

تأثير استخدام منهج تدريبي مقترح بتمرينات مركبة لتطوير مهارات اللعب الهجومي الفردي بكرة القدم

م.م فؤاد حماد عسل

أ.د. موفق اسعد محمود

كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير المهارات الهجومية الفردية بكرة القدم ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وقد بلغت عينة البحث (32) لاعبا قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ولأجل تنفيذ خطوات البحث قام فريق العمل المساعد بإشراف الباحث بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث وبعدها تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية ثم أجرى الفريق المساعد بنفسه الاختبار البعدي وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى إن التمارين المركبة المستخدمة ساعدت في تطوير المهارات الهجومية الفردية للمجموعة التجريبية.

Abstract

This paper seeks to explore the effect of a training program me on developing individual attack skills in football. The researcher uses the experimental approach because it fits with the problem of the research. The sample of the research has been (32) players divided into an experimental and control groups. To carry out the research steps , the assisting team work has conducted the pre test on the research sample under the supervision of the researcher. Then , the training program me has been carried out on the experimental group. After that, post tests have been conducted with the assisting team. After analyzing and discussing the results, the researcher could conclude that the used compound exercises have helped in depending the individual attack skill for the experimental group.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:-

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الأكثر إثارة وتشويقاً واهتماماً وان هذا الاهتمام غير الطبيعي مرده إلى طبيعة هذه اللعبة وتعدد مهاراتها وتكامل وترابط جوانبها البدنية والمهارية والخطية والنفسية . " ولغرض الوصول للاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يجب إعداده إعداداً شاملاً ومن جميع الجوانب ، وفقاً لمؤهلاته ومواصفاته وقدراته واستعداداته بما يتلاءم مع تخصصه ، ولكي تحقق عملية التدريب أهدافها يجب الاهتمام بمكونات أو محتويات التدريب الخاصة بالفعالية ، الإعداد البدني ، الإعداد المهاري ، الإعداد الخطي ، الإعداد التربوي النفسي (74).

وطبيعة الأداء الهجومي في كرة القدم يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية مع توظيفها بشكل يخدم الواجب الخطي ، ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام تمارين مركبة الغرض منها تطوير مهارات اللعب الهجومي الفردي بكرة القدم ، لما لها من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات والتي يستطيع اللاعب خلالها تحقيق نتائج جيدة وتنفيذ الواجبات المهارية والخطية المطلوبة خلال المباراة والوصول الى هدف الفريق المنافس.

1-2 مشكلة البحث:-

تعد مهارات اللعب الهجومي الفردي من المتطلبات الأساسية لنجاح الفريق ، ومن خلال متابعة الباحث للعديد من المباريات لفرق أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في محافظة الانبار ، وجد أن هناك ضعفاً في مهارات اللعب الهجومي الفردي لدى اللاعبين والتي بدورها تؤثر على نتائج المباريات ، وحسب علم الباحث عدم التركيز في تضمين التمارين المركبة في الوحدات التدريبية ، لذا ارتأى الباحث إعداد تمارين مركبة مقترحة لتطوير هذه المهارات والتعرف على مدى تأثيرها والتي تساعد في رفع مستوى اللاعبين خلال المباراة .

1- موفق اسعد محمود الهيتي : أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، سوريا ، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر

1-3 هدف البحث :-

1- إعداد منهج تدريبي مقترح بتمرينات مركبة لتطوير مهارات اللعب الهجومي الفردي بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير استخدام المنهج التدريبي المقترح في تطوير مهارات اللعب الهجومي الفردي بكرة القدم .

1-4 فرضا البحث :-

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدي لمتغيرات البحث .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :

لاعبو نادي الفهد الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2011-2012.

1-5-2 المجال الزمني :

للمدة من 2012/3/3 ولغاية المدة 2012/5/23 .

1-5-3 المجال المكاني :

ملعب نادي الرمادي /ساحة نادي الفهد في الرمادي.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب الرياضي

لقد أصبح من الواضح أن التدريب الرياضي أحد العلوم التي تطورت كثيرا وان أهميته لا تقل شأنًا عن العلوم الأخرى فنحن نشاهد يوميا عبر شاشات التلفاز معظم الألعاب الرياضية وكيف وصلت تلك الألعاب إلى هذا المستوى العالي وخاصة لعبة كرة القدم .

"ويعد التدريب الحديث بكرة القدم عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من (قوة ، سرعة ، تحمل ، رشاقة ، مرونة) ، والارتفاع بمقدرته الفنية (المهارية) وإكسابه الخبرات الخطئية المتعددة ،لذا يعد التدريب الرياضي عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعبي كرة القدم لغرض الوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق "(75).

2-1-2-1 طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة :

يتميز التدريب الفتري المرتفع الشدة بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا ، ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة تحمل القوة) عند اللاعب " ويمتاز التدريب الفتري المرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الاوكسجيني ، نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب " (76)

وتركز هذه الطريقة على زيادة الشدة المستخدمة ، مما يؤدي إلى تخفيض الحجم (عدد التكرارات) في المجموعة الواحدة أو تخفيض عدد المجموعات ، وتتميز هذه الطريقة باستخدام شدة تعادل (80%-90%) في تمارين التحمل الخاص ، وتقرب فترات الراحة من (90-180 ثانية) ويتم تعيين الراحة من خلال قياس النبض في نهايتها وتصل الراحة المستحقة عند وصول النبض إلى (120-130) نبضة / دقيقة.

2-2-1-2 طريقة التدريب التكراري

إن التكرار للحمل هو الأساس في عملية التدريب عامة ، وعلى ذلك فان التدريب التكراري يعد طريقة لا يمكن الاستغناء عنها في التدريب لأي لعبة عامة وفي كرة القدم خاصة ، وتعتمد هذه

⁷⁵ - غازي صالح محمود : كرة القدم المفاهيم التدريب ، بغداد، مكتب زكي للطباعة، 2008 ،ص139

⁷⁶ - كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط2، الجامعة الأردنية، 2004،ص217.

الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة ، ثم اخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا .

ويختلف التدريب التكراري عن التدريب الفئري في أن فترة الراحة يجب أن تطول لحين عودة نبض اللاعب إلى حالته الطبيعية ، وتتميز طريقة التدريب التكراري ببعض الخصائص منها :

1- بالنسبة لشدة التمرينات : تتراوح شدة التمرين المستخدم من (90 % - 100%) من أقصى مستوى للفرد وقد تصل أحيانا إلى (100%) من أقصى مستوى للفرد .

2- بالنسبة لحجم التمرين : تتميز بقلّة الحجم أي قصر فترة الأداء وقلّة عدد مرات التكرار ، إذ يتراوح عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي (1-3) مرات ، ويكون التكرار ما بين (3-6) مجموعات⁽⁷⁷⁾

2-1-3 التمرينات المركبة

تعد التمرينات المركبة إحدى تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات .

وقد عرفها (ثامر محسن وسامي الصفار) بأنها " تلك التمرينات التي تحتوي على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الإعداد المختلفة "⁽⁷⁸⁾

وعادة ما يستخدم المدرب التمرينات المركبة ليثبت مدى استفاضة وإتقان اللاعب للمهارات وخاصة التي تستخدم أثناء المباريات ، وهذا وبالإضافة إلى ذلك يمكن استخدام التمرينات المركبة لتطوير المهارات الأساسية بكررة القدم ، ويمكن أن تؤدي التمرينات مع وجود مدافع سلبى أو ايجابى .

⁷⁷ - محمد حسن علاي : علم التدريب الرياضى، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1979، ص225-226.

⁷⁸ - سامي الصفار (وآخرون) : كرة القدم، ج1، ط1، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص101.

2-1-4 المهارات الهجومية الفردية للاعب كرة القدم

تعد المهارات الهجومية الفردية من المتطلبات الأساسية في كرة القدم والتي يجب على كافة لاعبي الفريق التمكن من أدائها وإتقانها ، لان إتقان المهارات الهجومية شرط أساسي للنجاح في اللعبة وللغوز في المباراة ومن هذه المهارات هي :

2-1-4-1 الدرجة بالكرة :-

وهي من أهم المهارات الأساسية بكرة القدم التي يتحتم على جميع لاعبي كرة القدم إتقانها ولا يمكن لأي لاعب سوءا كان مهاجما أو مدافعا الاستغناء عن هذه المهارة ، إلا انه يغفل استخدامها في المنطقة التحضيرية والهجومية في الملعب أكثر من المنطقة الدفاعية .

والدرجة بالكرة هي فن استخدام اللاعب أجزاء من القدم للتحكم في الكرة أثناء دحرجتها وهي تحت سيطرة اللاعب والتقدم بها وتعرف الدرجة بأنها " عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب لتحقيق أهداف معينة " (79).

2-1-4-2 التهديد :-

يمكن عد مهارات التهديد في كرة القدم من المهارات المهمة إذ عن طريقها تحسم نتائج المباريات ، ويعد التهديد المرحلة النهائية التي يحاول الفريق الوصول إليها من خلال تنقل الكرة فيما بينهم لإيصالها إلى اللاعب المهاجم الذي يكون في أفضل موقع للتهديد .

" ويعد التهديد من أكثر المهارات إثارة في لعبة كرة القدم فعند تحليل أي مباراة في كرة القدم فإننا نجد الفوز بجانب الفريق الذي تزداد نسبة التهديد عند لاعبيه كلما ساحت الفرصة لهم " (80)

⁷⁹ - زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون : كرة القدم مهارات اختبارات قانون، الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، 2005، ص11.

⁸⁰ - موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، بغداد، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص61.

ويمكن تقسيم التهديف إلى عدة أقسام هي (81):

- 1- التهديف القريب (داخل منطقة الجزاء).
- 2- التهديف من مسافات متوسطة (خارج منطقة الجزاء).
- 3- التهديف البعيد (25 م) فأكثر.

2-1-4-3 المناولة (التمرير)

تعد المناولة من أهم وأكثر مهارات كرة القدم استخداما داخل المباراة وهي بمثابة الوسيلة والطريقة التي من خلالها يستطيع أعضاء الفريق التواصل والتفاهم والانسجام فيما بينهم إلى جانب أنها تلعب دوراً فعالاً في خلق روح الثقة والتعاون لدى الفريق الواحد .

وتعد المناولات من أهم التقنيات التي يستخدمها اللاعبون في تطبيق الجوانب الخطئية داخل المباراة والتي من خلالها يتم الوصول إلى هدف الفريق الخصم وتسجيل الأهداف ، فهي من أهم الوسائل في تنفيذ اللعب لأنها المهارة الأكثر تكراراً مقارنةً بالمهارات الأخرى لان " المناولة هي الفعالية الأكثر تكراراً في كرة القدم " (82)

2-2 الدراسات المشابهة (المرتبطة) :-

2-2-1 دراسة (ضياء ناجي عبود 2003) (83).

(تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم) .

هدفت الدراسة إلى :-

- معرفة تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير مهارات (المناولة ، التهديف ، الجري

بالكرة ، الإخماد) ، للاعبين الشباب بأعمار (17-18 سنة) بكرة القدم.

عينة البحث والإجراءات الميدانية :-

⁸¹- صالح راضي اميش :تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص32-33.

⁸²- صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1991 ، ص28.

⁸³- ضياء ناجي عبود : تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003

- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث ،
إذ اعتمد التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق القياس القبلي
والبعدي .

- اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي التجارة الرياضي بكرة القدم بأعمار (17-18
سنه) .

الاستنتاجات :-

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1- ظهر أن طريقة التدريب المتداخل للتمرينات المركبة هي أفضل من الطرق الاعتيادية
في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2- إن طريقة تداخل التمرينات المهارية المركبة قد أثرت ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية
للمجموعة التجريبية في مهارات موضوع البحث .

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي (ذو المجموعات المتكافئة) لملاءمته طبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينته :-

حدد مجتمع البحث من لاعبي أندية محافظة الانبار (الدرجة الأولى) البالغ عددهم (10
أندية ، واشتملت عينة البحث على لاعبي ناديي (الفهد وابو ريشة) والبالغ عددهم (46)
لاعبا ، تم اختيارهم بصورة عمدية ، وبعد ذلك قسموا إلى مجموعتين بصورة عشوائية عن طريق
القرعة ، فمثل نادي الفهد المجموعة التجريبية ، فيما مثل نادي أبو ريشة المجموعة الضابطة ،
حيث وقع الاختيار على (16) لاعبا من كل مجموعة بعد أن استبعد الباحث عددا من لاعبي
المجموعتين لغرض تجانسها ، وبذلك أصبح لاعبو العينة (32) لاعبا وبنسبة مئوية مقدارها
(69.56%) من المجتمع الأصلي

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1- كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony).

2- جهاز قياس الوزن والطول نوع (رستا ميتر).

3- شريط قياس بطول (30) م .

4- كرات قدم عدد (10).

5- ملعب كرة قدم قانوني .

6- شواخص عدد (15).

3-4 تحديد متغيرات البحث :-

3-4-1 : تحديد مهارات اللعب الهجومية الفردية (المهارات المختارة) . اعتمد الباحث

على العديد من المصادر والبحوث العلمية والدراسات السابقة في لعبة كرة القدم من اجل تحديد أهم المتغيرات ، من مهارات اللعب الهجومي الفردي لذلك تم تحديد متغيرات البحث واختباراتها من قبل السيد المشرف والباحث وبما يتسجم وأهداف البحث .

3-4-2 تحديد اختبارات الأداء المهاري (المهارات الهجومية الفردية) :-

بعد تحديد متغيرات الناحية مهارية بكرة القدم تم ترشيح اختبارات مقننة قد سبق استخدامها كاختبارات لقياس المهارات الأساسية من قبل الباحثين في لعبة كرة القدم ، ونظرا لكثرة هذه الاختبارات المرشحة والتي بلغ عددها (3) اختبارات لكل مهارة هجومية ، فقد تم عرضها على مجموعة من المتخصصين ، من اجل اختيار الاختبار الأنسب لكل مهارة هجومية .

3-5 التجارب الاستطلاعية :-

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 9 / 2 / 2012 ، على عينة مكونة من

(8) لاعبين وهم من ضمن عينة البحث وتم اختيارهم بطريقة عشوائية مع وجود فريق العمل

المساعد ، وذلك للتعرف على :

1-صلاحية وملائمة الاختبارات لمستوى العينة ولموضوع البحث .

2-معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية لاختبار الحد الأقصى للأداء:-

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد اختبار الحد الأقصى لأداء التمارين التي تضمنها المنهاج التدريبي المقترح للمدة 13-14 / 2 / 2012، يومي (الثلاثاء-الأربعاء) في تمام الساعة (3) عصرا ، على ملعب نادي الرمادي الرياضي لكرة القدم، وذلك ليتم من خلالها تحديد مكونات الحمل التدريبي خلال الوحدات التدريبية .

3-6 إجراءات البحث الميدانية:-

3-6-1 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) من يومي (الأربعاء الموافق 29-2-2012 - الخميس الموافق 1 / 3 / 2012) على ملعب نادي الرمادي لكرة القدم .

3-7 المنهاج التجريبي المقترح

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتطبيق المنهاج التدريبي المقترح ، إذ وضع المنهاج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي ، إذ تضمن المنهاج إعداد تمارين مركبة واستخدامها لتطوير مهارات اللعب الهجومي الفردي بكرة القدم ، إذ كانت المجموعة التجريبية تتدرب باستخدام التمارين المركبة المقترحة من قبل الباحث ، فيما كانت المجموعة الضابطة تتدرب على السياق التقليدي المتبع من قبل المدرب ، حيث احتوى المنهج الخاص بالمجموعة التجريبية على (36) وحدة تدريبية وواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، ولمدة (3) أشهر ، إذ تم تنفيذ الوحدات التدريبية أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) من كل أسبوع ، وتضمن إجراء تلك التمارين مدة زمنية تراوحت ما بين (65 - 75) دقيقة في كل وحدة تدريبية من زمن القسم الرئيسي فيها .

3-8 الاختبارات البعدية لعينة البحث :-

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة بحثه (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) يومي (الجمعة - السبت) الموافق 25 - 26 / 5 / 2012 ، وقد اتبع الباحث الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهاج التدريبي .

9-3 الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيقية في المواضيع الآتية⁽⁸⁴⁾:-

- 1- الوسط الحسابي . 2 - الانحراف المعياري .
- 3- النسبة المئوية. 4- ت للعينات المترابطة. 5 - ت للعينات المتساوية العدد

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج التحليل والاختبارات المستخدمة بالبحث القبلي والبعدي وقد تم استخراج هذه النتائج على ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث .

4- 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الأداء المهاري بكرة القدم :

4- 4- 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الأداء المهاري بكرة القدم وللمجموعة الضابطة :

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة

الجدولية لقياس قبل التدريب وبعده لاختبارات الأداء المهاري بكرة القدم وللمجموعة الضابطة

ت	المهارات الهجومية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	س ف	ع ف	الدالة
			-س	+ع	-س	+ع					
1	الدرجة	زمن / ثا	12.887	0.372	11.706	0.690	6.384	2.131	1.181	0.740	معنوي
3	التهديف	الدرجة	8.937	2.221	11.937	3.418	2.717		3	4.415	معنوي
4	المنافسة المتوسطة	الدرجة	11.250	2.046	14.812	1.073	5.820		3.562	2.448	معنوي

⁸⁴ وديع ياسين التكريتي حسن محمد العبيدي لتطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 101-305

قيمة (T) الجدولية = 2.131 عند درجة حرية 16-1=15 وعند مستوى دلالة (0.05)

4-4-2 مناقشة نتائج اختبارات الأداء لمهاري بكرة القدم للمجموعة الضابطة

يبين جدول (1) وجود فروق معنوية في قياس الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي ، إذ أظهرت النتائج وجود تطور للمجموعة الضابطة ، ويرى الباحث سبب هذا التطور إلى أن التمرينات المركبة المستخدمة في التدريب لدى المدرب تتضمن تكرار أداء المهارات وهذا يولد الإحساس لدى اللاعب إذ إن التركيز يكون على الأداء المهاري أكثر نوعاً من الاداءات الأخرى وهي البدني والنفسي وغيرها " إذ إن الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ مع ذلك إن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة " (85).

وبغية تفسير النتائج لمهارة الدرجة دلت النتائج على وجود فروق معنوية وان هناك تطوراً ملحوظاً ولصالح البعدي ، ويرى الباحث أن سبب ذلك التطور هو أن التمارين التي استخدمت من قبل المدرب اشتملت على تمارين الدرجة وتم ربطها مع المهارات الأخرى لما كان لها الأثر في تطوير الأداء الفردي للاعب باعتبارها وسيلة التنقل داخل الملعب أي التحرك من مكان إلى آخر وبسرعة مختلفة وهذا ما أكده (محمد عبده ومفتي إبراهيم) " بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمي إلى سرعة الأداء وتفضل التمرير السريع المباشر عن الدرجة بالكرة لمسافات ، إلا أن استخدام الكرة ما زال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من المباريات ، فمثلاً قد يكون غير ممكن للاعب تمرير الكرة إلى زميله أو التصويب نحو المرمى لذا يحتم عليه التحرك بالكرة حتى تتاح له فرصة التمرير أو التصويب " (86).

أما بالنسبة لمهارة التهديد نجد أن التطور جاء نتيجة كثرة استخدام التمارين المهارية الخاصة بالتهديد أثناء الوحدات التدريبية للمدرب إذ أن اغلب مدربي كرة القدم يؤكدون على مهارة التهديد ، لان التهديد على المرمى يعد المحصلة النهائية لكل الفعاليات الهجومية وهو من أهم أساسيات اللعبة التي يجب أن يتقنها اللاعبون لان الهدف الرئيسي في لعبة كرة القدم هو

⁸⁵ - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مصدر سبق ذكره ، 1978 ، ص 114 .

⁸⁶ - محمد عبدة صالح الوحش ، مفتي إبراهيم حماد : أساسيات كرة القدم ، مصدر سبق ذكره ، 1994 ، ص 35.

إحراز هدف " إذ إن الفريق الذي لا يجيد لاعبه التهديد على المرمى تكون نتائجه سلبية ، إذ يعد التهديد الوسيلة الأساسية لتقرير النتيجة لخصمين متكافئين " (87) .

أما بالنسبة لمهارة المناولة المتوسطة فهناك أيضا تطور ملحوظ ولصالح القياس البعدي ، ويرى الباحث إن مهارة المناولة أخذت نصيبها من التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية للمدرب ، إذ إن هذه التمارين كانت أغلبها تؤدي بالكرة وبانفرادية ومع الزميل إذ كان للاعب وقت للتدريب على هذه المهارة بشكل جيد مما يزيد من إحساس اللاعب بالكرة وهذا بدوره ينمي التطور لهذه المهارة .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الأداء المهاري بكرة القدم وللمجموعة التجريبية

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لقياس قبل التدريب وبعده

لاختبارات الأداء المهاري بكرة القدم وللمجموعة التجريبية

ت	المهارات الهجومية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	س ف	ع ف	الدلالة
			-س	+ع	-س	+ع					
1	الدرجة	زمن / ثا	11.502	6.695	8.670	0.527	11.824	2.832	0.958	معنوي	
3	التهديد	الدرجة	10.250	2.106	15.375	2.446	6.219	5.125	3.295	معنوي	
4	المناولة المتوسطة	الدرجة	11.562	1.766	17.750	2.436	11.179	6.188	2.214	معنوي	

درجة حرية 16-1=15 ومستوى دلالة (0.05)

⁸⁷ - عبد علي : نقلا عن الفريد كونه ، تأثير التدريب الفردي على بعض الصفات البدنية الخاصة والتصرف الخططي الهجومي بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص 26.

يبين جدول (2) وجود فروق معنوية في قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأي من المتغيرات المبحوثة بالنسبة لحالة قبل التدريب وبعده للمجموعة التجريبية

4-2-1 مناقشة نتائج اختبارات الأداء المهاري بكرة القدم للمجموعة التجريبية

يبين جدول (2) وجود فروق معنوية في قياس الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي ، إذ أظهرت النتائج وجود تطور للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور هو تأثير التمرينات المركبة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وهذا أدى بدوره إلى تطور المتغيرات مهارية ، مما أدى إلى زيادة مقدرة اللاعب على أداء المهارات التي تتطلبها كرة القدم دون وصول اللاعب إلى مرحلة التعب المبكر الذي قد يؤثر على الأداء المهاري للاعبين ، فمثلاً مهارة الدرجة فلاحظ أن هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، ويرى الباحث إن هذا التطور جاء نتيجة استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية التي أعدها الباحث والتي ساعدت على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان في المهارات الحركية، وهذا ما أكده (يوسف لازم كماش) " إذ إن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم ، وان اللاعب بدونها لا يستطيع ان ينفذ الواجبات الخطئية المكلف بها فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعب جيد إذا استوعب المهارات الأساسية واتقنها بالشكل المطلوب لذلك فان أهم واجبات التدريب هو العمل إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من الحالة التدريبية " (88).

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الأداء المهاري بكرة القدم لقياس بعد التدريب وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والقيمة الجدولية لقياس بعد التدريب لاختبارات الأداء المهاري بكرة القدم وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المهارات الهجومية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدالة
			س-	ع+	س-	ع+			
1	الدرجة	زمن/ ثا	11.706	0.690	8.670	0.527	13.553		معنوي

معنوي	2.042	3.167	2.446	15.375	3.418	11.975	الدرجة	التهدف	3
معنوي		4.275	2.436	17.750	1.073	14.812	الدرجة	المناوله	4

درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05)

يبين جدول (3) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأي من المتغيرات المبحوثة لحالة بعد التدريب ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الخاضعة للتدريب.

4-3-1 مناقشة نتائج اختبارات الأداء المهاري بكرة القدم لقياس بعد التدريب وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

يبين جدول (3) أن هنالك فروقا معنوية في نتائج القياس البعدي لكل من الاختبارات المعنوية بالمهارات الهجومية الفردية بكرة القدم (الدرجة ، التهدف ، المناولة) والتي خضعت لها عينة البحث الضابطة والتجريبية ، إذ دلت النتائج على تقدم المجموعة التجريبية في القيم المتحققة في القياس البعدي على المجموعة الضابطة ، ويفسر الباحث ذلك إلى انتظام المجموعة التجريبية بالتدريب من خلال تطبيق التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية والتي كانت بطريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري والتي كان لهما الدور الكبير في تطور المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية .

بالنسبة لمهارة الدرجة يبين جدول (3) وجود فروق معنوية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرى الباحث أن هذا التطور جاء لكثرة التمرينات التي استخدمت في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث وكذلك لتنوع التمارين المستخدمة لمهارة الدرجة مما انعكس إيجاباً على تطور المهارة من خلال النتائج الظاهرة لنا .

اما بالنسبة لمهارة التهدف يبين جدول (3) وجود فروق معنوية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى المستوى الجيد للاعبين، فضلا عن وجود المهاجم الجيد الذي يحسن التصرف الصحيح بالكرة واستثمار الفرص أمام مرمى الخصم إذ إن التهدف " ليس فقط الجزء المثير للعبة بل هو أهم جزء في اللعب الهجومي " (89) .

⁸⁹ - جارلس ف-س هوجر (ترجمة) طارق الناصري : التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1974 ، ص 65.

أما بالنسبة لمهارة المناولة نجد أن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري قد تطورت بنسبة جيدة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية إذ يشير (صباح رضا) " إن المناولة من أهم فنيات لعبة كرة القدم وإن المناولات الدقيقة في المكان المناسب بين لاعبي الفريق الحائز على الكرة تعد مفتاح اللعب الهجومي وتعتبر الدقة في المناولة من أهم مقومات نجاح هذه المهارة " (90).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث ومنهج البحث المستخدم وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت لتحليل النتائج التي توصل إليها الباحث تم استنتاج ما يلي:-

1- إن المنهج التدريبي المقترح له آثاره الايجابية في تحسن مستوى أداء عينة البحث في المتغيرات المهارية .

2- إن استخدام التمارين المركبة ضمن المنهج التدريبي المعد في مرحلة الإعداد الخاص ساعد في تطوير مهارات اللعب الهجومي الفردي بكرة القدم لأفراد عينة البحث .

3- حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض النواحي المهارية بسبب تنظيم الوحدات التدريبية واستمرارها طول فترة إجراء التجربة إلا أن هذا التطور لم يكن بالمستوى الذي تحقق للمجموعة التجريبية .

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالآتي :

1- التأكيد على استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية الخاصة لكل الفئات العمرية وبالأشكال التي تناسبها.

2- ضرورة زيادة الزمن المخصص للتمارين المركبة في الوحدات التدريبية من اجل ان تأخذ المهارات الأساسية الوقت الكافي في الوحدات التدريبية لتطويرها بالشكل المطلوب .

3- الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في بناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير المهارات الهجومية بتمارين أخرى مشابهة للعب وبأزمنة أخرى .

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية و الرياضية
2013/12/31

المصادر

- 1- يوسف لازم كماش(وآخرون) : المهارات الأساسية لكرة القدم، عمان ،دار الخليج للطباعة،، 1999
- 2- وديع ياسين التكريتي ،حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999
- 3- موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم،ط1، بغداد ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000
- 4- موفق اسعد محمود الهيبي : أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، سوريا ، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، 2011
- 5- محمد عبده ومفتي إبراهيم : أساسيات كرة القدم : ط1،القاهرة،دار عالم المعرفة، 1994
- 6- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي،ط6،القاهرة،دار المعارف، 1979
- 7- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين،ط2،الجامعة الأردنية، 2004 .
- 8- غازي صالح محمود : كرة القدم المفاهيم التدريب، بغداد، مكتب زاكي للطباعة، 2008
- 9- عبد علي : نقلا عن الفريد كونزة ، تأثير التدريب الفردي على بعض الصفات البدنية الخاصة والتصرف الخططي الهجومي لكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية
- 10- ضياء ناجي عبود : تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2003
- 11- صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1991.
- 12- صالح راضي اميش :تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
- 13- سامي الصفار (وآخرون) : كرة القدم،ج1 ،ط1،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر
- 14- زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون : كرة القدم مهارات اختبارات قانون،الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، 2005 .
- 15- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978
- 16- جارلس ف . س. هوجز (ترجمة) طارق الناصري : التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ، 1974