

تأثير تمارينات خطوية في مراكز اللعب المختلفة على القدرة التوافقية (الربط الحركي)

للاعبي كرة القدم المتقدمين

بحث تقدم به

م.م هاشم درويش جبرائيل

المديرية العامة لتربيته كركوك

ملخص البحث

من خلال خبرة الباحث لاحظ ان هناك نقصا كبيرا في التمارينات الخطوية في الوحدة التدريبية للاعبين كرة القدم المتقدمين لاغلب الفرق المشاركة في الدوري الكردستاني وبالتالي وجود ضعف في القدرة التوافقية (الربط الحركي) مما حدى بالباحث اجراء دراسة علمية تجريبية لبيان تاثير التمارينات الخطوية على القدرة التوافقية (الربط الحركي) ، ويهدف البحث اعداد تمارينات خطوية للاعبين كرة القدم المتقدمين . وتم استخدام المنهج التجريبي باسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة البحث وحددت عينة البحث بلاعبين نادي الثورة الرياضي بكرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي (2014-

2015) والبالغ عددهم (20) لاعبا قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (10) لاعبين لكل

مجموعة وتم تحقيق التجانس داخل كل مجموعة والتكافؤ للمجموعتين .واستنتج الباحث حققت التمارينات الخطوية في مراكز اللعب المختلفة تطوراً معنوياً في القدرة التوافقية (الربط الحركي) للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وأوصى الباحث ضرورة الاهتمام بالتمارين الخطوية في مراكز اللعب المختلفة عند وضع مناهج التدريب لما اظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في القدرة التوافقية (الربط الحركي).

The impact of tactical exercises in different play centers on the harmonic power (kinetic binding) for football players applicants

Abstract

Through researcher's expert, he noticed that there is big decrease in tactical exercises in training unit for adult football players in many participated teams in Kurdistan League and by that, having weakness in stability of ability consensual ability (movement connection) and this made researcher to make a scientific experimental study for stating the effectiveness of tactical exercises of consensual ability (movement connection) and the research aims to: Preparing exercises' plan for adult football players. Having differences in statistics evidences

research's group (regulatory and experimental) in between before and after tests for consensual ability (movement connection) in adult football players. Having differences in research's group (regulatory and statistics evidences between the results of the tests for experimental) in consensual ability (movement connection) in adult football players. The research used training approach for its suitability with nature of research and limited an example for research from Al-Thawra sport club for football adults players in sport season 2014-2015 whom number was 20 players divided into two groups regulatory and experimental and by (10) players for each group and it has been succeeded in making homogeneity inside each group and in both groups. The tactical training actualized in different place centers a development in consensual ability (movement connection) for experimental group while compared with tests of both test the before and after for advantage of after test. Necessary of interesting of tactical exercises in different playing centers while putting training approaches, and by this cleared it is better for consensual ability (movement connection)

الباب الاول

1 - التعريف بالبحث :

1-1 : مقدمة البحث واهميته :

في السنوات الأخيرة شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً في أساليب اللعب المختلفة وظهر ذلك جلياً في البطولات الأخيرة لكرة القدم وأصبح التكتيك والخطط يلعبان دوراً كبيراً في نتائج المباريات وازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيداً فاللياقة البدنية العالية المطلوبة وتنفيذ التحركات الخطئية في الدفاع والوسط والهجوم أصبحت سريعة ومتشعبة ومن ثم أصبح إعداد الفريق بدوره صعباً وأصبح التدريب أكثر تعقيداً وصعوبة ، فتنوعت خطط اللعب ، وأصبح التدريب أكثر حداثة بما ينسجم مع السرعة والقوة واللياقة العالية المطلوبة وآلية الإنسجام مع العمل الخطئي للفريق .

وهذا بدوره أجبر علماء التدريب في كرة القدم على البحث عن طرائق وأساليب جديدة في التدريب ، فتنوعت التدريبات وأصبحت قريبة بل مشابهة للتنافس الفعلي في أثناء المباراة مما أدى إلى لجوء المدربين الى تمرينات جماعية وخطئية لتطوير النواحي البدنية والقدرات التوافقية ، وهذا ما يعرف حالياً في

الأوساط الكروية بالتمرين الإقتصادي(*) ، إذ يقوم اللاعب بتطوير قدراته التوافقية بتلك التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة ، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزه في تلك التمرينات بحيث يكسب مقدراً كبيراً من المعرفة الخططية التي يحتاجها في المباريات .

ومما زاد من أهمية البحث قلة البحوث والدراسات العلمية التي تطرقت الى تأثير التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة على القدرات التوافقية التي تلعب دوراً كبيراً في تطوير اللاعب وتحسين أدائه، فضلاً عن قلة الإختبارات للقدرات التوافقية في كرة القدم في بلدنا مما دفع الباحث الى محاولة سد هذا الفراغ ولو بشكل يسير ، وإغناء المكتبة العربية وتقديم خدمة للمدربين والباحثين في المستقبل ، فالمدة المخصصة للتدريبات الخططية في مراكز اللعب المختلفة وتأثيرها في القدرة التوافقية (الربط الحركي) تكاد تكون قليلة جداً في الوحدة التدريبية اليومية في فرقنا .

1- 2 : مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث لاغلب مفردات المناهج التدريبية لفرق كرة القدم الدوري الكردستاني (المتقدمين) اتضح للباحث عدم تخصيص الوقت الكافي للتمرينات الخططية في الوحدة لتدريبية واتباع الطرق القديمة في تطوير بعض القدرات ومنها القدرة التوافقية (الربط الحركي) لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة ووضع التساؤل الاتي :- هل اعطاء التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة له تاثير على القدرة التوافقية (الربط الحركي) ؟ .

وتم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة البحث وحددت عينة البحث بلاعبي نادي الثورة الرياضي بكرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي (2014-2015) والبالغ عددهم (20) لاعبا قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وتم تحقيق التجانس داخل كل مجموعة والتكافؤ للمجموعتين .

1- 3 : اهداف البحث

- اعداد تمرينات خططية للاعبي كرة القدم المتقدمين .

- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين .
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين .

1-4 : فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين .
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين .
- وقام الباحث باختيار مجموعة تمرينات خطية عدد/10 ثم تم تنفيذ المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث للمجموعة التجريبية واستغرقت (8) اسابيع كما قامت المجموعة الضابطة بتنفيذ المنهج المعد من قبل المدرب لنفس الفترة . وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات اهمها :-

1. حققت التمرينات الخطية في مراكز اللعب المختلفة تطورا معنويا في القدرة التوافقية (الربط الحركي) للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
2. حققت التمرينات الخطية في مراكز اللعب المختلفة تطورا معنويا في القدرة التوافقية (الربط الحركي) في الاختبارين البعديين لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 : مجالات البحث

1-5-1: المجال البشري : لاعبي نادي الثورة الرياضي بكرة القدم

(المتقدمين) للموسم الرياضي 2014-2015 .

1-5-2 : المجال المكاني : ملعب نادي الثورة الرياضي بكركوك

1-5-3 : المجال الزماني : من الفترة 2014/8/1 لغاية 2014/11/29 .

1-6 : تحديد المصطلحات

- التمرينات الخطئية :

" تُعدّ من المفاهيم الحديثة التي تعتمد على الأداء الخططي في اللعب ، ومفهوم التمرينات الخطئية هي حالات التدريب الخططي التي تهدف الى الجمع بين تعلم اداء اللعب الخططي وتطوير المهارات الاساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب" (1) .

- القدرات التوافقية:

" عبارة عن جميع متعدد للقابليات الحركية المختلفة التي لها دور كبير وفعال في تنفيذ الواجبات الحركية المعنية بشكل متقن" (2).

الباب الثاني

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

إعتمد الباحث المنهج التجريبي بإسلوب المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة البحث .

2- 2 : مجتمع البحث وعينته :

تمثلت عينة التجربة الرئيسة بلاعبي نادي (الثورة الرياضي) بكركوك البالغ عددهم (20) عشرين لاعباً بعد إستبعاد حراس المرمى ، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية وقسموا على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية وتكونت كل مجموعة من (10) عشرة لاعبين .

1 (قاسم لزام وموفق مجيد المولى ، تدريب التكتيك بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مطبعة الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2007 ، ص97 .

2 (اثير محمد صبري ؛_ القدرات التوافقية ، الاكاديمية العراقية الرياضية،2010 ، www.Iraq.acad-org

2 - 2 - 3 تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لمنع المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة. كما موضح في الجدول (1).

وأجرى الباحث التجانس لعينة البحث في المتغيرات الآتية :

- 1- العمر الزمني بالسنة.
- 2- الوزن مقاساً بالكيلو غرام.
- 3- الطول مقاساً بالسنتيمتر.
- 4- العمر التدريبي بالأشهر .

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التشتت (معامل الاختلاف)
لمجموعتي عينة البحث الضابطة والتجريبية

العمر التدريبي	الطول/سم	الوزن/كغم	العمر	ت
7	176	73	23	1
6	184	78	21	2
8	188	75	22	3
6	176	71	20	4
7	175	68	25	5
9	177	69	24	6
8	185	78	23	7
7	174	66	22	8
8	176	68	24	9
8	173	73	24	10
6	175	70	21	11

7	179	74	23	12
9	170	69	26	13
7	182	73	24	14
6	177	70	23	15
6	180	75	22	16
6	170	65	21	17
8	180	70	25	18
7	176	68	23	19
8	177	69	24	20
7.20	177.5	71.10	23	الوسط الحسابي
1.005	4.651	3.655	1.556	الانحراف المعياري
13.962	2.620	5.140	6.765	معامل الاختلاف

ومن خلال ملاحظتنا الجدول (1) يتضح ان قيم (معامل الإختلاف)

لمجموعة عينة البحث كانت على التوالي (6.765 و 5.140 و 2.620 و 13.962

) لمتغيرات (العمر، والوزن، والطول والعمر التدريبي) وهذه القيم جميعها أصغر من (30%) مما يدل على تجانس العينة إذ إنه كلما إقترب معامل الإختلاف من

(1%) دل على التجانس العالي للمجموعة، وكلما زاد عن (30%) دل على

عدم تجانس المجموعة (1).

2 - 3 - 2 - الأجهزة والأدوات المستعملة:

- ملعب كرة القدم. - شواخص بلاستيكية كبيرة وصغيرة عدد/20. أطباق بلاستيكية عدد/10 - ساعة توقيت عدد/5 - صافرة عدد/4. - شريط قياس. - شريط لاصق لتخطيط مناطق الإختبار وتحديدها. - كرات قدم عدد/20. - رايات ملونة

1 - وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الطباعة والنشر ، 1996 ، ص161.

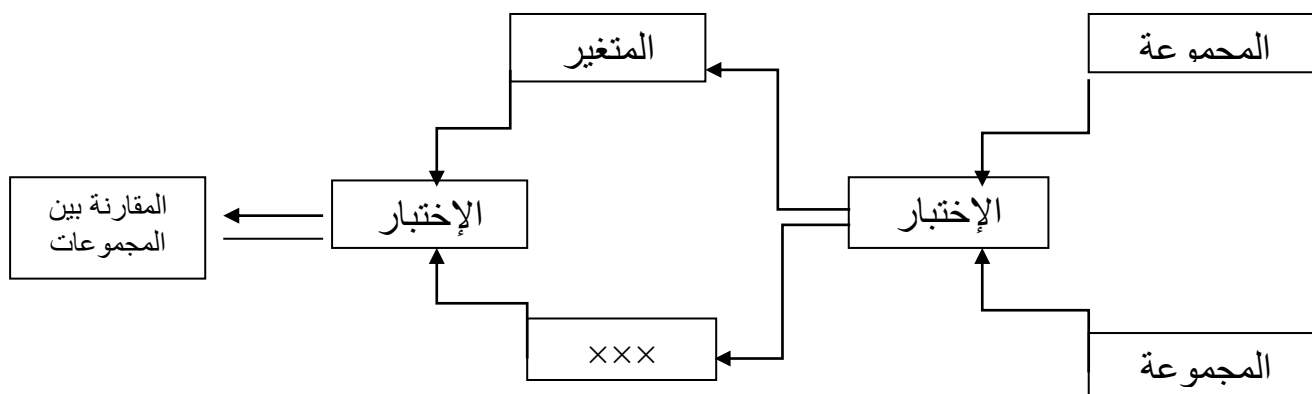
عدد/4 - سجل بيانات. - مقياس يدوي لقياس النبض ماركة (Omron) .- هدف مقسم على (6) اقسام .- اطواق دائرية عدد/10 - مسطبة ارتفاع (35 سم) عدد/2 - اعمدة بار ارتفاع (1.5 م) عدد/4 - حواجز متخلفة الارتفاعات عدد/5 .

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 الاجراءات النهائية للدراسة

1-1-4-3 التصميم التجريبي المستعمل

تعد عملية إختيار التصميم التجريبي أمراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو إجراء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول الى النتائج المطلوبة لذا استعمل الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الإختيار ذو الإختبارين القبلي والبعدي (1) .



الشكل (1)

التصميم التجريبي للبحث

2-1-4-2 الاختبار القبلي لمتغير البحث

اجرى الباحث الاختبار القبلي للقدرة التوافقية الربط الحركي في يوم الاحد 2014/9/28 وفي الساعة الثالثة عصرا وفي ملعب نادي الثورة الرياضي .

1 - عبد الجليل الزوبعي ومحمد أحمد غنام، مناهج البحث في التربية، ج1، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1980 ،

3-4-4-2 : تصميم منهج التمرينات الخططية وتنفيذه في مراكز اللعب المختلفة:

قام الباحث وبمعاونة الخبراء والمختصين^(1*) ، بإختيار (10) تمرينات

^(2**)، من التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة فوضع المنهج التجريبي الخاص بالتمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة ، وتم تنفيذ المنهج التدريبي وكما يأتي:-

- بدأ الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المعد للتمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة للمدة من 2014/11/26-10/4 . وفي أيام السبت والإثنين والأربعاء من كل أسبوع.
- قام المدرب بتدريب مجموعة العينة التجريبية ، أمّا مساعد المدرب فيقوم بتدريب المجموعة الضابطة .
- بدأت الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام يعقبه الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في أداء كل تمرين من التمرينات ضمن الوحدة التدريبية .
- كانت المجموعة التجريبية تتدرب حتى في الإحماء بشكل خاص وليس مع المجموعة الضابطة .
- إختار الباحث (10) تمارين من التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة من عدة مصادر ، وحرص على أن تشمل هذه التمرينات على خطط الهجوم والدفاع وفيها قدرة توافقية الربط الحركي.
- تم تنفيذ المنهج التدريبي المعد للتمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة لمدة (8) أسابيع ، وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي (24) وحدة تدريبية .

1 * . ملحق (9).

2 ** . ملحق (4).

- تضمن المنهاج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من أربع دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (1:3) و (2 : 1) داخل الأسبوع الواحد (1*).
- تم استخدام طريقة التدريب الفكري المتوسط والمرتفع الشدة في التمرينات الخطئية .
- مدة الراحة تنتهي عندما يصل نبض اللاعب الى 130 نبضة بالدقيقة .
- تم تطبيق التمرينات الخطئية جميعها في مراكز اللعب المختلفة بالمنهاج التجريبي للمجموعة التجريبية في بداية القسم الرئيس للوحدة التدريبية .
- تم استخدام النبض لتحديد الشدة والراحات .
- راعى الباحث في المنهاج التدريبي للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة مبدئي التدرج والتموج في الحمل التدريبي .
- كان الباحث يغير من شدة التمرينات بتغيير الايقاع الخاص باللاعبين ، وذلك بوضع شروط إضافية صعبة للتمرين ، مثلاً شدة التمرين عند لعب (3×3) وفي مساحة (20×20) غير شدته عندما يلعب (5×5) وفي المساحة نفسها .
- استخدم الباحث جهاز (Ormon) لقياس النبض (2**).

2-4-1-4 مدة تنفيذ المنهج المعد للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة :

تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي يوم السبت الموافق 2014/10/4 للمجموعة التجريبية ، وتم الإنتهاء من تنفيذ الوحدات الخاصة جميعها بتطبيق المنهاج التدريبي للاعبين المجموعة التجريبية في يوم الأربعاء الموافق 2014/11/26 تزامناً مع المنهاج التدريبي المعد من المدرب والمطبق من مساعد المدرب على المجموعة الضابطة .

1 * ملحق (5)

2 ** ملحق (11).

5-1-4-2 الإختبارات البعدية لمتغيرات البحث (القدرة التوافقية الربط الحركي)

أجريت الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية (القدرة التوافقية الربط الحركي) في يوم 11/29 وفي الساعة الثالثة عصرا، وعلى ملعب نادي (الثورة الرياضي) بكركوك وعلى عينة الإختبار الرئيسة المتمثلة بـ (20) لاعبا من نادي (الثورة الرياضي) بكركوك

5-3 الوسائل الإحصائية المستعملة :

وتم إدخال البيانات بواسطة برنامج (Microsoft Office Excel) وتمت معالجتها إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS) . (2010)

الباب الثالث

3 - عرض ومناقشة النتائج

1-3 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرة التوافقية (الربط الحركي)

1-1-4 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرة التوافقية (الربط الحركي)

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) للقدرات التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث الضابطة في الإختبار بين القبلي والبعدى .

الدلالة المعنوية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلى		وحدة القياس	القدرات التوافقية
			± ع	س .	± ع	س .		
غير معنوي	0.435	0.817	1.615	28.073	1.926	27.964	ثا	الربط الحركي

يتبين من الجدول (4) :

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة للقدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين إذ بلغت قيمة (sig) للإستجابة السريعة (0.131) وهي أكبر من (0.05)

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) للقدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين

كرة القدم المتقدمين لمجموعة البحث التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدي .

الدلالة المعنوية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات التوافقية
			± ع	س -	± ع	س -		
معنوي	0.000	6.173	1.673	24.816	2.924	28.716	ثا	الربط الحركي

يتبين من الجدول (5) :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في القدرة التوافقية (الربط الحركي) ولصالح الإختبار البعدي للاعبين كرة القدم المتقدمين إذا بلغت قيمة (sig) للربط الحركي (0.000) وهي أصغر من قيمة (0.05)

3-1-2 مناقشة نتائج الفروق في الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

الضابطة والتجريبية للقدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين :

يتبين من الجدول (4) :

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في القدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث ذلك الى عدم إحتواء المنهج التدريبي للمجموعة الضابطة على تمارين خطية في مراكز اللعب المختلفة وتمارين مشابهة للعب التي تتضمن القدرة التوافقية (الربط الحركي) وإعتمد المدرب على تمارين تقليدية والتي تكون على نمط واحد وهي تمارين غير إقتصادية معتمداً على خبرته دون الرجوع الى

الأسس العلمية الحديثة في تطوير القدرة التوافقية (الربط الحركي) وإستعمال تمارينات خطوية كثيرة ومكررة وأغلب الوحدات التدريبية للمجموعة الضابطة كانت عبارة عن إحماء تقليدي وتمارين تطوير السرعة ولعب فريقين وقد لاحظ الباحث ذلك مراراً عند مشاهدته تمارينات المجموعة الضابطة .

وهذا كله أدى الى عدم ظهور الفروق ، ويؤكد (Aksoy 2012) (Fadayi إنَّ اللاعب عليه أن يتدرب في الأقل ثلاث وحدات تدريبية للتمارين الخطوية في مراكز اللعب المختلفة لتطوير القدرات التوافقية وهي تمارينات مشابهة للعب⁽¹⁾ .

ويتبين من الجدول (5)

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للقدرة التوافقية للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي ، ويعزو الباحث ذلك الى طبيعة التمارينات التي أعدها للمجموعة التجريبية التي تتشابه مع ما يحدث في المباريات إذ إعتد الباحث على المصادر العلمية الحديثة في التدريب وآراء السادة الخبراء فضلاً عن الخبرة الميدانية له في مجال اللعبة ما يقارب (50) سنة ليضع هذه التمارينات التي تتسجم وإمكانية عينة البحث ، وما يحدث في أثناء المباريات إذ يجب على المدرب أن يركز وبشكل رئيس على إختيار التمارينات التي تتشابه مع ما يحدث في المباريات وأن يعمل على تدريب اللاعبين عليها .

ويرى الباحث إنَّ هذا التطور الحاصل ولصالح الإختبارات البعيدة يرجع الى تأثير التمارينات الخطوية التي أسهمت بشكل فعال في تطوير القدرة التوافقية (الربط الحركي) .

ويشير (OrhanGençer 2008) الى أهمية التمارينات الخطوية في مراكز اللعب المختلفة فيقول إنَّها تمكن اللاعب على إتقان التوافق في حركاته ،ويضيف إنَّ عدم إستطاعة اللاعب من أداء بعض الحركات بصورة جيدة قد لا

1 - Fedayi Aksoy ، ' kuvvet، sürat، dayanıklılık ،koordinasyon drileri، has Matbaacılık، Samsun، 2012، p, 16.

تكون سببها ضعف اللياقة البدنية بل السبب الرئيس في كثير من الاحيان ضعف القدرة التوافقية عند اللاعب فعندما ينفرد ويقوم بالدحرجة مع الكرة ثم يقوم بركل الكرة بصورة غير جيدة على الرغم من إيمتلاكه اللياقة فهذا معناه ضعف القدرة التوافقية لديه⁽¹⁾.

وعند مناقشة القدرة توافقية (الربط الحركي) يرى الباحث إن التطور الحاصل في (الربط الحركي) يرجع الى تأثير التمرينات الخططية وفعاليتها في مراكز اللعب المختلفة لما تتمتع به هذه التمرينات من حركات مركبة وقدرات بدنية مختلفة ، والتركيز والانتباه والتوقع إذ يستخدم اللاعب في هذه التمرينات أكثر من جزء من أجزاء جسمه فضلاً عن الحركات المفاجئة التي تتمتع بالسرعة العالية، كما أن تكرار التمرينات خلال (24) وحدة تدريبية طيلة (8) أسابيع أدى الى إكتساب هذه القدرة وتطويرها ويؤكد (محمد رضا إبراهيم المدامغة 2009) فيقول "يتحقق تحسين مستوى التوافق الخاص نتيجة لأداء تكرارات كثيرة لمهارات وعناصر فنية خاصة طول حياة اللاعب التدريبية"⁽²⁾.

إذ إن السرعة الحركية للاعب مع الكرة لها تأثير إيجابي في تطوير سرعة الإستجابة ، ففي التمرينات الخططية هناك التركيز وهناك الإنتباه وقدرات ومهارات مركبة إذ يتعلم اللاعب كيف يستجيب لزميله بسرعة فيأخذ المناولة أو يعطيها وكيف يندفع الى الفراغ وكيف يستجيب بسرعة لحركة منافسه .

وفي التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة تلعب حاسة النظر الدور الأساس في إستقبال المثيرات العصبية التي تؤدي الى خلق نوع من الإنسجام العالي بين الخلايا العصبية الموجودة في القشرة الدماغية والمستقبلات الحركية الموجودة في العضلات العاملة المنفذة للواجب الحركي .

1 - Orhan Gençer ، Antronor el kitabı, Istanbul، bahar matba ، 2008. p,31

2 - محمد رضا إبراهيم المدامغة ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2009 ، ص548 .

ويشير (محمد رضا إبراهيم المدامغة 2009) نقلا عن (DeVries) الى "أنَّ القابليات الحركية لعمليّة الأعصاب ، والتغير السريع بين الإثارة والكبح والقدرة على التنظيم الجديد للتوافق العصبي العضلي يؤدي الى أداء تردد حركي وسريع" (1) .

وأشارت (سهاد قاسم سعيد الموسوي 2007) إلى أن اللاعب عندما يؤدي تمارين مع الكرة ومع الزملاء يعمل على زيادة قدرته في الإنتباه والإحساس والتوقع، وهذا ما يؤدي الى تطوير سرعة الإستجابة لدى اللاعب (2) .

2-3 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبي كرة القدم المتقدمين ومناقشتها 1-2-3 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) للقدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبي كرة القدم المتقدمين.

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة وقيمة sig

للقدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبي كرة القدم المتقدمين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الإختبارين البعديين

الدالة المعنوية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	القدرات التوافقية
			ع ±	س .	ع ±	س .		
معنوي	0.000	4.427	1.674	24.816	1.615	28.073	ثا	الربط الحركي

يتبين من الجدول (6) :

- 1 - محمد رضا المدامغة ، المصدر السابق ، ص 548 .
- 2 - سهاد قاسم سعيد الموسوي، التدريب بضغط جوي مختلف وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية الخاصة بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2007، ص49.

وجود فروق ذوات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين البعديين بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (sig) للربط الحركي (0.000) وهي أصغر من (0.05).

3-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين .
يتبين من الجدول (6) :

وجود فروق ذوات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القدرة التوافقية (الربط الحركي) للاعبين كرة القدم المتقدمين ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية .
ويرى الباحث أن سبب ذلك هو تأثير المنهاج التدريبي للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب المختلفة التي أعدها الباحث للمجموعة التجريبية مقارنة بالمنهاج التدريبي التقليدي الذي أعده المدرب للمجموعة الضابطة ، وإنَّ التطور في القدرة التوافقية ما هو إلا حيلة عمل علمي مدروس من حيث نوعية التمرينات بما يناسب قدرات اللاعبين وعلى وفق متطلبات اللعبة أو المنافسة ، وقد ركز الباحث على أهمية تلك التمرينات في تطوير قدرة اللاعبين التوافقية (الربط الحركي)، كما أخذ بنظر الإعتبار إمكانية تكرار هذه التمرينات وبالحجم والشدة المناسبة والراحة المقننة ، ومن هذا يتضح أنَّ السلاح القوي بيد اللاعب وهو القدرة التوافقية بأنواعها المختلفة إذ تحتوي لعبة كرة القدم على حركات تتطلب الربط الحركي وحركات تتطلب أن يربط اللاعب حركة أو مهارة بأخرى ، وأن يتكيف مع الأوضاع المتغيرة سواء أكانت أوضاع مع الكرة أو المنافس وكرة القدم الحديثة أو .
التدريب الحديث الذي يعطي أهمية عظيمة للقدرات التوافقية من خلال تمرينات متنوعة منها الخطئية المركبة الدفاعية منها والهجومية⁽¹⁾.

الباب الرابع

1- Massimo Lucchesi, op. Cit , p 64.

4 - الاستنتاجات والتوصيات .

1-4 الاستنتاجات :-

1. حققت التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة في القدرة التوافقية (الربط الحركي) للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
2. حققت التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة تطوراً معنوياً في القدرة التوافقية الربط الحركي في الاختبارين البعدين لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

2 - 4 التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بالتمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة عند وضع مناهج التدريب لما اظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في القدرة التوافقية (الربط الحركي).
2. اعطاء اهمية ودور كبيرين للتمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة في الوحدة التدريبية لاعبي كرة القدم المتقدمين .
3. بناء اختبارات توافقية مختلفة في كرة القدم المتقدمين .
4. اجراء بحوث مكملة لهذا البحث حول اهمية القدرات التوافقية في كرة القدم.

المصادر

- قاسم لزام وموفق مجيد المولى ، تدريب التنكيك بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مطبعة الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2007.
- اثير محمد صبري ؛_ القدرات التوافقية ، الاكاديمية العراقية الرياضية، 2010 ، www.Iraq.acad-
org
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الطباعة والنشر ، 1996.
- عبد الجليل الزوبعي ومحمد أحمد غنام، مناهج البحث في التربية، ج1، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1980
- محمد رضا إبراهيم المدامغة ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2009.
- سهاد قاسم سعيد الموسوي، التدريب بضغط جوي مختلف وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية الخاصة بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد، 2007.



- Massimo Lucchesi, op. Cit.
- Fedayi Aksoy , kuvvet, sürat, dayanıklılık ,koordinasyon drileri, has Matbaacılık, Samsun, 2012.
- Orhan Gençer , Antronor el kitabı, Istanbul, bahar matba , 2008.