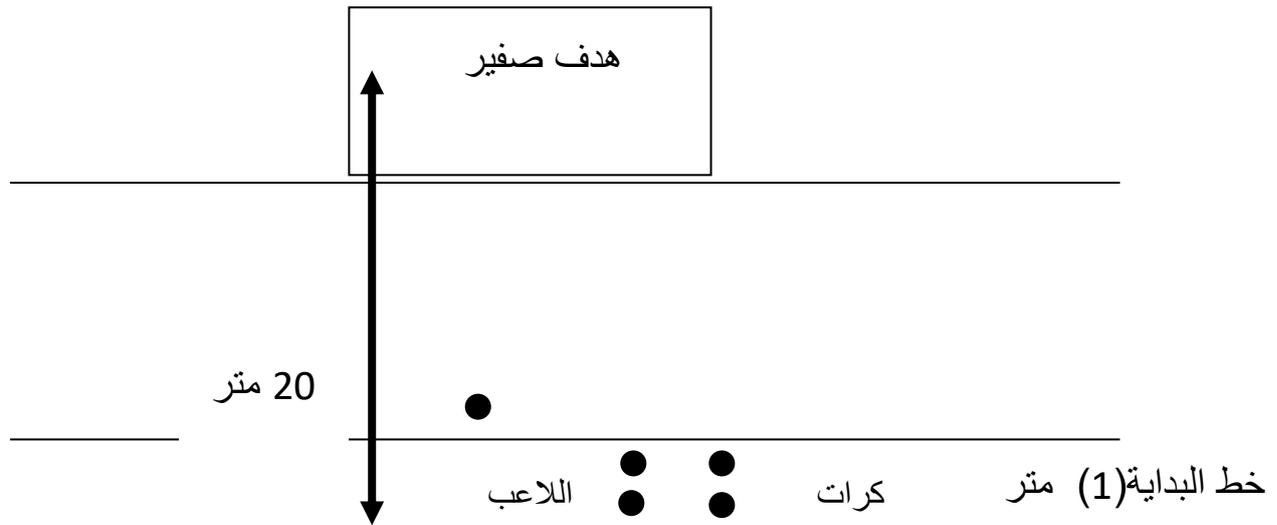
* درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير .

* درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف .

* صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .

63 سم

110 سم



شكل (2): اختبار دقة المناولة نحو هدف يبعد 20 متر

5-2 التجربة الاستطلاعية :

إن التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات الأساسية والضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية وذلك لغرض اختبار الأساليب البحثية والأدوات والمتطلبات الضرورية الخاصة بالبحث وتحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال إجراء دراسته وتفادي هذه الصعوبات مستقبلاً. قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية وذلك يوم (الثلاثاء) الموافق 2024 / 2 / 6 على عينة مكونة من (5) لاعبين من خارج عينة البحث وكان الهدف من التجربة ما يلي :-

1. سلامة الأدوات والاجهزة .
2. وقت كل اختبار ووقت الاختبارات الكلية .
3. معرفة صعوبات الاختبار بالنسبة للعينة .
4. الأخطاء والمشاكل التي تواجه الباحث لغرض تلافي هذه الصعوبات.
5. كفاءة فريق العمل المساعد ومعرفتهم بإجراءات البحث .

6-2 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحث الاختبار القبلي للعينة و لمتغيرات البحث (القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة) يوم (السبت) الموافق 2024 / 2 / 17 في الساعة الثالثة عصرا على أرضية ملعب نادي الغاضرية في كربلاء المقدسة قبل الشروع بالتجربة الرئيسية .

7-2 التجربة الرئيسية :

من خلال خبرة الباحث كونه حاصل على شهادة تدريب دولية ولاعب سابق والاطلاع على المناهج التدريبية الحديثة والفعالة تم إعداد مجموعة من تمرينات التدريب المركب (البدنية – المهارية) وامتازت بما يلي :

1. تم تطبيق التمرينات في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية
2. عدد الوحدات التدريبية التي تم تطبيق التمرينات فيها هي (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في كل أسبوع .
3. استمر تطبيق الوحدات التدريبية من المدة (2024/2/24 إلى 2024/5/15)
4. اعتمد الباحث على مبدأ التكرار والإثارة والتشويق بتطبيق التمرينات من خلال تنوعها
5. استخدام الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري .
6. كانت أيام التدريب (السبت – الاثنين – الاربعاء) .
7. راعى الباحث مبدأ التموج بالشدد التدريبية بين الوحدات التدريبية .

8-2 الاختبارات البعدية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث المدروسة (القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة) يوم (الاثنين) الموافق 2024 /5 /20 بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية (تمرينات التدريب المركب (البدنية – المهارية)) مراعيًا نفس الظروف التي تم من خلالها إجراء الاختبارات القبلية.

9-2 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- اختبار t للعينات المتناظرة والمستقلة .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والفروق وقيمة t المحتسبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t	المعنوية	الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
القوة السريعة للرجلين	ثا	1,511	13,002	1,260	13,002	3.60	0.429	معنوي
دقة المناولة	درجة	1,018	6,444	0,787	6,444	7.566	0,000	معنوي

من خلال الجدول أعلاه يعزو الباحث أسباب معنوية الفروق بين الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغيري القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة إلى استخدام تمارين متنوعة من قبل المدرب إذ تدرّبت على مفردات منهج معد لهم من مدربهم وهو منهج مخطط ومقتن للجوانب البدنية والمهارية لأفراد المجموعة الضابطة ويعود ذلك إلى اعتماد المدرب في منهجه التدريبي على التمارين البدنية والمهارية , ويذكر (هارون، 1987) في ذلك بأن " من أسباب التطور في المستوى البدني والمهاري يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من المدربين الذي يعتمد على الأسس العلمية في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته", ويعزو الباحث أيضا سبب ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارات هو الذي يؤدي إلى تطورها وخصوصا مهارة دقة المناولة ، ويؤكد (مرتضى محسني، 1997) " تتطور من خلال عملية التدريب المتكرر والمستمر، كما نعلم إن لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامنا لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء، علماً إن هذه المجموعة اعتمدت على المنهج المعد من قبل المدرب، والذي في جوهرة كما اشرنا سلفاً إلى استعمال أسلوب خاص به في معظم الأحيان .

3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والفروق وقيمة t المحتسبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t	المعنوية	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القوة السريعة للرجلين	ثانية	13,777	1,374	11,445	0,942	8,03	0,008	معنوي
دقة المناولة	درجة	5,000	1,500	7,115	0,527	2,490	0,038	معنوي

من خلال الجدول أعلاه يعزو الباحث سبب المعنوية الى أن التدريب المركب المستعمل له القدرة على توفير التنوع في تنمية القوة السريعة للرجلين تبعاً لشدة التمرينات ، إذ يشير (الربضي، 2001) في ذلك الى أن " التنوع في الأداء من اهم العوامل الاساسية لعملية التوازن في التكامل المهاري ، ويعمل على زيادة الرغبة للاعبين في التدريب .

وراعى الباحث عند وضع التمرينات بشكل متدرج وأداء التمرينات المطلوبة بشكل جدي ، لكون هذه التمرينات اشتملت على أكثر من قدرات بدنية في الوحدة التدريبية ، إذ إن القدرة تتحسن إذا كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية قدرات بدنية أخرى في الوقت نفسه فضلاً عن كون التمرينات كان لها من خصوصية ومراعاة للأسس التدريبية العلمية التي تنص " على إن عمليات التقدم في مستوى القدرات البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة "، لذلك يجب العناية بمكونات الحمل التدريبي ولا سيما العمل والراحة لأنهما يشكلان قاعدة أساسية لوحدة تدريبية متكاملة. ويرى الباحث أن التعامل الدقيق مع مكونات الحمل التدريبي بشكل عملي ومدروس أدى إلى تطوير القوة السريعة للرجلين فإن تطبيق التمرينات ما هو إلا " عملية تغيير مقنن في مدد الحمل والراحة لمحاولة الوصول بالرياضي إلى المستوى البدني المطلوب "، وهذا يتفق مع ما جاء به (جميس، 1989) من أن الأسلوب المستخدم من خلاله تمكن المدرب من التحكم بشدة التمارين والراحة بين تكرار وتكرار آخر ، وهذا ما عمل به الباحث ونفذه على المجموعة التجريبية، ويرى الباحث إن التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك

أكبر عدد من الألياف العضلية والترابط العالي بين الجهازين العضلي والعصبي ، وأشار (طلحة حسام الدين وآخرون ، 1997) نقلا عن بوليكن (POLIKNIN،1988) إلى ضرورة التنوع في التدريب عن طريق التنوع بالأساليب التدريبية ويمكن أن يتم ذلك من خلال التغيير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو تغيير في مدد الراحة، وهذا ما اعتمده الباحث في تطبيق التدريب المركب على المجموعة التجريبية، فضلاً عن استخدام مبدأ التدرج في زيادة الشدة التدريبية و يعزو الباحث سبب ذلك إلى اعتماد التدريب المركب (البدني – المهاري) على وفق الأساليب العلمية الصحيحة، من خلال اعتماد أسلوب الربط بين المهارات (المناولة ودقتها) للوصول بلاعب جيد يجيد أداء أكثر من مهارة ويط بعضها البعض ، إذ ولد ذلك لدى أفراد هذه المجموعة حالة من تكيف على التمرينات التي اعتمدت على الشدة المناسبة والراحة الملائمة وعلى وفق التكرارات، بما يتناسب مع قدرات أفراد المجموعة التجريبية ، فضلاً عن عدم وجود صعوبات تقنية عند أداء دقة المناولة ، وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم، 1994) على أنه من الضروري أن "يصل اللاعب إلى أداء المهارة بشكل إيجابي من خلال التكرار المستمر والدائم واستخدام التمارين المتنوعة" ، إذ أدى ذلك إلى تكوين وقابليات بدنية ومهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبالتالي أدى إلى تحسين الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية ،

إن التطور والتحسين الحاصل في أداء (دقة المناولة) والذي أظهرته النتائج، لم يأتي بصورة عشوائية وبصدفه مما يؤكد القدرة العالية لتمرينات التدريب المركب في تطوير مستوى الأداء وعمل على الارتقاء في الجانب المهاري لأفراد المجموعة التجريبية، فضلاً عن ما تقدم يمكن أن يعزو الباحث أسباب ذلك لتنظيم الأسلوب التدريبي المتبع مع هذه المجموعة،

و الباحث سبب التطور الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تأثير تمرينات التدريب المركب التي خضع له أفراد المجموعة التجريبية ، إذ احتوت على التمرينات المهارية المتنوعة والتي ساهمت بشكل كبير في هذا التطور إذ أن التمرينات المختلفة الهدف التدريبي تزيد من قدرة اللاعب في تنفيذ حركات ومهارات اللعبة بانسيابية وتوافق وسرعة حركية عالية

ويرى الباحث أن كل ذلك ساهم في أحداث التطور المعنوي لدى أفراد المجموعة التجريبية و يعزو الباحث سبب التطور الحاصل لمهارة دقة المناولة إلى نوعية التمرينات التي نفذها أفراد المجموعة التجريبية والتي كانت تهدف إلى تطوير قدراتهم في مهارة المناولة ومن وضعيات مختلفة بهدف زيادة تركيز اللاعب في اتخاذ الأوضاع المناسبة لاستقبال الكرة مهما كانت نوعية المناولة المرسله إليه وأن تكرارها يساعد على زيادة إحساس اللاعب بالكرة وبالاستمرارية في الأداء تزداد خبرته في التعامل مع الكرة ، إذ يذكر (Buck-1990) يجب أن يتم تطوير إستراتيجية التدريب لزيادة نسب النجاح في أداء المهارات ، وهذا ما اخذ به الباحث عند إعداد التمرينات، ويؤكد (Mike

(smith, 1980) أن " مبادئ المناولة كلها هي الدقة والتوقيت الصحيح وسيطرة اللاعب على الكرة في أثناء المناولة والمكان المناسب كل هذه المبادئ يجب أن تجتمع في حركة واحدة وليست مجزأة" ولكون مهارة المناولة من المهارات الأكثر استخداما في التمرين واللعب وحقت معنوية لدى المجموعة التجريبية لكثرة استعمالها وبما أن تمرينات التدريب المركب المعدة من قبل الباحث كانت على وفق أسس علمية دقيقة، إذ يؤكد (قاسم لازم وآخرون، 2005) أن " التدريب الرياضي يحقق العلاقة بين القدرات البدنية والمهارات الحركية كذلك فإن استخدام طرائق تدريبية متنوعة يعمل على رفع مستوى القدرات التوافقية وهذا بدوره يؤدي إلى تطور مستوى المهارات الحركية"

3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية

الاختبار	وحدة القياس	مج. الضابطة		مج. التجريبية		قيمة t	الدلالة
		ع	س	ع	س		
القوة السريعة للرجلين	ثانية	1,253	13,002	0,941	11,445	5,375	معنوي
دقة المناولة	درجة	0,527	6,444	0,782	7,111	3,500	معنوي

يعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية عن الضابطة إلى فاعلية التمرينات الموجهة والمعطاة للمجموعة التجريبية تمرينات التدريب المركب (البدنية - المهارية)، إذ عمل التدريب المركب البدني والمهاري إلى تطوير القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة بسبب كونها تمارين علمية ومدروسة وأعطيت بشكل مقنن على وفق إمكانيات وقدرات اللاعبين (أفراد العينة التجريبية)، إذ تدرجت هذه التمارين مبتدئة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد بمكونات الحمل التدريبي مما أدى إلى تنفيذ التمارين بالطريقة الأمثل التي ضمنت حدوث التطور لدى أفراد عينة البحث التجريبية، إذ أن إعطاء التمارين البدنية والمهارية بشكل مقنن يؤدي إلى حدوث استجابة من قبل اللاعبين،

إن لفاعلية استعمال التمارين القوة العضلية في تمارين القفز المتنوعة هي الأخرى كان لها الأثر الفعال في التطور الذي حصل في القوة السريعة، فنلاحظ إن هناك تطوراً وتحسناً واضحاً في تنمية هذا المتغير، ويعزو الباحث ذلك إلى أثر التمرينات المركبة على تنمية القوة السريعة والتي لها أثر

إيجابي على مستوى أداء المهارات الحركية (دقة المناولة) إن القوة السريعة لعضلات الرجلين من أهم الجوانب البدنية الواجب توافرها للاعبين كرة القدم، لما لهذه العضلات من أهمية كبيرة في أداء المهارات الحركية بقوة سريعة مما أدى إلى تطوير الدقة في المناولة ، فمن خلال إتباع الباحث الأساليب الحديثة على وفق الأساليب العلمية من حيث الأحمال المقننة التي تلائم مستوى اللاعبين، كان لها الأثر في هذه الفرق بين المجموعتين في القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة ، إذ أن اهتمام الباحث في وضع الأحجام والشدة التدريبية المقننة أدت إلى ظهور نتائج إيجابية عالية لدى المجموعة التجريبية في حين إن المجموعة الضابطة التي لم تظهر فرق معنوي في المتغيرات قيد الدراسة فضلاً عن عودة ذلك إلى مبدأ الخصوصية في التدريب وهذا يتفق مع ما أشار إليه (القدومي، 1998) إلى إن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتغال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس " .

4-الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :

- 1- إن لتمرينات التدريب المركب (البدنية – المهارية) والتي تم إدراجها ضمن الوحدات التدريبية في المنهج التدريبي تأثير إيجابي على أفراد عينة المجموعة التجريبية .
- 2- إن لتمرينات التدريب المركب (البدنية – المهارية) اثر ايجابي في تطوير القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة للاعبين .

2-4 التوصيات :

- 1- استخدام التدرجات المركبة (البدنية – المهارية) لما لها من تأثير ايجابي في القوة السريعة للرجلين ودقة المناولة .
- 2- إجراء دراسات مشابهة ولقدرات بدنية ومهارية أخرى ولتخصصات وفئات عمرية مختلفة .

المصادر

- بسام سعود هارون، تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين ، أطروحة دكتوراه ، 1987، ص69.
- طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب، ط1، القاهرة: مركز الكتاب والنشر، 1997، ص52.
- عبد الجواد، اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية ، 1974، ص63
- عبد الناصر ألقدمي، دراسة مقارنة بين استخدام التمرينات البايومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الاوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة ، مجلة جامعة النجاح ، العدد 12 .
- قاسم لزام صبر و(آخرون)؛ أسس التعلم والتعليم في كرة القدم، بغداد: مطبعة الجامعة، 2005، ص79.
- كمال جميل ألباضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، عمان: دار المطبوعات للنشر، 2001، ص126-127.
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، الإسكندرية: مطبعة المصري، 1999، ص76-77.
- مرتضى محسني؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص12.
- مفتي إبراهيم؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، 1994، ص23.
- موفق اسعد محمود ؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، الأردن : دار دجلة ناشرون وموزعون ، 2007 ، ، ص37 .
- James B. Gardner & Jiggery purd, computer I 2ed Running programs, to fnews press los Altos, California. U.S.A, 1981,P.53