

تأثير تمارينات مركبة (مقترحة) لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية والقواعد الدفاعية
للاعبي بكرة القدم

بحث تقدم به

م.م. فؤاد حماد عسل

جامعة الانبار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير التمارينات المركبة المقترحة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والقواعد الدفاعية للاعبين بكرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة ، اذ تكونت العينة من لاعبي نادي غاز الشمال الرياضي والبالغ عددهم (٣٢) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسموا بعد ذلك الى مجموعتين احدهما ضابطة والآخرى تجريبية عن طريق القرعة واصبحت كل مجموعة تضم (١٦) لاعبا ثم اجريت التجربة الاستطلاعية وبعدها اجريت الاختبارات القبليّة ثم التجربة الرئيسيّة ولمدة (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبيّة في الاسبوع يتراوح زمن الوحدة التدريبيّة (٦٠ - ٩٠) دقيقة ، اذ شمل القسم الرئيسي من زمن الوحدة التدريبيّة (٥٠) دقيقة وقد راعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية وقدراتهم البدنية والمهاريّة للعينة وتم الحصول على النتائج ثم معالجتها بالوسائل الاحصائيّة المناسبة وقد استنتج الباحث ان التمارينات المركبة المقترحة التي طبقت على عينة البحث كان لها تأثير فعال بتطوير بعض القدرات البدنية والقواعد الدفاعية لعينة البحث قيد الدراسة .

ABSTRSCT

Effect of exercises vehicle (proposed) to develop some level of physical abilities and rules for defensive players in football

The study aimed to identify the effect of exercise proposed vehicle in the development of the level of some of the physical abilities and rules for defensive players in football , and the researcher used the experimental method for suitability nature of the study , since the sample consisted of players Gas Club North Sports totaling 32 players were selected in the

manner intentional and divided thereafter into two groups , one of them an officer and the other a trial by lottery and become each group (16)players then scoping and after the experiment was conducted tribal tests then Home experience for a period of 8 weeks were conducted and by (3) training units per week ranges Module time (60-90 minutes) , As it included the main section of the module time (50 minutes) has taken into account the researcher training level and stage age and their physical abilities and skills of the sample was obtained results then processed by appropriate means of statistical The researcher concluded that the proposed compound exercises that have been applied to the research sample had an impact effectively developed some physical abilities and rules for defense research sample under study .

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تسعى جميع دول العالم وبشكل مستمر نحو التقدم وتحقيق كل ما هو جديد في الجوانب المختلفة للحياة وصولاً لتحقيق مستويات متقدمة في التعلم المهاري وبما ان الجانب المهاري هو احد الجوانب المهمة في الحياة الذي يعتمد بشكل كبير على الانجاز وما يحققه اللاعب في الفعاليات الرياضية المختلفة وان ما يؤكد ذلك التقدم الكبير الذي تشهده الالعب الرياضية جميعها في هذه الفترة .

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الاولى في العالم وقد لاقت هذه اللعبة اهتماما كبيرا من قبل المدربين والمتابعين والمحليلين والنقاد ، ولقد تطورت هذه اللعبة تطورا كبيرا وملحوظا في السنوات الاخيرة ، اذ ادهشت العديد من الفرق العالمية من المحللين والمتابعين والنقاد والخبراء في هذا المجال بالمستويات الرائعة والانجازات العظيمة فضلا عن الانسجام والتكامل والتناغم الهائل بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية والوظيفية لتلك الفرق ، ومما لا شك فيه ان هذا الانسجام والتناغم بين تلك الجوانب لم يات اعتباطا او بشكل عفوي وعشوائي وانما جاء نتيجة اعتماد المدربين والمختصين على التخطيط العلمي المدروس والاستناد على الاسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي . ان لهذا الاسلوب من التدريب اهمية ودور بارز في تطوير

امكانيات الفرق التي تستخدمه في كافة الجوانب ومن اهمها الجانب الخططي وعمل هذه التمرينات اساسا على تطور الصفات والقدرات البدنية المتعلقة بكرة القدم كتحمل السرعة وسرعة الاستجابة والرشاقة والمرونة فضلا عن الاعتماد على القياسات و الاختبارات العلمية الدقيقة التي تخدم المجهود البدني اثناء المباريات او فترات التدريب لكي يظهر اللاعب كل ما يملك من قدرات وقابليات بدنية وخططية ويظهر في احسن صورة ويستطيع ان يؤدي كل ما يطلب منه اثناء المباراة " ان ما توصف به اللعبة بانها الرياضة التي تتطلب الكثير من الطاقة الجسدية من التباطؤ ، والقفز ، والتهديف ، والهدف الرئيسي لهذه الرياضة هو تسجيل اكبر عدد من الاهداف والتي تعطي الفوز ويتحقق هذا عادة من خلال محاولات متعددة من التهديف على الهدف واعظم فرص التهديف الناجح في حالات سرعة عالية مع تداول الكرة قليلا احيانا او عندما لا يوجد سوى عدد قليل من اللمسات على الكرة في اتخاذ اجراءات سريعة من هذا النوع " (١) .

وتعد التمرينات المركبة بكرة القدم احدى تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجوانب المهارية والبدنية والنفسية والذهنية للاعب كرة القدم كونها مشابهه لواجب اللاعب في ظروف المنافسات ، وتجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد فهي تؤدي في مرحلة الاعداد الخاص فضلا عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها وتعمل التمرينات المركبة اساسا على تطوير القدرات الحركية وتعد هذه التمرينات ضرورية لانها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الاداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين .ويؤكد (ثامر محسن) بانه "عندما تكون المفردات التدريبية مشابهة لما يحدث في المباريات فان اللاعب يتعود للقيام بهذه الحركات ولا يتفاجأ بها اثناء المباراة مما يسبب له راحة نفسية واطمئنان بالقدرة على تنفيذ الواجب على الرغم من وجود ظروف مختلفة اثناء المباريات " (٢) .ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام تمرينات مركبة مقترحة لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية والقواعد الدفاعية للاعبين كرة القدم .

¹-a comparison of ball velocity in different kicking positions with dominant and non-dominant leg in junior soccer players author : Mario c . marquese- filipepereira –Daniela. Marinho – mafaldareis – journal : of physicaleducation and sportissn : 22478051 year : 2011 volume : 11 issue : 2 pages : 159 – 166 provider : doaj publi. المكتبة الافتراضية .

^٢- ثامر محسن : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ ، ص ١٨ .

٢-١ مشكلة البحث :

ان من اهم مميزات اللعب الحديث هو السرعة والدقة في تنفيذ الاداء المهاري وصولا الى الفهم العالي لخطط اللعب سواء الهجومية كانت او الدفاعية الامر الذي يتطلب الاهتمام بوسائل التدريب الحديث ومنها التمارين المركبة والتي تساعد على تطوير مستوى تنفيذ الاداء المهاري والخططي واتخاذ القرار والاسناد والتحرك الصحيح والتنظيم ، ومن خلال متابعة الباحث للعديد من مباريات فرق اندية الدرجة الاولى لكرة القدم في محافظة بغداد ومن خلال التحليل لبعض المباريات لنادي التاجي ومن خلال المتابعة الميدانية للوحدات التدريبية للنادي وجد الباحث ان هناك ضعفا في تطبيق الواجبات الدفاعية اثناء المباريات الى جانب ضعف النواحي البدنية المرتبطة بتطبيق هذه النواحي لذي ارتأى الباحث اعداد تمرينات مركبة مقترحة لتطوير قابلية اللاعبين على تطبيق النواحي الخطئية

٣-١ هدفا البحث :

١- اعداد تمرينات مركبة مقترحة لتطوير بعض القدرات البدنية والقواعد الخطئية الدفاعية لعينة البحث.

٢- التعرف على تاثير التمرينات المركبة المقترحة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والقواعد الدفاعية لعينة البحث.

٤-١ فرضا البحث :

١- للتمرينات المركبة المقترحة تاثير ايجابي على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والقواعد الدفاعية للعينة.

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي في متغيرات البحث قيد الدراسة .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي غاز الشمال بكره القدم للموسم ٢٠١٤ / ٢٠١٥ .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من (٩ / ٩ / ٢٠١٥) ولغاية المدة (١٦ / ١١ / ٢٠١٥) .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم في كركوك .

الباب الثاني : الدراسات النظرية :

٢-١ القواعد الخطئية بكرة القدم :

لقد افرزت السنوات الاخيرة تطورا هائلا في اساليب اللعب المختلفة لكافة الالعاب ومنها لعبة كرة القدم ولاجل الوقوف على الملامح الخطئية الفنية لهذه اللعبة الاولى عالميا فانه من المستحسن ملاحظة هذا الجانب في البطولات العالمية باعتبارها من اكثر البطولات ارتقاء في المستوى وحدثت تكتيكا ، وقد ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيدا قياسا للعب قبل عشرات السنين فاللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب الان اصبحت عالية وتنفيذ المباديء الخطئية اصبحت سريعا كما ان التحركات الخطئية في الدفاع والهجوم اصبحت متنشعبة وان اعداد الفريق يتطلب اعطاء تمارين متنوعة تشمل اكبر عدد ممكن من الفعاليات الاساسية وتفرعاتها لغرض تسهيل عملية التدريب وبرمجة التمرينات بما ينسجم مع الية العمل الخطئي داخل الملعب لذلك على المدربين ان يقوموا بتدريب فرقهم حسب احدث الخطط التي تناسب قابليات ومستويات لاعبيهم ويكونوا في تطور مستمر ، كما ان البحث عن طرائق واساليب جديدة وخلق ظروف وتدرجات قريبة للتنافس الفعلي اثناء المباراة يتطلب تمارينات تحتوي على اكثر من مهارة يمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخطئية ونظرا لارتقاء مستوى المنافسة في السنوات الاخيرة وتطور خطط اللعب تجلت الحاجة الى مضاعفة الجهود التدريبية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخطئية في الوحدات التدريبية بكل ما يتعلق بالتدريب على تنفيذ الخطط واكساب اللاعب خزينا لا باس به من المعرفة الخطئية اثناء المباريات على المستوى الدفاعي والجماعي .



٢-٢ تكتيك الدفاع (خطط اللعب الدفاعية) :

إن اللعب الحديث بكرة القدم والتقدم في مجال اللعبة أدى إلى تطوير خطط الدفاع لمواجهة مهاجمي الفريق الخصم ، حيث أصبح على لاعب الدفاع أداء واجبه في هذا المكان إضافة إلى قيامه بالواجبات الأخرى في الهجوم ومساندة خط الوسط فضلا عن تبادل المراكز وتغطية بعضهم البعض ونتيجة لذلك تعددت أساليب الدفاع وأنواعه مما أضاف ثقلا ومسؤولية على اللاعبين المدافعين ، إن الهدف من الدفاع هو تقليل فرص المهاجمين في الحصول على الكرة والمناولة أو الدحرجة والتهديف وهنا يكون الدفاع ناجحا ، ولذلك يجب إن يحقق الفريق دفاعا فرديا جيدا ، إضافة إلى الاهتمام ببعض المواصفات الذهنية والتركيز والانتباه والإرادة وضبط النفس لكي يتمكن المدافع عن تحديد الخصم وهزيمته والحصول على الكرة ، والدفاع هو " عملية تنظيم صفوف المدافعين لصد هجمات المهاجمين لإفشال الهجوم للحد من خطورته والحصول على الكرة والانتقال السريع من وضع الدفاع إلى الهجوم ومن الضروري التأكيد على إحكام السيطرة على المهاجمين ومراقبتهم مراقبة شديدة في المناطق القريبة من الهدف وعدم إعطاء الفرصة للمهاجم من تحقيق هدفه وسد كافة الثغرات إمامه وجعله يتصرف بالاتجاهات التي يريدها المدافع بعيدا عن المناطق ، إن تكتيك اللعب الدفاعي يعتمد على التناسق بجميع وظائف اللاعبين لكافة المراكز في اللعب ، ففقدان الكرة في اللعب الحديث لكرة القدم يؤدي إلى اتخاذ الوضع الفوري والتحشيد الكامل لكل أعضاء الفريق في الفعاليات الدفاعية في سبيل إيقاف الفعاليات الهجومية للفريق المضاد وكذلك الحصول على حيازة الكرة"^(١)

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته البحث الميدانية :

٣-١ منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة .

^١ موفق اسعد محمود : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، ٢٠٠٧ ، ص ١٦٤- ١٦٥ .



٣-٢ عينته البحث :

تكونت عينة البحث من لاعبي نادي غاز الشمال الرياضي بلعبة كرة القدم والبالغ عددهم (٣٢) لاعبا لعام (٢٠١٤/٢٠١٥) ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبعد ذلك قسموا الى مجموعتين ظابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبلغ عدد كل مجموعة (١٦) لاعبا .

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الاجهزة والادوات التالية :

- حاسبة

- ساعة توقيت الكترونية عدد (١) .

- شريط قياس بطول (٣٠) متر .

- شواخص .

- أعلام .

- موانع .

- أقماع بلاستيكية .

- كرات قدم عدد(١٥) .

- مساطب .

٣-٤ توصيف الاختبارات :

٣-٤-١ الاختبار الأول : اختبار القفز العمودي من الثبات^(١) .

^١ الحكيم ، علي جواد سلوم:الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي،الطيف للطباعة ،٢٠٠٤ ، ص٨٩.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الساقين .

الأجهزة والأدوات: طباشير - شريط قياس - لوحة .

وصف الأداء: توضع اللوحة بجانب اللاعب (المختبر) الذي يقوم بمد ذراعه لتأشر النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة الطباشير ، وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله اللاعب .

التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطي للاعب محاولتان وتحسب الأفضل .

٣-٤-٢ : الاختبار الثاني : الحجل لأقصى مسافة بالتبادل في (١٠) ثواني^(١) .

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة .

الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت - خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية - شريط قياس .

وصف الأداء: يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية ممرجا إحدى قدميه وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالحجل المستمر لقطع أكبر مسافة ممكنة خلال مدة (١٠) ثواني .

التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها اللاعب (المختبر) من خط البداية وحتى انتهاء المدة الزمنية المقررة .

الاختبار الثالث: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية^(٢) .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير .

الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (١٠) م وبعرض (٢) م ، ساعة توقيت الكترونية ، شريط قياس ، شريط لاصق .

وصف الاختبار :

^١ ناجي، وبسطويسي: الاختبارات والقياس في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٤، ص٨٨.

^٢ محمد صبحي حسانين ، وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم ، ط٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص٢٤٤-٢٤٥ .

يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهه المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .

يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وينحني جسمه للإمام قليلا

يمسك المحكم بساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يشغل الساعة .

يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنه في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (٦.٤٠) م ،

وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .

وإذا بدا المختبر الجري بالاتجاه المعاكس فان الحكم يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .

يعطي للمختبر (٦) محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (٢٠) ثا وواقع ثلاث محاولات لكل جانب .

تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوي (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على ثلاثة منها كلمة يسار وعلى ثلاثة أخرى كلمة يمين ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس ثم تسحب بدون النظر إليها .

الشروط :

يعطى لكل مختبر عددا من المحاولات خارج القياس بغض النظر عن الشروط الأساسية للتعرف على إجراءات الاختبار .

يجب على المحكم إن يتدرب على إشارة البدء حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بالوقت نفسه .

يقوم المحكم قبل إن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت الست السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل ايعازات الإشارات وتسلسل الزمن لكل مختبر على حده وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى محاولة متتالية .

يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه أداء ستة محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه وهذا الإجراء هام للحد من توقع المختبر .

يجب التنبيه على المختبر بان عدد المحاولات التي سيؤديها ليس موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل إن يكون عدد المحاولات اتجاه ما أكثر من الآخر وان ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر .

يجب إن يبدأ الاختبار بان يعطي المحكم الإشارة الآتية :

استعداد أبدا وفي جميع المحاولات يجب إن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي استعداد وابدأ في مدى يتراوح بين ١.٥ إلى ٢ ثانية .

يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الحقيقية بغرض الإحماء ويجب إن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أي موقع .

التسجيل : يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة .

درجة المختبر هي : متوسط الحالات الست.

٣-٥ التجارب الاستطلاعية :-

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

" وهي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق التجربة الرئيسة للبحث "^(١) ، أجرى الباحث التجربة

^١ نوري إبراهيم الشوك ، رافع الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، (ب . ت) ٢٠٠٤ ، ص ٨٩ .

الاستطلاعية الأولى بتاريخ (٩ / ٩ / ٢٠١٥)، حيث تم إجراء تحليل لمبارتين لفريق (نادي غاز الشمال) لوقوف على تحديد مشكلة الباحث وقد توصل الباحث من خلال هذه التجربة قبول وصلاحية الاستمارة المستخدمة من حيث تمتعها بسهولة التنفيذ اضافة الى ذلك التعرف على امكانيات فريق العمل المساعد في عملية التحليل.

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يومي (الاحد - الاثنين) الموافق (١٢ - ١٣ / ٩ / ٢٠١٥) على عينة مكونة من (٨) لاعبين وهم من ضمن عينة البحث وتم اختيارهم بطريقة عشوائية مع وجود فريق العمل المساعد ، وذلك للتعرف على :

- ١- صلاحية وملائمة الاختبارات لمستوى العينة ولموضوع البحث .
- ٢- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
- ٣- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- ٤- توزيع واجبات العمل على فريق العمل المساعد وتحديد تسلسل إجراء القياسات والاختبارات .
- ٥- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة واستمارة جمع المعلومات .

٣-٦ إجراءات البحث الميدانية:-

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة لإفراد عينة البحث البالغ عددهم (١٦) لاعبا في يوم الأربعاء الموافق (١٦ / ٩ / ٢٠١٥) على ملعب نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم ، وقام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد وذلك من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة .

٣-٧ التجربة الرئيسة التمرينات المركبة :

قام الباحث بإعداد تمرينات مركبة مقترحة وذلك لتطوير بعض القدرات البدنية والقواعد الدفاعية للاعب كرة القدم لمدة (٨) أسابيع ويواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (٦٠ - ٩٠) دقيقة حيث اشتمل القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية على التمرينات المركبة وكانت حصة التمرينات المركبة من زمن الوحدة التدريبية (٥٠) دقيقة

وراعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية وقدراتهم البدنية والمهارية لعينة البحث معتمداً على المراجع والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي، فضلاً عن آراء المختصين بكرة القدم حيث ابتدأ تنفيذ التمرينات المركبة في يوم السبت الموافق (١٩/٩/٢٠١٥) واستمر لغاية يوم الأربعاء الموافق (١١/١١/٢٠١٥) .

٣- ٨ الاختبارات البعدية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للقدرات البدنية يوم الإثنين الموافق (١٦/١١/٢٠١٥) وبالشروط والضوابط المتبعة نفسها في الاختبارات القبلية وفريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحث .

٣- ٩ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spps) .

٣-٩-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

جدول (١) يبين نتائج التحليل القبلي للمهارات الهجومية الفردية لعينة البحث

ت	متغيرات البحث	عدد الاداء المنفذ	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل
١	منع المهاجم من التصرف الصحيح بالكرة	١٢٠	٤٥	%٣٧.٥	٧٥	%٦٢.٥
٢	التغطية في الدفاع والاسناد	١٤٠	٥٠	%٣٥.٧١	٩٠	%٦٤.٢٨
٣	لاننتقال السريع من الدفاع الى الهجوم	١٤٥	٦٠	%٤١.٣٧	٨٥	%٥٠.٦٢

من الجدول (١) يبين إن عدد المحاولات للقاعدة الخطئية الدفاعية (منع المهاجم من التصرف الصحيح بالكرة) في الاختبار القبلي كانت (١٢٠) محاولة في حين بلغت نسبة نجاح هذه القاعدة في المباريات (%٣٧.٥) إما نسبة الفشل فقد بلغت (%٦٢.٥) في حين بلغ عدد

المحاولات المنفذة في إثناء الأداء أو المباريات للقاعدة الخطئية (التغطية في الدفاع) (الاسناد) (١٤٠) محاولة وبلغت نسبة نجاحها (٣٥.٧١%) إما نسبة فشل هذه القاعدة في إثناء الأداء كانت (٦٤.٢٨%) إما بالنسبة للقاعدة الثالثة (الانتقال السريع من الدفاع الى الهجوم) حيث بلغ عدد الأداء المنفذ إثناء المباريات (١٤٥) محاولة وكانت نسبة نجاح هذه المحاولات (٤١.٣٧%) في حين بلغت نسبة الفشل (٥٠.٦٢%) وهذا يدل على إن التمرينات التي تعطى للعبة كانت لا تراعي مناطق اللعب المختلفة وخصوصية كل منطقة .

جدول (٢) نتائج التحليل البعدي للقواعد الخطئية الدفاعية لعبة البحث

ت	متغيرات البحث	عدد الاداء المنفذ	المحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الفاشلة	نسبة الفشل
١	منع المهاجم من التصرف الصحيح بالكرة	١٦٠	٩٥	٥٩.٣٧%	٦٥	٤٠.٦٢%
٢	التغطية في الدفاع والاسناد	١٦٥	١١٠	٦٦.٦٦%	٥٥	٣٣.٣٣%
٣	لانتقال السريع من الدفاع الى الهجوم	١٧٣	١٣٢	٧٦.٣٠%	٤١	٢٣.٦٩%

من الجدول (٢) يبين إن عدد المحاولات في التحليل البعدي للقاعدة الخطئية الدفاعية (منع المهاجم من التصرف الصحيح بالكرة) كانت (١٦٠) محاولة في حين بلغت نسبة نجاح هذه القاعدة في المباريات (٥٩.٣٧%) إما نسبة الفشل فقد بلغت (٤٠.٦٢%) في حين بلغ عدد المحاولات المنفذة في إثناء الأداء أو المباريات للقاعدة الخطئية الدفاعية الثانية (التغطية في الدفاع) (١٦٥) محاولة وبلغت نسبة نجاحها (٦٦.٦٦%) إما نسبة فشل هذه القاعدة في إثناء الأداء كانت (٣٣.٣٣%) إما بالنسبة للقاعدة الخطئية الثالثة (الانتقال السريع من الدفاع الى الهجوم) حيث بلغ عدد الأداء المنفذ في إثناء المباريات (١٧٣) محاولة وكانت نسبة نجاح هذه المحاولات (٧٦.٣٠%) في حين بلغت نسبة الفشل (٢٣.٦٩%)، وهذا يدل على إن التمرينات المركبة المقترحة التي طبقت على عينة البحث كانت لها الأثر الواضح في تطور الأداء في إثناء المباريات مما يدل على إن الأداء المهاري الخطئي يتأثر بعامل المكان أو المنطقة في الملعب حيث يتطلب من اللاعب اتخاذ قرارات سريعة ومناسبة وفقا لنوع الأداء وبما يتلاءم مع متطلبات خطط اللعب للفريق سواء في الثلث الدفاعي أو الوسط أو الهجوم ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه)

إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي^(١) " بأن لا بد من إن تعد التدريبات الخاصة لتطوير الأداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة حيث يتأثر اللاعبون بعوامل مختلفة إثناء الأداء في المباريات منها عامل المساحة بين الاتساع والضيق أو المكان أو المنطقة من الملعب سواء الدفاعية أو الوسط أو الهجوم أو موقع الزميل أو ضغط المنافس أو اتجاه ومسار وقوة وسرعة الكرة .

جدول (٣) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقدرة البدنية الخاصة لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحتسبة	ت الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع					
القوة الانفجارية للإطراف السفلى	سم	٢٧.١	٤.٤	٣٠.٩	٣.٦	٣.٨	١.٨	٧.٣	٢.١	دالة إحصائية
القوة المميزة بالسرعة للإطراف السفلى	م	٤١	٤	٥٠.٤	٥.٥	٨.٦	١.٥	٣.٩		
سرعة الاستجابة الحركية للإطراف السفلى	ثا	٢.٥	٢.١	٢	١.٥	٠.٥	١.٤	٢.٩		

قيمة ت الجدولية (٢.١) إمام درجة حرية (١٦-١=١٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

من الجدول (٣) يبين إن قيمة (ت) المحتسبة للاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية بلغت (٧.٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١) لذا كانت الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي إما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة للإطراف السفلى فقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٣.٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١) إمام درجة حرية (١٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) لذا كانت الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، إما بالنسبة لسرعة الاستجابة الحركية للإطراف السفلى فقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٢.٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢.١) إمام درجة حرية (١٥) لذا كانت الفروق معنوية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن التمرينات المركبة المقترحة

^١ إبراهيم شعلان ومحمد عفيف : اسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية لدى المبتدئين في كرة القدم بدولة الامارات العربية ،

بحث منشور لمجلة علوم التربية الرياضية ، ١٩٩٠ .

المختلفة التي أعطيت لعينة البحث التجريبية كانت لها الدور الفاعل في تطوير القدرات البدنية إذا تعتبر التمرينات المركبة هي الأداة الفعالة لكل المشاكل التي تحدث أثناء الأداء وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عصام عبد الخالق) " إن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان المهارات على مدى تطور متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة"^(١).

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- التمرينات المركبة التي طبقت على عينة البحث كان لها تأثير فعال على تطوير بعض القدرات البدنية والقواعد الدفاعية لعينة البحث قيد الدراسة .
- ٢- التمرينات المركبة المقترحة ضمن المنهاج التدريبي في مرحلة الإعداد الخاص لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية والقواعد الدفاعية للمتغيرات قيد الدراسة لعينة البحث

٢-٥ التوصيات :-

- ١- يوصي الباحث باعتماد التمرينات المركبة ضمن المنهاج التدريبي لكرة القدم للمتقدمين واعطائها حصة لا بأس بها من زمن الوحدة التدريبية لأنها تساعد وبشكل كبير في تطوير القدرات البدنية والجوانب المهارية والخطوية بنفس الوقت .
- ٢- الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في بناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير القدرات البدنية والقواعد الخطوية الدفاعية بتمارين أخرى مشابهة وبأزمنة أخرى.

المصادر

- ثامر محسن : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- محمد عبدة ومفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، ط ١ ، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ١٩٩٤ .

١ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، دار المعارف للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ١٧١ .

- ثامر محسن وسامي الصفار : اصول التدريب بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٨ .
- اياد محمد عبدالله (واخرون) : نسبة مساهمة اهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة القوس (فوسبري) ، مجلة التربية الرياضية ، بغداد ، ١١٤ ، ١٩٩٥ .
- موفق اسعد الهيتي: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان، دارجلة، ٢٠٠٧ .
- يوسف لازم كماش (واخرون) : التدريب والتعليم الميداني في كرة القدم ، القاهرة ، دارالفكر العربي ، ٢٠٠٩ .
- زهير قاسم الخشاب (واخرون) : كرة القدم ، ط٢ ، محدثة ، جامعة الموصل ، دار اكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- نوري إبراهيم الشوك ، رافع الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد،(ب.ت.) .
- إبراهيم شعلان ومحمد عفيف : اسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية لدى المبتدئين في كرة القدم بدولة الامارات العربية ، بحث منشور لمجلة علوم التربية الرياضية ، ١٩٩٠ .
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، دارالمعارف للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص١٧١ .
- a comparison of ball velocity in different kicking positions with dominant and non-dominant leg in junior soccer players author : Mario c . marquese- filipepereira –Daniela. Marinho – mafaldareis – journal : of physicaleducation and sportissn : 22478051 year : 2011 volume : 11 issue : 2 pages : 159 – 166 provider : doaj publi. المكتبة الافتراضية