

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب

عدنان سعد حنا**

أ.م.د. معن عبد الكريم جاسم*

*فرع الألعاب الفردية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق

**قسم الرياضة الجامعية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الإلكتروني: Adnan_sport82@yahoo.com

(الاستلام ١٧ تموز ٢٠١٣ القبول ٢٥ ايلول ٢٠١٣)

المخلص

هدف البحث إلى الكشف عن أثر:

١- التمارين المهارية بطريقة التدريب التكراري في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

٢- التمارين المهارية بطريقة التدريب الفتري في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (١٦) لاعباً من لاعبي نادي قره قوش بكرة القدم تحت عُمر (١٩) سنة للموسم الكروي (٢٠١٢/٢٠١٣) ، تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة ، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، والطول، والوزن) والمهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة وهي (التمريرة القصيرة وضرب الكرة بالرأس والإخماد والتهديف القريب والدرجة) واستخدم الباحثان الاستبيان والمقابلة الشخصية والاختبار كوسائل لجمع البيانات ، وقام الباحثان بتصميم مناهجين تدريبيين الأول بطريقة التدريب التكراري والثاني بطريقة التدريب الفتري ، وتم إجراء الاختبارات المهارية القبلية في يومين متتاليين ، وبعدها نفذ المنهجين التدريبيين لدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (٣:١) وبواقع ثمان دورات صغيرة ، وتم إجراء الاختبارات المهارية البعدية بالإجراءات نفسها التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية. وتوصل الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

١- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت طريقة التدريب التكراري على لاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت طريقة التدريب الفتري في مهارات (الدرجة ، الإخماد ، ضرب الكرة بالرأس).

٢- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة لطريقة التدريب الفتري على لاعبي المجموعة الأولى المستخدمة لطريقة التدريب التكراري في مهارتي (التهديف القريب، التمريرة القصيرة).

وقد أوصى الباحثان بعدد من التوصيات أهمها:-

أهمية تطبيق المناهج التدريبية بطريقتي التدريب التكراري والفتري القائمة على الأسس العلمية الصحيحة في تطوير كافة المهارات الأساسية بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التمارين المهارية - التدريب التكراري والفتري - المهارات الأساسية - كرة القدم

The effect of skillful exercises by both training methods , The Repetition and Interval in some basic skills of youth football players

Assist.Prof. Dr. Maan Abdul Karim Jassem

Mr. Al-Sayed. Adnan Saad Hanna

Abstract

The research aimed to detect the effect of:

1 .The Skillful exercises by repetition training in some of the basic skills of youth football players.

2. The Skillful exercises by interval training in some of the basic skills of youth football players.

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

The researchers used the experimental method for its convenience to the research nature. The research sample was consisted of (16) players from Qaraqosh football club players under (19) years age for the Season (2012/2013). The research sample was divided into two experimental groups with (8) players per group , the homogeneity and equivalence were achieved between both of the research groups in (age, height and weight) variables and the basic skills under study which are (short passing , (heading) hit the ball with the head , ball receiving , close shooting and dribbling).

The researchers had used questionnaire, personal interview and the test as a tools for data collection.

The researchers had designed two training courses , the first with the repetition training and the second with the interval training . The pre-skillful tests were carried out in two consecutive days, and then the training courses were performed in two intermediate cycles with undulation load movement (3: 1) in the amount of (8) short cycles , Next the post- skillful tests were performed with the same procedures that followed in the pre-tests.

The researchers had attained to number of conclusions and the most important one were :

1- The players of the first experimental group that used repetition training method were transcend on the players of the second experimental group that adopted the method interval training in the basic skills of football, that, (Dribbling, ball receiving , heading).

2- The players of the second experimental group that used interval training method were transcend on the players of the first experimental group that used repetition training method in (close shooting and a short passing) skills.

The researchers had recommended number of recommendations and the most important is :

The importance of applying the training courses with both training methods (The Repetition and Interval) based on correct scientific foundations in the developing all football basic skills

Keywords: Skillful Exercises - The Repetition and Interval -Basic Skills - Football

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعد الإعداد المهاري في كرة القدم جزءاً مهماً من اجزاء الوحدة التدريبية ، فمن خلال الوحدات التدريبية يتمكن المدرب الرياضي وبشكل كبير من رفع مستوى الأداء الفني لمهارات كرة القدم التي تعد الدعامة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة ، وان إتقان هذه المهارات يعمل على تحقيق أفضل النتائج وهي التي يتم اكتسابها من خلال التدريب ، والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب في أثناء المباراة وهي لا تتحقق الا بوجود الإعداد المهاري الخاص والمناسب والقيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة، وذلك لأن الجمل الخطئية الدفاعية والهجومية تعتمد عليها بشكل كبير، إذ إن اللاعب بدونها لا يستطيع تنفيذ هذه الواجبات التي يكلف بها ، كما انها تسهم مع الصفات البدنية والنواحي الخطئية والنفسية للارتقاء بمستوى اللعب وهي اساس ومبدأ مهم يجب تحقيقه للارتقاء بمستوى اللعبة وتحقيق افضل الانجازات (البساطي، ١٩٩٨، ٢١-٢٢) أن كل ما سبق ذكره يشير الى أهمية البحث من خلال تنفيذ مناهجين تدريبيين مهاريين يركز المنهاج التدريبي الأول على استخدام طريقة التدريب التكراري في حين يركز المنهاج التدريبي الثاني على طريقة التدريب الفتري في تدريب المهارات الأساسية وبيان أهمية كل طريقة تدريبية من الطريقتين المذكورتين أنفاً في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من فئة الشباب.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث العلمية السابقة ومن خلال المتابعة الميدانية للعبة كرة القدم من حيث الجوانب البدنية والفنية والخطئية لتدريبات كرة القدم ولا سيما فئة الشباب العمرية ، فقد وجدنا اعتماد مدربي كرة القدم على اعطاء أهمية كبيرة للجانب البدني والتركيز عليه بشكل كبير على اعتبار أن تطوير الجانب البدني هو

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات.....

الأساس لتطوير الجانب المهاري والخططي ، بمعنى تطوير الجانب المهاري من خلال الجانب البدني ، أو دمج الأداء البدني للاعب مع الأداء المهاري في تمرين واحد ، وإغفال تطوير الأداء الفني لكل مهارة من هذه المهارات ، فضلاً عن الإختلاف في استخدام الطريقة التدريبية المثالية لتثبيت واتقان المهارات الأساسية بكرة القدم ، وعليه وجد الباحثان ضرورة ايجاد انسب طريقة تدريبية تساعد في تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال الاعتماد على تمارين مهارية يكون التركيز فيها على الأداء المهاري كجزء مستقل في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في المحاولة الميدانية للباحثان في عملية تجريب طريقتين تدريبيتين في تدريب المهارات الأساسية بكرة القدم عن طريق تصميم مناهجين تدريبيين مهاريين يكون المنهاج التدريبي المهاري الأول معتمداً على استخدام طريقة التدريب التكراري ، بينما يعتمد المنهاج التدريبي المهاري الثاني على تجريب طريقة التدريب الفتري لأجل ايجاد الطريقة التدريبية المثلى التي يتم من خلالها احداث أفضل أثر تدريبي في تطوير المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم لفئة الشباب.

١-٣ اهداف البحث: يهدف البحث للكشف عن :

- ١- أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب.
- ٢- أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب الفتري في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب.
- ٣- دلالة الفروق الاحصائية في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي.

١-٤ فروض البحث:

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية الأولى بطريقة التدريب التكراري ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية الثانية بطريقة التدريب الفتري ولصالح الاختبار البعدي .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي قره قوش الرياضي بكرة القدم (فئة الشباب).

١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب نادي قره قوش وبرطة الرياضيين بكرة القدم.

١-٥-٣ المجال الزمني : ابتداءً من ١٩/١١/٢٠١٢ ولغاية ١/٧/٢٠١٣ .

٢- الاطار النظري والدراسات السابقة:

٢-١ المهارات الأساسية (قيد البحث):

" تعد المهارات الأساسية الركيزة الاولى لتحقيق الانتصار في مباريات كرة القدم اذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم اتقانها لكون درجة اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط المهاري يعد من الامور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة " (الهييتي، ٢٠٠٨، ٧١) كما يجب ان يلم اللاعبون بالمهارات الأساسية اللازمة (سعد، ١٩٨٣، ٢٥) وعليه فان المهارات الأساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أم بدونها " (الخشاب وآخران، ١٩٩٩، ١٤٢) وسوف نتناول المهارات الأساسية (قيد البحث) في كرة القدم وهي:

أثر التمارين مهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات.....

٢-١-١ **التهديف:** لقد أصبح التدريب على التهديف من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين وقد يتوقف نجاح المباراة على لحظة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفاً (حفي، ب ت، ١٨٧) " فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الاكثر استحواداً على الكرة وتلعب في ساحة الخصم الا ان عدم اجادة التهديف من قبل لاعبي الفريق قد يؤدي إلى خسارة المباراة من هجمة مرتدة ينقلها فريق الخصم ويسجل هدفاً " (المولى، ١٦١، ٢٠٠٠) وهذا ما يؤكد (Hughes) بذكره أن عملية التهديف ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة حيث تكون أوجه الهجوم كافة مبنية على غاية رئيسة هي إحراز هدف (Hughes, 1980, 145) ومن هنا يرى الباحثان ان الفريق الذي لديه ضعف في مهارة التهديف فانه من الممكن ان يخسر المباراة لأن الفريق الذي لا يسجل اهدافاً في المباراة فانه من الممكن ان يستقبل هدفاً أو أهدافاً تؤدي الى خسارته.

٢-١-٢ **التمرير:** تعد مهارة التمريرة من المهارات المهمة بكرة القدم ، لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة وان عملية إتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز بالمباراة (محسن والمولى، ١٩٩٢، ١٦) كما انها من أهم مقومات الاتصال بين اللاعبين سواء كانت بالقدم أم بالرأس (حماد، ٩٤، ١٩٨٤) وان ما يؤكد أهمية التمريرات القول المأثور الكرة أسرع من اللاعب ، أي أن التمريرة أسرع من الدرجة واللعب الحديث يؤكد على اللعب السريع الذي يكون طابعه التمريرات السريعة مع استخدام الخداع في اثناء التمريرة (الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ٥٨) ويرى الباحثان ان لعبة كرة القدم تعتمد بشكل كبير واساسي على مهارة التمرير ، وذلك لانها تعد المهارة الاكثر استخداما في اللعب الحديث بكرة القدم وهو يحقق عملية الاستحواذ على الكرة بشكل افضل.

٢-١-٣ **الاخماد:** تعد مهارة الاخمد من المهارات المهمة للسيطرة على الكرة ووضعها في اللعب للقيام بالدرجة أو المناولة أو التهديف ، ومن المهم على اللاعب أن يتبع إخماد الكرة مع تغيير الاتجاه ، أي أن يتحرك مع الكرة (Benhallou, 1998, 14) وان لهذه المهارة أهمية بالغة اذ يتوقف اداء اغلب المهارات الأخرى على حسن تسلّم الكرة واخمادها (عبد الجواد، ١٩٨٠، ٢٨) فهي المفتاح لنجاح خطط اللعب الهجومية والدفاعية ، لأنها تعطي اللاعب حرية التصرف بالكرة (المؤمن، ٣٥، ٢٠٠١) ويعرف الاخمد بأنه "عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بهدف المناولة أو الدرجة أو التهديف" (المولى، ٢٧، ٢٠٠٧) ويرى الباحثان ان اللاعب الذي يمتلك القدرة العالية في السيطرة على الكرة واخمادها يمكنه ان يؤدي بقية المهارات الأخرى بشكل جيد.

٢-١-٤ **ضرب الكرة بالرأس:** تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات حيث " يعد الرأس القدم الثالثة التي يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها " (سلامي، ٩١، ٢٠٠٢) إذ يجب التأكيد على الجبهة (مقدمة الرأس) بعملية ضرب الكرة بالرأس لكبر المساحة التي يشغلها فضلاً عن القوة والصلابة التي تمتاز بها هذه المنطقة من الرأس وتؤدي الضربات بالرأس للأمام وللخلف وللجانب (الهيتمي، ١٥١، ٢٠٠٨) وقد عرفت بأنها "عملية لعب الكرة بالرأس بهدف التمرير أو التهديف أو القطع " (الخشاب واخران، ١٨١، ١٩٩٩) والغاية من ضرب الكرة بالرأس هي (التهديف والمناولة للزميل وابعاد الكرة) وهذه من مميزات الدفاع (عياش والأحمر، ٣٦، ١٩٩٧) ويرى الباحثان انها من المهارات الدفاعية والهجومية في ان واحد ، سواء لتسجيل هدف في عملية الهجوم ، أم لأبعاد الكرة في عملية الدفاع عن المرمى.

٢-١-٥ **الدرجة:** هي من المهارات الأساسية التي يتحتم على جميع اللاعبين إتقانها ، وهي من المهارات الفردية إذ يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى الخصم ، ويمكن تعريفها بانها " فن استخدام اللاعب اجزاء من القدم للتحكم في الكرة اثناء دحرجتها وهي تحت سيطرة اللاعب والتقدم بها " (الخشاب وذنون، ١١، ٢٠٠٥) او هي " الجري بالكرة مهارة أساسية فإذا أداها اللاعب بهدف خطة معينة تسمى المراوغة أو المحاورة " (مختار، ٨٠، ١٩٩٤) وان الدرجة هي ليست غاية بل هي الوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

زملؤه اللاعبون مراقبين من مدافعي الفريق الخصم (الغزوي، ٣٣، ١٩٩١) ويرى الباحثان بأن مهارة الدرجة من المهارات الأساسية للاعب كرة القدم ، وان اللاعب الذي يحتفظ ويسيطر على الكرة قريبة من قدميه وبدرجة متقنة فانه قادر على التخلص من مدافعي الفريق المنافس.

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة الحجية (٢٠١٠):

"أثر تمارين بدنية مهارية لاهوائية مركبة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعب كرة القدم" ، وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعب المجموعة التجريبية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعباً من لاعبي شباب نادي المستقبل المشرق الرياضي للموسم (٢٠٠٩-٢٠١٠) وقسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتوصلت الدراسة إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

- ان التمارين البدنية المهارية اللاهوائية المركبة احدثت تطوراً معنوياً في جميع المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية.

واوصى الباحث بعدد من التوصيات منها :

- إمكانية استخدام التمارين البدنية المهارية اللاهوائية المركبة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب.

٣- اجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين شباب نادي قره قوش بكرة القدم تحت عمر (١٩) في محافظة نينوى للموسم الكروي (٢٠١٢ - ٢٠١٣) والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً ، وتكونت عينة البحث من (١٦) لاعباً يمثلون نسبة (٧٢.٧٢%) من مجتمع البحث ، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبيتين من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة تجريبية.

٣-٣ انتقاء المهارات الأساسية واختباراتها :

لغرض انتقاء المهارات الأساسية واختباراتها التي تتناسب أهداف البحث تم تصميم الاستبيان الخاص بهذه المهارات والاختبارات الملحق (١) و(٢) ، وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجال (كرة القدم وعلم القياس والتقييم) الملحق (٤) بعد تحليل محتوى المصادر العلمية وتحديد هذه المهارات واختباراتها كافةً ، والجدول (١) يبين الأهمية النسبية للمهارات الأساسية واختباراتها في كرة القدم وحسب تسلسل نسبها.

الجدول رقم (١) يبين الأهمية النسبية للمهارات الأساسية في كرة القدم وحسب تسلسل نسبها

الأهمية النسبية	الاختبارات المهارية	المهارات الأساسية
١٠٠ %	دقة وسرعة التهديف القريب خلال (٣٠) ث	التهديف القريب
١٠٠ %	إيقاف حركة الكرة (الإخماد)	الإخماد
٩٠.٩٠ %	الركض المتعرج بالكرة ذهاباً وإياباً	الدرجة
٩٠.٩٠ %	دقة المناولة القصيرة على مسطبة مقسمة الى(٥)اقسام	التمريرة القصيرة
٩٠.٩٠ %	ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر مرسومة على الارض	ضرب الكرة بالرأس

أثر التمارين مهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

تم اعتماد المهارات الأساسية في الجدول (١) التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) .

٣-٤ تجانس مجاميع البحث وتكافؤها :

٣-٤-١ تجانس مجاميع البحث :

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث التجريبتين في متغيرات (العمر ، والطول ، والوزن) والجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والاحتمالية للمتغيرات المعتمدة في التجانس. الجدول رقم (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والاحتمالية للتجانس بين مجموعتي البحث

النتيجة	قيمة* الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية (تدريب فتري)		المجموعة التجريبية الاولى (تدريب تكراري)		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	٠.٦١	٠.٥٠	٠.٤٦	١٧.٣٧	٠.٥١	١٧.٢٥	(سنة)	العمر
غير معنوي	٠.٤٢	٠.٨٣	٣.٤٢	١٧٣.٥٠	٤.٣٥	١٧١.٨٧	(سم)	الطول
غير معنوي	٠.٦٤	٠.٤٧	٦.١٤	٦٥.٠٠	٧.٤٢	٦٦.٦٢	(كغم)	الوزن

* القيم الاحتمالية مأخوذة من البرنامج الاحصائي (Spss) والتي تعبر عن قيمة (ت) الجدولية.

من خلال ملاحظتنا للجدول (٢) يتضح أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي ((٠.٥٠)، (٠.٨٣)، (٠.٤٧)) لمتغيرات (العمر، والطول، والوزن) وهي كلها أصغر من قيم الاحتمالية الخاصة بالبرنامج الاحصائي (Spss) عند درجة حرية (١٤) وأمام مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين وهو يدل على تجانس مجموعتي البحث التجريبتين في المتغيرات المعتمدة في التجانس.

٣-٤-٢ تكافؤ مجاميع البحث :

٣-٤-٢-١ تكافؤ المهارات الأساسية: تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في المهارات الأساسية بكرة القدم التي تم اعتمادها في البحث والتي شملت: (الدرجة والاحماد والتهديف القريب والتمريرة القصيرة وضرب الكرة بالراس) وكما هو مبين في الجدول (٣).

الجدول رقم (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والاحتمالية للتكافؤ في المهارات الاساسية بين مجموعتي البحث

النتيجة	قيمة* الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية (تدريب فتري)		المجموعة الاولى (تدريب تكراري)		وحدة القياس	المهارات الاساسية
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	٠.٧٤	٠.٣٢	٠.٩٤	١٢.٣١	١.١٥	١٢.١٤	ثانية	الدرجة
غير معنوي	٠.٠٦	١.٩٨	٢.٠٧	٥.٥٠	١.٣٨	٧.٢٥	درجة	الاحماد
غير معنوي	٠.٢٣	١.٢٣	٤.٢٩	٢٩.١٢	٣.٧٧	٣١.٦٢	درجة	التهديف القريب
غير معنوي	٠.٤٨	٠.٧٢	٤.٠٠	٢٩.٠٠	١.٨٠	٢٧.٨٧	درجة	التمريرة القصيرة
غير معنوي	٠.٩٠	٠.١٢	١.٥١	٣.٥٠	٢.٥٠	٣.٦٢	درجة	ضرب الكرة بالراس

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

* القيم الاحتمالية المأخوذة من البرنامج الاحصائي (Spss) تعبر عن قيمة (ت) الجدولية.

من خلال الجدول (٤) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت ما بين (٠.١٢ - ١.٩٨) لجميع المهارات الأساسية وهي كلها أصغر من قيم الاحتمالية الخاصة بالبرنامج الاحصائي (Spss) عند درجة حرية (١٤) وأمام مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين وهو يدل على تكافؤ مجموعتي البحث التجريبتين في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ.

٣ - ٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

(ميزان الكتروني لقياس كتلة الجسم وساعات إيقاف لقياس الزمن وشريط قياس وسبورة زيتية مدرجة وشواخص وكرات قدم وأشرطة وصافرة وأهداف كرة قدم قانونية).

٣ - ٦ وسائل جمع البيانات (أدوات البحث):

كانت (تحليل المحتوى والمقابلة الشخصية واستمارة الاستبيان والاختبارات والمقاييس).

٣ - ٦ - ١ الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

٣-٦-١-١ القياسات الجسمية: شملت القياسات الجسمية قياسين هما: (قياس طول الجسم ، وقياس كتلة الجسم).

٣-٦-١-٢ الاختبارات المهارية : وقد شملت الاختبارات المهارية ما يأتي:

* اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (٦) شواخص ذهاباً وإياباً لقياس قدرة اللاعب على التحكم بدرجة الكرة بكلتا قدميه بين الشواخص (William , 1980 , 160).

* اختبار إيقاف(اخمد) حركة الكرة من الحركة داخل مربع (٢×٢) متر لقياس الدقة في إيقاف حركة الكرة واستعادة التحكم بها (الخشاب وأخران، ٢٠٩، ١٩٩٩-٢١٠).

* اختبار سرعة ودقة التهديف القريب على مستطيلات مرسومة على الحائط لمدة(٣٠) ثانية (خالد، ١٩٩٧، ٣٨-٣٩).

* اختبار دقة التمريرة القصيرة نحو مسطبة مقسمة الى (٥) اقسام لمسافة (١٠) أمتار لقياس دقة التمريرات القصيرة من مسافة (١٠) أمتار (الخشاب وذنون ، ٢٠٠٥ ، ٨٥-٨٦) .

* اختبار ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر(المنح)(٣ كرات) لقياس دقة ضرب الكرة بالرأس(مختار، ١٩٧٨، ٣٥٥).

٣ - ٧ التصميم التجريبي: تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي (علاوي وراتب ، ١٩٩٩ ، ٢٣٢).

٣ - ٨ الإجراءات الميدانية في البحث :

٣-٨-١ تحديد ازمنا وعدد مرات الاداء بالكرة لكل تمرين مهاري :

تم تنفيذ هذا الإجراء بتاريخ (١٨-١٩ / ٢ / ٢٠١٣) على لاعبي عينة البحث للتعرف على زمن وعدد مرات الأداء بالكرة لكل تمرين مهاري معتمد ليتم في ضوءها تحديد زمن الأداء الفعلي وهو ما بين (٩-١١) ثانية وكذلك توحيد عدد مرات الأداء بالكرة لكل تمرين مهاري في المنهاجين التدريبيين بطريقتي التدريب التكراري والفتري والملحق (٣) يبين ذلك.

٣ - ٨ - ٢ تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات وبين المجاميع :

تم تحديد فترات الراحة المعتمدة في تمارين المنهاجين التدريبيين بتاريخ (١٠-١١ / ٣ / ٢٠١٣) للاعبين المجموعتين التجريبتين بطريقتي التدريب التكراري والفتري وحسب شروط كل طريقة تدريبية عن طريق قياس معدل النبض كمؤشر ليتم من خلالها تحديد فترات الراحة بين التكرارات من خلال عودة النبض ما بين (٩٠-١٠٠) نبضة

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

في الدقيقة بطريقة التدريب التكراري ، وما بين (١٢٠-١٣٠) نبضة بالدقيقة الواحدة بطريقة التدريب الفتري ، اما فترات الراحة بين المجاميع فقد كانت كافية لاستعادة الاستشفاء في الطريقتين المعتمدتين في البحث.

٣-٨-٣ التجارب الاستطلاعية :

٣-٨-٣-١ تجربة استطلاعية للاختبارات المهارية:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٠١٣/٣/٧) على (٥) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد الملحق (٥) وقد كان الغرض منها التأكد من كفاءة فريق العمل والتأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى ملاءمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث والتعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها.

٣-٨-٣-٢ تجربة استطلاعية لإجراء وحدة تدريبية :

تم إجراء وحدة تدريبية لعينة البحث الأساسية بتاريخ (١٥ / ٣ / ٢٠١٣) وبمساعدة فريق العمل المنفذ للمنهاجين التدربيين وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبين على الإحساس بشدة الأداء المطلوبة وتكراراته ، فضلاً عن معرفة اللاعبين بطبيعة التمارين المستخدمة في المنهاجين التدربيين وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها.

٣-٩-٩ الإجراءات النهائية للبحث :

٣-٩-١ الاختبارات القبليّة المهارية: تم إجراء الاختبارات المهارية في يومي (٢٠-٢١ / ٣ / ٢٠١٢) وكما يأتي:

* اختبار التهديف القريب من مسافة (٢٠) قدم خلال (٣٠) ثانية.

* اختبار الاخمام من الحركة.

* اختبار الدرجة بين (٦) شواخص ذهابا وايابا.

* اختبار التمريرة القصيرة على مسطبة مقسمة الى خمسة اقسام متساوية.

* اختبار ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر مرسومة على الارض.

٣-٩-٢ تصميم وتنفيذ المناهج التدريبية:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم منهاجين تدربيين الملحق (٣) تتضمن عدداً من التمارين التي يخدم كلاً منها هدفاً تدريبياً محدداً بحسب خصوصية البحث الحالي وقد تم وضع هذين المنهاجين في استمارة استبيان وتم توزيعها على السادة ذوي الاختصاص في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) الملحق (٤) لتحديد مدى صلاحية هذين المنهاجين ، وتم تطبيق المنهاجين التدربيين المهاريين وكما يأتي:

* المجموعة الأولى (٨) لاعبين نفذت المنهاج التدريبي الخاص بتدريب المهارات الأساسية بطريقة التدريب التكراري.

* المجموعة الثانية (٨) لاعبين نفذت المنهاج التدريبي الخاص بتدريب المهارات الأساسية بطريقة التدريب الفتري.

وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاجين التدربيين وهي:

* تم اعتماد طريقتي (التدريب التكراري ، والتدريب الفتري) في تمارين الاداء المهارية.

* بدء الوحدات التدريبية كافةً بالإحماء العام ثم الخاص من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين المجموعتين التجريبتين ثم تؤدي كل مجموعة على حدا التمارين المعتمدة في البحث وفي أن واحد.

* بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات في الأسبوع الواحد وتم تنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبذلك يكون مجموع

الوحدات التدريبية لكل منهاج تدريبي (٢٤) وحدة تدريبية.

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

* تضمن المنهاجين التدريبيين لمجموعتي البحث التجريبتين على دورتين متوسطتين ، وتكونت كل دورة متوسطة من (٤) دورات صغرى وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (٣ : ١).

* تم اعتماد شدد الأداء المثالي للمهارات للاعبين عينة البحث في تمارين (التهديف القريب والتمريرة القصيرة والاحماد، الدرحة وضرب الكرة بالرأس) وبما يشابه قدر الامكان اداء المهارة اثناء المباراة.

* أجريت الوحدات التدريبية الثلاثة في أيام (السبت والثلاثاء والخميس) من كل اسبوع تدريبي وعلى ملعب نادي برطلة.

* فترة تنفيذ المنهاجين التدريبيين: تم البدء بتنفيذ المنهاجين التدريبيين بتاريخ (٢٦ / ٣ / ٢٠١٢) وتم الانتهاء منهما بتاريخ (١٩ / ٥ / ٢٠١٢) اذ تم تطبيق جميع الوحدات التدريبية الخاصة بالتمارين المهارية للاعبين المجموعتين التجريبتين.

٣-٩-٣ الاختبارات البعدية المهارية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاجين التدريبيين لمجموعتي البحث تم إجراء الاختبارات البعدية المهارية على لاعبي عينة البحث في يومي (٢٢-٢٣/٥/٢٠١٢) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية المهارية.

٣ - ١٠ الوسائل الإحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسوب الآلي (الكومبيوتر) وهي (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t - test) للعينات المرتبطة والمستقلة ، والنسبة المئوية. (عمر واخرآن, ٢٠٠١, ٨٩-٩٠)

٤ - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

لأجل التحقق من أهداف البحث واختبار فروضه العلمية تم استخلاص النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية والبعدية ومعالجتها بجدول إحصائية وكما يأتي :

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبدي ومناقشتها:

٤-١-٤-١ عرض نتائج المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبدي وتحليلها:

الجدول رقم(٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للمهارات

الأساسية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت طريقة التدريب التكراري

النتيجة الاحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات الأساسية
		ع±	س	ع±	س		
معنوي	*٥.٧٧	٠.٣٢	١٠.١٨	١.١٥	١٢.١٤	ثانية	الدرحة
معنوي	*٣.٨٨	٠.٧٠	٩.٢٥	١.٣٨	٧.٢٥	درجة	الاحماد
معنوي	*٥.٨١	٣.٤٩	٣٤.٧٥	٣.٧٧	٣١.٦٢	درجة	التهديف القريب
معنوي	*٨.٧٧	٢.٨٢	٣٧.٠٠	١.٨٠	٢٧.٨٧	درجة	التمريرة القصيرة
معنوي	*٦.٧٩	١.٧٦	٨.٦٢	٢.٥٠	٣.٦٢	درجة	ضرب الكرة بالرأس

* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٣.٤٩) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠١)$.

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتبين لنا أن النتائج دلت على ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الاختبار البعدي في المهارات الاساسية المعتمدة في البحث وهي (الاحماد، الدرحة، والتهديف القريب، والتمريرة القصيرة، وضرب الكرة بالرأس)

أثر التمارين مهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٣.٨٨-٨.٧٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣.٤٩) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠١)$.

الجدول رقم (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للمهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت طريقة التدريب الفتري

النتيجة العلمية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع [±]	س	ع [±]	س		
معنوي	*٢.٣٩	١.٠٩	١١.٣٣	٠.٩٤	١٢.٣١	ثانية	الدرجة
معنوي	*٣.٢٣	١.٥٠	٧.٣٧	٢.٠٧	٥.٥٠	درجة	الاخمداد
معنوي	*٦.١٣	١.٨٠	٣٨.٨٧	٤.٢٩	٢٩.١٢	درجة	التهدف القريب
معنوي	*١٠.٠١	٢.٤٤	٤٢.٣٧	٤.٠٠	٢٩.٠٠	درجة	التمريرة القصيرة
معنوي	*٥.٠٢	٢.٢٦	٦.٥٠	١.٥١	٣.٥٠	درجة	ضرب الكرة بالرأس

*قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$.

من خلال ملاحظتنا للجدول (٥) يتبين لنا أن النتائج دلت على ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي في المهارات الأساسية المعتمدة في البحث وهي (الاخمداد، الدرجة، والتهدف القريب، والتمريرة القصيرة، وضرب الكرة بالرأس) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢.٣٩-١٠.٠١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣٦) عند درجة حرية (٧) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$.

٤-١-٢ مناقشة نتائج المهارات الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين بطريقتي التدريب التكراري والفتري:

من خلال الجدولين (٤،٥) يتبين وجود تطور معنوي للاعبين عينة البحث في كافة المهارات الأساسية المعتمدة في البحث وهي (الدرجة بالكرة، والاخمداد، والتهدف القريب، والتمريرة القصيرة، وضرب الكرة بالرأس) عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي ، للاعبين عينة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت في تدريباتها طريقة التدريب التكراري ، وللاعبين المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت في تدريباتها على طريقة التدريب الفتري ، وهو يدل على سلامة وصحة الأسس العلمية في تقنين المنهاجين التدريبيين المنفذين باتباع كافة المبادئ العلمية الميدانية في تدريب لاعبي شباب نادي قره قوش بكرة القدم بطريقتي التدريب التكراري والفتري في الوحدات التدريبية كافةً وهذا يتفق مع كل من (إسماعيل وآخران) و(الطائي) على أن التدريب في كرة القدم " يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية ، مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره " (إسماعيل وآخران، ١٩٨٩، ١٧٢) و(الطائي، ٢٠٠١، ٤٨) كما يمكن للباحثان اعزاء التطور المعنوي الى فاعلية المنهاجين التدريبيين في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبين عينة البحث، إذ " إن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي " (القط، ١٩٩٩، ١٢) ويجب ان لا نغفل السبب الرئيسي الثاني في حصول التطور المعنوي للاعبين مجموعتي البحث وهو عملية التدرج في زيادة الحمل التدريبي في منهاجي البحث إذ يسهم في حدوث زيادة درجة الحمل التدريبي للتمارين مهارية بشكل علمي منظم وبما يناسب لاعبي المجموعتين التجريبتين ويلائم مستوى امكانياتهم وقدراتهم مهارية في المنهاجين

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

التدريبيين من خلال الزيادة في زمن درجة الحمل التدريبي من دورة اسبوعية الى أخرى ، ومن دورة متوسطة الى دورة متوسطة أخرى ومن ثم تحقيق التكيف المطلوب ، وهذا يتفق مع ما ذكره (الحجار)* في أن مبدأ التدرج في الحمل التدريبي يعد من العوامل الأساسية في نجاح المناهج التدريبية (الحجار، ١٩٩٩) فلا " بد من زيادة الحمل التدريبي في صورة تدريجية عن طريق تحديد الفترة الزمنية لحدوث التكيف ، على أن تكون هذه الزيادة في الحمل التدريبي مناسبة لمستوى وقدرات اللاعبين بحيث لا يكون مقدار الزيادة كبيراً جداً أو صغيراً جداً (عبد الفتاح وسيد، ٢٠٠٣، ٣٣) كما أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية التدرج في تصعيد الحمل التدريبي بعد تثبيته لحين حدوث عملية التكيف ويثبت التقدم في مستوى إنجاز اللاعب الوظيفي وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما وهما : اكتساب التكيف الجديد و تثبيته التكيف الجديد التعلم (البشتاوي والخواج، ٣٧، ٢٠٠٥) كما يتفق كلٌّ من (علاوي وعبد الفتاح) بهذا المجال إلى أن " زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث بطريقة تدريجية وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الفسيولوجي ، وهذه الفترات تتراوح ما بين الأسابيع والأشهر ، ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل دائماً التدرج بزيادة إحدى مكونات الحمل التدريبي " (علاوي وعبد الفتاح، ٢٨، ٢٠٠٠) وفي البحث الحالي كانت الزيادة التدريجية بزمن الحجم التدريبي في الاسابيع التدريبية (الثاني، والثالث، والخامس، والسادس، والسابع) من خلال استخدام الوثبات في تموج حركة الحمل التدريبي (١:٣) في الدورات الأسبوعية للوصول الى درجة الحمل العالية ثم الشبه قصوى ، واخيراً درجة الحمل الاقصى وهو ما يؤكد (إسرائيل) بالصدد نفسه إذ يؤكد على " ضرورة العمل على تأمين مبدأ الزيادة التدريجية في حمل التدريب الرياضي ، والوثبات في الحمل التدريبي خلال فترات تدريبية معينة يتم من خلالها الوصول إلى الحد الأقصى للحمل التدريبي لتحقيق التكيف المطلوب " (إسرائيل، ٢٠٠١، الشبكة المعلوماتية، موقع البيان) مع وجود مبدأ الاستمرارية في عملية التدريب لمدة شهرين متتاليين وهذا ما يؤيده (سلامة) عندما أوضح أنه " يجب مراعاة عاملين أساسيين في مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي وهما التدرج في زيادة حمل التدريب واستمرار التدريب ، وإن نجاح المنهج التدريبي يتوقف على تطبيق هذا المبدأ عند الانتقال من مرحلة تدريبية إلى مرحلة أخرى أكثر تقدماً " (سلامة، ٢٩، ٢٠٠٠).

٤-٢ عرض وتحليل نتائج المهارات الاساسية بين الاختبارين البعديين ومناقشتها:

٤-٢-١ عرض نتائج المهارات الاساسية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث وتحليلها:

الجدول رقم (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبتين

النتيجة العلمية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية الاختبار البعدي		المجموعة الأولى الاختبار البعدي		وحدة القياس	المتغيرات
		س	ع±	س	ع±		
مغوي	*٢.٨٣	١.٠٩	١١.٣٣	٠.٣٢	١٠.١٨	ثانية	الدرجة
مغوي	*٣.١٨	١.٥٠	٧.٣٧	٠.٧٠	٩.٢٥	درجة	الاخمداد
مغوي	*٢.٩٦	١.٨٠	٣٨.٨٧	٣.٤٩	٣٤.٧٥	درجة	التهديف القريب
مغوي	*٤.٠٦	٢.٤٤	٤٢.٣٧	٢.٨٢	٣٧.٠٠	درجة	التمريرة القصيرة
غير مغوي	٢.٠٩	٢.٢٦	٦.٥٠	١.٧٦	٨.٦٢	درجة	ضرب الكرة بالراس

* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.١٤) عند درجة حرية (٤) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$.

* الحجار ، ياسين طه محمد علي (١٩٩٩): محاضرات تدريب رياضي لطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) يتبين لنا أن النتائج دلت على ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث في مهارتي الدرجة بالكرة والاحماد ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت طريقة التدريب التكراري ، إذ بلغت قيم(ت)المحسوبة (٢.٨٣ ، ٣.١٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٤) عند درجة حرية (١٤) وأمام مستوى معنوية \geq (٠.٠٥).

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث في مهارتي التهديف القريب والتمريرة القصيرة ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت طريقة التدريب الفتري ، إذ بلغت قيم(ت)المحسوبة (٢.٩٦ ، ٤.٠٦) وهي أكبر من قيمة(ت)الجدولية البالغة (٢.١٤) عند درجة حرية(١٤)وأمام مستوى معنوية \geq (٠.٠٥).

- وجود فروق بين متوسطي الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث في مهارة ضرب الكرة بالرأس ولكنها لم ترتق الى مستوى المعنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت طريقة التدريب التكراري ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة(٢.٠٩)وهي أصغر من قيمة(ت)الجدولية البالغة(٢.١٤)عند درجة حرية(١٤)وأمام مستوى معنوية \geq (٠.٠٥).

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المهارات الاساسية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبتين:

من خلال ما تقدم عرضه في الجدول (٦) والتحليل العلمي الذي اظهر وجود تطور معنوي عند المقارنة بين متوسطي الاختبارين البعديين لمجموعتي التدريب التكراري والفتري في مهارتي الدرجة والاحماد بالكرة ولمصلحة لاعبي المجموعة التجريبية الأولى التي اعتمدت في تدريباتها على طريقة التدريب التكراري ، بمعنى تفوق لاعبي طريقة التدريب التكراري على لاعبي طريقة التدريب الفتري في حصول التطور لمهارتي الدرجة والاحماد ، فضلاً عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الأولى على لاعبي المجموعة التجريبية الثانية بمهارة ضرب الكرة بالرأس على الرغم من ان هذا التطور لم يصل الى درجة المعنوية حيث كان قريباً جداً من مستوى المعنوية ، ويمكن للباحثين اعزاء هذه النتيجة العلمية الى فاعلية طريقة التدريب التكراري التي تعمل على تنظيم وتطوير عملية تبادل الاوكسجين في العضلات العاملة ، فضلاً عن زيادة كمية الطاقة المخزونة ، وبذلك فهي تؤثر تأثيراً كبيراً في المجموعة العضلية أو المجاميع العضلية المشاركة في العمل العضلي لأداء اي واجب حركي وهذا ما يشير اليه (البشتاوي والخوaja) بأن " طريقة التدريب التكراري تعمل على تنظيم عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات وتطويرها وزيادة الطاقة المخزونة ، وأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في الجسم لأنها تستدعي أثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي " (البشتاوي والخوaja , ٢٠١٠ , ٢٧٦) اذ ان تطبيق الشروط والقواعد والاسس العلمية لمبادئ التدريب التكراري كان له اثره البالغ في تحقيق التفوق في التطور الايجابي لمهارات (الدرجة، والاحماد، وضرب الكرة بالرأس) من خلال الاعتماد على الشدد العالية (الاداء بالشدد المثالية) المستخدمة في المنهاج التدريبي بطريقة التدريب التكراري ، وعدد التكرارات التي وصلت إلى (٨) تكرارات ، فضلاً عن فترات الراحة البنينة المناسبة لهذه الشدد التدريبية ، وفترات الراحة بين المجاميع التي كانت كافية لاستعادة استشفاء اللاعبين بصورة جيدة من خلال عودة معدل النبض إلى ما بين (٩٠ - ١٠٠) نبضة / دقيقة وهذا كله يسهم في عملية اداء التكرار بعد التكرار بدون هبوط كبير في مستوى اداء المهارات الأساسية بكرة القدم بسبب عودة مصادر الطاقة الفوسفاجينية وكذلك ازالة لقسم كبير من حامض اللبنيك في العضلة ، وهذا يتفق مع ما ذكره (الحيالي) بدراسته بأن " طريقة التدريب التكراري تعد من أفضل الطرائق التدريبية المستخدمة في عودة مصادر الطاقة الفوسفاجينية إلى مصادرها الطبيعية مع إزالة لقسم كبير من حامض اللبنيك مما يؤدي إلى استمرارية أداء التكرارات من قبل اللاعبين بنفس الأزمنة المحددة "

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

(الحيالي، ١٣٤، ٢٠٠٧) وهو ما يؤيده (بسطويسي) في هذا الصدد بأن طريقة التدريب التكراري تتميز بأن الشدد التدريبية فيها تكون عالية (بسطويسي، ١٩٩٩، ٣١٤) إذ إن استخدام طريقة التدريب التكراري في تدريب المهارات الأساسية ربما أدى الى تطوير المجاميع العضلية المشاركة في الأداء المهاري ، وهذا ما يؤكد (علاوي) بقوله " إن التدريب بطريقة التدريب التكراري بتمرينات مختلفة يؤدي إلى تنمية وتطوير مجاميع عضلية مختلفة " (علاوي، ١٩٧٩، ٢٢٨) إذ " تعدّ طريقة التدريب التكراري والتي تسمى (الاعادات والتكرارات) واحدة من طرائق التدريب الرياضي الرئيسية (محمد ، ٢٠١١، ١٧) إذ إن " التكرار إذا ما استخدم بحدود معينة يحقق فعالية وتأثيراً كبيراً مما إذا تجاوز ذلك لتكرار حدوده الدنيا والعليا في الكم " (سبع، ١٩٨٨، ٤٥) ويذكر (الريضي) أن هذه الطريقة من التدريب تؤثر في أجهزة جسم اللاعب وعضائه المختلفة ، وبعملية زيادة مخزون الطاقة في العضلات ، وزيادة حجم الألياف العضلية ، وزيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الاوكسجين ، وزيادة القوة العضلية للاعب طبقاً لحاجة الفعالية (الريضي، ٢٠٠٤، ٢٢٣-٢٢٤) ويمكن القول ان استخدام طريقة التدريب التكراري في تدريب المهارات الأساسية تعد من افضل الطرائق التدريبية التي تحقق لنا الهدف المطلوب ، وهو تطوير اللاعبين في هذه المهارات بشكل جيد بما يخدم طموحات المدرب ولاعبه.

وفي ضوء ما تقدم عرضه وتحليله ايضاً في الجدول (٦) والذي اظهر وجود تطور معنوي عند المقارنة بين متوسطي الاختبارين البعدين لمجموعتي التدريب التكراري والفتري في مهارتي التهديف القريب والتمريرة القصيرة بالكرة ولمصلحة لاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت في تدريباتها على طريقة التدريب الفتري ، بمعنى تفوق لاعبي طريقة التدريب الفتري على لاعبي طريقة التدريب التكراري في حصول التطور لديهم لمهارتي التهديف القريب والتمريرة القصيرة ، ويمكن للباحثان اعزاء هذه النتيجة الى الأثر التدريبي الايجابي لطريقة التدريب الفتري وهذا يتفق مع ما أشار إليه (الشيخلي) من " إن المنهاج التدريبي للتدريب الفتري يسمح للرياضي بتحقيق أعلى حمل ممكن بأقل كمية من التعب إذ إن الجسم يتحمل عبء الشغل المنجز عندما يؤدي مقطعاً أكثر بثلاثة أضعاف عما يؤدي باستمرار " (الشيخلي، ١٩٩١، ٦١) كما ان سلامة تقنين الاحمال التدريبية للمنهاج التدريبي باتباع الاسس والمبادئ العلمية الخاصة بطريقة التدريب الفتري يعد عاملاً اساسياً في حدوث التفوق في مهارتي التهديف القريب والتمريرة القصيرة للاعبين المجموعة التجريبية الثانية ، وهذا ما يؤكد (الزهاوي) بتوصله في دراسته الى (حدوث التطور المعنوي للاعبين المجموعة التجريبية في المهارات الاساسية (قيد البحث) حيث تم اعتماده على توزيع حمل التدريب بصورة صحيحة من حيث الحجم وفترات الراحة البيئية بسبب اعتماده على الأسس العلمية لطريقة التدريب الفتري) (الزهاوي، ٢٠٠٤، ٦٣-٦٤) وذهب (عثمان) إلى أن طريقة التدريب الفتري تعتمد على إيجاد التجانس ما بين شدة التدريب وفترة دوامه والراحة البيئية ما بين التكرارات والمجاميع لقطع مسافة معينة ... وتتميز بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين العمل والراحة غير الكاملة (عثمان، ١٩٩٠، ٥٤) واطاف (محمد) بدراسته بأن " طريقة التدريب الفتري تعد إحدى الطرائق التدريبية الرئيسية التي لها دور ايجابي في الفعاليات الرياضية في الألعاب الفردية والجماعية " (محمد، ٢٠١١، ٢٠) كما أوضح (أبو زيد) بان مصطلح التدريب الفتري مرتبط أساساً بكل من فترات الراحة النشطة بين فترات العمل (أبو زيد، ٢٠٠٥، ٣٢٠) كما أن استخدام هذا النوع من التدريب في الفعاليات الفرقية أفضل من استخدامها في الفعاليات المستمرة، وتتميز هذه الطريقة بتأخير ظهور التعب لوقت أكثر، كما يمكن المحافظة على سرعة النبض إلى حد معين، وتكون السيطرة في هذا النوع من التدريب على متغيرات التدريب كلها مثل زمن الأداء والتكرار ومدة الراحة ومعدل النبض (البقال، ٢٠٠٢، ٣٦-٣٧) وقد أكد (الخشاب وأخرن) بان (الحاجة دعت الى استخدام طريقة التدريب الفتري فضلا عن الطرائق الأخرى في تدريبات لعبة كرة القدم، لان الحركة الرئيسية فيها هي الركض بالكرة او بدون كرة وتحديداً السرعة في الركض ، إذ أجريت تجارب عديدة عليها وقد حاول

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

المدربون ايجاد افضل الاساليب التدريبية لتطوير الاداء البدني والمهاري بطريقة التدريب الفتري بعد أن اهتموا بدراسة العلاقة العلمية بين العمل والراحة وتوصلوا الى أنها تساعد في تطوير لاعبي كرة القدم ، لأنهم يتعرضون لاحمال مختلفة خلال المباراة اذ تكون مراحل العمل والراحة غير منتظمة ، ولغرض الإعداد الجيد يهتم المدربون بهذه الناحية عند وضع التمارين الخاصة (بالتكنيك والتكتيك) والتمارين الخاصة والمشابهة للمباريات ، ويحاول المدربون دائماً جعل اللاعبين يؤدون الركضات القصيرة والسريعة والمحاورة) (الخشاب وآخران، ٤٣٢، ١٩٩٩) ولا بد من الإشارة الى ان اهمية طريقة التدريب الفتري في تدريب المهارات الأساسية بكرة القدم تكمن في ان تطبيق اداء المهارات الاساسية داخل ارض الملعب تشابه الى درجة كبيرة تطبيق تدريب المهارات الاساسية بطريقة التدريب الفتري في الوحدات التدريبية اليومية ، بمعنى آخر ان الاداء المهاري داخل ميدان اللعب وفي حالات اللعب المختلفة يتم من خلال اداء واجب معين كأن يكون بدني او مهاري او مجموعة من المهارات بشدد قريبة من القصى ، اي الوصول الى الشدد المثالية في اداء اللاعبين ، ويتخلل مجمل هذا الاداء فترات راحة ناقصة تكون غير كافية لاستعادة الاستشفاء للاعبين ، وهذا هو واقع التدريب الفتري الذي يستند في اصوله ومبادئه العلمية على ان تكون الراحة المعطاة للاعبين عبارة عن راحات ناقصة غير كاملة ، ومن ثم تكون ازمة الراحة غير كافية لاستعادة الاستشفاء بين تكرار وأخر ، وهذا يتفق مع ما ذكره (الحيالي) بدراسته العلمية في " ان أداء أي مهارة يكون بشدة أقل من القصى أو شدة تتناسب مع متطلبات أداء المهارة (شدة مثالية) في معظم حالات اللعب وهذا يتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية ، بمعنى إن أداء المهارات الأساسية يكون بشكلٍ متقطع يتخلله فترات راحة بينية بين أداء (بدني، مهاري) وأخر من لحظة بدء المباراة إلى نهايتها، كما أن زمن أداء هذه المهارات يكون محصوراً ما بين (١-٥) ثانية مما يعني أن فترة دوام المثير تكون قليلة وبشدد عالية " (الحيالي، ٢٠٠٧، ١٥١) ومما يعزز كلام الباحثان ما توصل إليه (اليابانيون والهنكاريون) في دراستهم وتحليلهم للأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم بأن زمن (٣-٥) ثانية يعد زمناً مسيطراً على زمن الأداء للاعب كرة القدم ثم يتخلل ذلك راحة بينية ويؤكد ذلك (رايلي وتوماس) إذ توصلوا في دراستهما بأن المهارات الأساسية بكرة القدم تؤدي بشدد قصى أو أقل من القصى تتخللها فترات راحة بينية مختلفة تكون بحسب ظروف اللعب وهذه هي طبيعة أداء المهارات بكرة القدم التي تعد من الفعاليات المتقطعة (رايلي وتوماس، ١٩٧٦).

الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- حقق المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري الذي نفذته المجموعة التجريبية الأولى تطوراً معنوياً في المهارات الأساسية كافةً (قيد البحث) عند المقارنة بين متوسطات الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة.
- حقق المنهج التدريبي بطريقة التدريب الفتري الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً جيداً في المهارات الاساسية كافةً (قيد البحث) عند المقارنة بين متوسطات الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة.
- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت طريقة التدريب التكراري على لاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت طريقة التدريب الفتري في المهارات الأساسية بكرة القدم وهي (الدرجة، والاختامد، وضرب الكرة بالرأس).
- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت طريقة التدريب الفتري على لاعبي المجموعة التجريبية الأولى التي اعتمدت طريقة التدريب التكراري في مهارتي التهديف القريب ، والتمريرة القصيرة.

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات.....

٢-٥ التوصيات:

- أهمية تطبيق المناهج التدريبية بطريقتي التدريب التكراري والفتري القائمة على الأسس العلمية الصحيحة في تطوير المهارات الأساسية كافة بكرة القدم.
- التأكيد على مدربي لعبة كرة القدم بان تكون شدد اداء اللاعبين شديداً مثالية في الأداء المهاري.
- التأكيد على مدربي لعبة كرة القدم بان تكون أزمدة دوام التمرين مقاربة من أزمدة العمل الرئيسة في المباراة وبما يشابه الأداء المهاري في حالات اللعب المختلفة.
- امكانية تطبيق المنهاجان التدريبيان بطريقتي التدريب التكراري والفتري على فئات عمرية اخرى مع الاخذ بنظر الاعتبار امكانية وقدرات اللاعبين.

المصادر

- ١- أبو زيد، عماد الدين عباس(٢٠٠٥) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية(نظريات ، تطبيقات) ، ط١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر.
- ٢- إسرائيل (٢٠٠١) : " حمل التدريب الرياضي " ، مقالة علمية ، الشبكة المعلوماتية.
- ٣- إسماعيل ، طه وآخرون (١٩٨٩) : " كرة القدم بين النظرية والتطبيق " دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤- البساطي ، أمر الله احمد (١٩٩٨) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، مصر.
- ٥- بسطويسي ، احمد بسطويسي (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- ٦- البشتاوي ، مهند حسين والخوaja ، أحمد إبراهيم (٢٠٠٥) : " مبادئ التدريب الرياضي " ط١ ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان.
- ٧- البشتاوي ، مهند حسن والخوaja ، احمد إبراهيم(٢٠١٠):مبادئ التدريب الرياضي ، ط٢، دار وائل للنشر، الأردن.
- ٨- البقال ، ياسر منير طه (٢٠٠٢) : اثر استخدام التدريبات التكراري والفتري والمختلط في انجاز وسرعة استشفاء مسافات محددة في عدو ١٠٠ متر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٩- بلوم ، بنيامين ، وآخرون (١٩٨٣) : " تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني " ، (ترجمة): محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة.
- ١٠- حماد ، مفتي إبراهيم (١٩٨٤) : الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- ١١- الحيايالي ، معن عبد الكريم (٢٠٠٧) : " اثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات حمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الشباب " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ١٢- خالد ، عبد الغني صبحي (١٩٩٧) : أثر استخدام بعض الاجهزة والادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ١٣- الخشاب ، زهير قاسم وآخران (١٩٩٩) : كرة القدم ، ط٢ محدثة ، دار الفكر للطباعة والنشر، موصل ، العراق.

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

- ١٤- الخشاب ، زهيرقاسم وذنون ، معتز يونس(٢٠٠٥):كرة القدم، مهارات، اختبارات،قانون،دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل.
- ١٥- رايلي ، وتوماس (١٩٧٦): " تحليل مباراة كرة القدم " الشبكة المعلوماتية.
- ١٦- الرضي ، كمال جميل (٢٠٠٤) : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط٢، دار وائل للنشر، عمان ، الأردن.
- ١٧- الزهاوي ، هه فال خورشيد (٢٠٠٤) : " أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ١٨- سبع ، عامر رشيد (١٩٩٨) : " التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة " أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ١٩- سعد ، محمود يحيى (١٩٨٣) : العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية والفنية لجمهورية مصر العربية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ٢٠- سلامة ، بهاء الدين إبراهيم (٢٠٠٠): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- ٢١- السلامي ، عبد الرحيم محمد الطيب (٢٠٠٢) : " أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٢٢- الشخلي ، سعد منعم (١٩٩١) : تحديد انسب طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكصي المسافات المتوسطة (٨٠٠) متر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- ٢٣- الطائي ، معتز يونس ذنون (٢٠٠١) : " أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم " ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٢٤- عبد الجواد ، حسن (١٩٨٠) : كرة القدم ، المبادئ الأساسية ، الألعاب الإعدادية ، القانون الدولي ، ط٢، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان.
- ٢٥- عبد الفتاح ، ابو العلا احمد وسيد ، احمد نصر الدين(٢٠٠٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٢٦- عثمان ، محمد (١٩٩٠) : " موسوعة العاب القوى " ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٢٧- العزاوي ، قحطان خليل (١٩٩١) : "تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد ، العراق.
- ٢٨- علاوي ، محمد حسن (١٩٧٩) : " علم التدريب الرياضي " ط٦ ، دار المعارف ، مصر.
- ٢٩- علاوي ، محمد حسن وراتب ، أسامة (١٩٩٩) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة.
- ٣٠- علاوي ، محمد حسن وعبد الفتاح ، ابو العلا (٢٠٠٠): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣١- عمر، محمد صبري ، وآخرون (٢٠٠١) : " الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية " ط٢، مصر.

أثر التمارين مهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات.....

٣٢- عياش ، فيصل والأحمر ، عبد الحق (١٩٩٧) : كرة القدم ، تعليم . تكنيك . تكتيك ، تحكيم ، اختبار وقياس ، الجزائر .

٣٣- القط ، محمد علي أحمد (١٩٩٩) : " وظائف أعضاء التدريب الرياضي . مدخل تطبيقي " ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣٤- محسن ، ثامر والمولى ، موفق مجيد (١٩٩٢) : التمارين التطويرية لكرة القدم ، ط١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

٣٥- محمد ، ماهر فاضل (٢٠١١) : تأثير تدريبات (وزن الجسم . الاثقال) والبليومترك في بعض حركات أجهزة الجمناستك الفني ومستوى الاداء المهاري والبدني، أطروحة دكتوراه ، تربية رياضية ، جامعة الموصل .

٣٦- مختار ، حنفي محمود (ب ت) : كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .

٣٧- مختار، حنفي محمود (١٩٧٨) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .

٣٨- مختار، حنفي محمود (١٩٩٤) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة .

٣٩- المولى ، موفق مجيد(٢٠٠٠) : " الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم " ط٢، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن .

٤٠- المولى ، موفق مجيد (٢٠٠٧) : الفكر التدريب الالمانى لكرة القدم ، الجزء الأول ، مصادر الدورات التدريبية الكروية للاتحاد الألماني لكرة القدم ، الدوحة ، قطر .

٤١- المؤمن ، حسام سعيد (٢٠٠١) : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبى خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

٤٢- الهيتي ، موفق اسعد محمود (٢٠٠٨) : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط١، دار دجلة ، عمان ، الأردن .

43- Benhallou , Nadir (1998) : " Guide pour Entraîneur de football Edition , Baghdadi , Algeria.

44- Hughes, Charles (1980) : Soccer tactics and skills , British broad - Eting cooperation and gveen anne press , London.

45- William , Thomson (1980): " Teaching Soccer Burgress sport " Publishing company U. S. A..

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

الملاحق

الملحق رقم (١)

انموذج استبيان آراء المتخصصين حول تحديد أهم المهارات الأساسية واختباراتها بكرة القدم

الأستاذ الفاضل..... المحترم :

تحية طيبة:

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم " أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب " على عينة من الشباب تحت سن (١٩) سنة، إذ تم إجراء تحليل المحتوى للمصادر العلمية لغرض تحديد أهم المهارات الأساسية واختباراتها بكرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في كرة القدم يرجى بيان آراءكم في التعرف على أهم المهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بها للاعبين كرة القدم الشباب.

شاكرين

حسن تعاونكم

اللقب العلمي وتاريخه:

الاسم الكامل:

التاريخ :

الجامعة :

التوقيع :

الباحثان

اختبارات المهارات الاساسية المختارة من المختصين	المهارات الأساسية المختارة في كرة القدم
دقة وسرعة التهديف على مستطيلات متداخلة من مسافة (٢٠) قدم خلال (٣٠) ثانية	التهديف القريب
إيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة(٦) متر داخل مربع(٢) متر	الإخماد
الركض المتعرج بالكرة بين (٦) شواخص المسافة بينهما (٢) متر ذهاباً وإياباً	الدرجة
اختبار دقة المناولة القصيرة نحو مسطبة مقسمة إلى (٥) أقسام متساوية	المناولة القصيرة
دقة ضرب الكرة بالرأس من القفز وسقوطها داخل دائرة مرسومة على الأرض	ضرب الكرة بالرأس

الملحق رقم (٢)

التمارين المهارية المستخدمة في البحث

أولاً/الاخماد:

الهدف من التمرينين الاول والثاني : تطوير مهارة الاخماد بكرة القدم.

التمرين الاول : تشكل المجموعتين مربعين (صغير وكبير) ، والمسافة بين لاعبي المربع الصغير (٥) م ، والمسافة بين لاعبي المربع الصغير (٥) م ، يطبق لاعبو المربع الصغير اولاً من خلال التحرك لاستقبال الكرة القادمة من الزميل المقابل واخمادها وارجاعها ثم التحرك الى الزميل المجاور (دوران) وهكذا ، أي يؤدي اللاعب (٥) مرات اخماد ثم التبديل بين المجاميع.

التمرين الثاني : يقف كل اربعة لاعبين على خط واحد ويقف لاعبين اثنين في الوسط المسافة بينهما (١٠) م ويقف لاعب مقابل كل لاعب من لاعبي الوسط وعلى بعد (٥) م عنهما ، يطبق لاعبي الوسط الاخماد بالتبادل مع الزملاء كل لاعب يؤدي (٥) مرات اخماد ثم التبديل بين اللاعبين وهكذا.

ثانياً /التمريرة القصيرة:

الهدف من التمرينين الاول والثاني : تطوير مهارة التمريرة القصيرة بكرة القدم.

التمرين الاول : تشكل المجموعتين مربعين (صغير وكبير) والمسافة بين لاعبي المربع الصغير (٦) م والمسافة بين لاعبي المربع الصغير ولاعبي المربع الكبير (٨) م ، يطبق لاعبو المربع الصغير اولاً من خلال التحرك لاستقبال الكرة القادمة من الزميل المقابل وعمل تمريرة قصيرة مع الزميل ثم التحرك الى الزميل المجاور (دوران) وهكذا ، أي يؤدي اللاعب (٥) مرات تمرير قصير ثم التبديل بين المجاميع.

التمرين الثاني : يقف كل اربعة لاعبين على خط واحد ويقف لاعبين اثنين في الوسط المسافة بينهما (١٠) م ويقف لاعب مقابل كل لاعب من لاعبي الوسط وعلى بعد (٨) م عنهما ، يطبق لاعبي الوسط التمريرة القصيرة بالتبادل مع الزملاء كل لاعب يؤدي (٥) مرات تمرير قصير ثم التبديل بين اللاعبين وهكذا..

ثالثاً /الدرجة:

الهدف من التمرينين الاول والثاني : تطوير مهارة الدرجة بكرة القدم.

التمرين الاول : يدحرج اللاعب الاول من كل مجموعة بين الشواخص لمسافة (٢٠) م ذهاباً واياباً والمسافة بين الشواخص (٢) م ثم يسلم الكرة للاعب الثاني ويذهب خلف المجموعة وهكذا لبقية اللاعبين.

التمرين الثاني : يؤدي اللاعب الاول من كل مجموعة الدرجة باتجاه الشاخص الاول الذي يبعد (٣) م عن خط البداية ثم يدور حوله ثم يدحرج باتجاه الشاخص الثاني ويدور حوله ثم يدحرج باتجاه الشاخص الثالث ويدور حوله عائداً الى خط البداية مسلماً الكرة للاعب الثاني بحيث تكون مسافة الاداء (١٨) م.

رابعاً /التهديف القريب:

الهدف من التمرينين الاول والثاني: تطوير مهارة التهديف القريب بكرة القدم.

التمرين الاول : يقف اللاعبين في مجموعتين واحد خلف الاخر على بعد (١٢) م عن خط المرمى ، ويؤدي اللاعب الاول من كل مجموعة في وقت واحد التهديف وكل مجموعة على هدف كل لاعب يؤدي (٥) مرات تهديف بحيث

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

تكون طريقة التهديف مشابهة للتهديف في المباراة (اي ياخذ اللاعب خطوات تقريبية ليهدف الكرة الاولى ثم يعود للخلف ويهدف الكرة الثانية وهكذا) ثم يطبق بقية اللاعبين نفس الاداء .

التمرين الثاني : يقف اللاعبين في مجموعتين للتكراري (واربعة مجاميع للفتري) واحد خلف الاخر على بعد (١٥) متر عن خط المرمى ، ويؤدي اللاعب الاول من كل مجموعة في وقت واحد التهديف وكل مجموعة على هدف ويؤدي كل لاعب (٥) كرات (من الحركة) اي ياخذ اللاعب خطوات تقريبية ليهدف الكرة الاولى ثم يعود للخلف ويهدف الكرة الثانية والثالثة ، اي دحرجة بسيطة للكرة ثم التهديف مباشرة وهكذا لبقية اللاعبين
خامسا / نطح الكرة بالرأس:

الهدف من التمرينين الاول والثاني : تطوير مهارة نطح الكرة بالراس .

التمرين الاول : تشكل المجموعتين مربعين (صغير وكبير) ، والمسافة بين لاعبي المربع الصغير (٦) م والمسافة بين لاعبي المربع الصغير ولاعبي المربع الكبير (٥) م ، يطبق لاعبو المربع الصغير اولا من خلال التحرك لاستقبال الكرة القادمة من الزميل المقابل وعمل نطح للكرة بالراس مع الزميل ثم التحرك الى الزميل المجاور (دوران) وهكذا ، أي يؤدي اللاعب (٥) مرات نطح بالراس ثم التبديل بين المجاميع .

التمرين الثاني : يقف كل اربعة لاعبين على خط واحد ويقف لاعبين اثنين في الوسط المسافة بينهما (١٠) متر ، ويقف لاعب مقابل كل لاعب من لاعبي الوسط وعلى بعد (٦) امتار عنهما ، يطبق لاعبي الوسط نطح الكرة بالراس بالتبادل مع الزملاء كل لاعب يؤدي (٥) مرات نطح بالراس ثم التبديل بين اللاعبين وهكذا .

الملحق (٣)

أراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي و كرة القدم

حول مدى صلاحية المنهاجين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري والفتري

الأستاذ الفاضلالمحترم.

تحية طيبة:

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم " أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري على بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب " والذي سيتم تطبيقه على لاعبي شباب نادي قره قوش الرياضي بكرة القدم للأعمار دون سن (١٩) سنة ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وعملية في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم ، لذا يرجى التفضل بإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة حول مدى صلاحية المنهاجين التدريبيين لتدريب المهارات الاساسية الاول بطريقة التدريب التكراري والثاني بطريقة التدريب الفتري والذان سينفذان من قبل مجموعتي البحث التجريبتين .

شاكرين حسن تعاونكم

اللقب العلمي وتاريخه:

التأريخ :

الاسم الكامل:

الجامعة :

التوقيع:

الباحثان

أثر التمارين مهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

اليوم	المهارات الأساسية	التمرينات المستخدمة	الشدة	متوسط زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المجموع	متوسط زمن الراحة بين التكرارات	متوسط زمن الراحة بين التمارين	متوسط زمن الحمل الكلي للتمارين مهارية
السبت	التهديف القريب	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٢.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٥٨) دقيقة
	التمريرة القصيرة	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٢.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٥٨) دقيقة
	الاخماد	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٢.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٥٨) دقيقة
	نطح الكرة بالراس	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٥.١٥) دقيقة
	الدرجة	التمرين الاول (٢٠) متر	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٥.١٥) دقيقة
الثلاثاء	التهديف القريب	التمرين الثاني (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٢.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٥٨) دقيقة
	التمريرة القصيرة	التمرين الثاني (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٢.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٥٨) دقيقة
	الاخماد	التمرين الثاني (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٢.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٥٨) دقيقة
	نطح الكرة بالراس	التمرين الثاني (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٥.١٥) دقيقة
	الدرجة	التمرين الثاني (١٨) متر	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٥.١٥) دقيقة
الخميس	التهديف القريب	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٢.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٥٨) دقيقة
	التمريرة القصيرة	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٢.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٥٨) دقيقة
	الاخماد	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٢.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٥٨) دقيقة
	نطح الكرة بالراس	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٥.١٥) دقيقة
	الدرجة	التمرين الاول (٢٠) متر	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٤٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٥.١٥) دقيقة

منهاج التمارين مهارية الخاص بالمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة طريقة التدريب التكراري* الدورة المتوسطة الاولى / الأسبوع الاول

أثر التمارين مهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

اليوم	المهارات الأساسية	التمرينات المستخدمة	الشدة	متوسط زمن أداء التمرين	التكرار	عدد المجاميع	متوسط زمن الراحة بين التكرارات	متوسط زمن الراحة بين التمارين	متوسط زمن الحمل الكلي للتمرين مهارية
السبت	التهديف القريب	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٢٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٠٨) دقيقة
	التمريرة القصيرة	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٢٥.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٠١) دقيقة
	الاخماد	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٣٠.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.١٨) دقيقة
	نطح الكرة بالراس	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٣٤.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٣١) دقيقة
	الدرجة	التمرين الاول (٢٠) متر	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٣٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٤١) دقيقة
الثلاثاء	التهديف القريب	التمرين الثاني (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٢٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٠٨) دقيقة
	التمريرة القصيرة	التمرين الثاني (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٢٥.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٠١) دقيقة
	الاخماد	التمرين الثاني (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٣٠.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.١٨) دقيقة
	نطح الكرة بالراس	التمرين الثاني (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٣٤.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٣١) دقيقة
	الدرجة	التمرين الثاني (١٨) متر	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٣٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٤١) دقيقة
الخميس	التهديف القريب	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٢٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٠٨) دقيقة
	التمريرة القصيرة	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٢٥.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٠١) دقيقة
	الاخماد	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٣٠.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.١٨) دقيقة
	نطح الكرة بالراس	التمرين الاول (٥) كرات	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٣٤.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٣١) دقيقة
	الدرجة	التمرين الاول (٢٠) متر	اداء مثالي	(١٠) ثانية	٢	٢	(٣٧.٥) ثانية	(٢.٥) دقيقة	(٤.٤١) دقيقة

أثر التمارين المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

منهاج التمارين المهارية الخاص بالمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة لطريقة التدريب الفتري* الدورة المتوسطة الاولى / الأسبوع الاول

* تم اعتماد مؤشر النبض لتحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع في كافة التمارين المهارية المعتمدة.

الملحق رقم (٤)

السادة ذوو الخبرة والاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء أهم المهارات الأساسية واختباراتها الخاصة بها في كرة القدم والتمارين المهارية والمناهج التدريبية المستخدمة في

البحث الحالي

اسم الجامعة	اسم الكلية	اللقب العلمي	التخصص العلمي	التمارين المهارية	المنهاج ن التدريب	الاختبارات المهارية	الصفات المهارية	أسماء السادة المتخصصين
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	فلسفة تدريب	*	*	*		د. ياسين طه محمد علي
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	بايوميكانيك - كرة قدم				*	د. لؤي غانم الصميدعي
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	تدريب رياضي	*	*	*		د. أياد محمد عبدالله
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	تدريب رياضي - كرة قدم		*	*	*	د. زهير قاسم الخشاب
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	تعلم حركي - كرة قدم	*		*	*	د. محمد خضر أسمر
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	تدريب رياضي - كرة قدم	*	*	*	*	د. معتز يونس ذنون
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	قياس وتقويم - كرة القدم	*	*	*	*	د. مكي محمود حسين
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي		*			د. نبيل محمد الشاروك
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي		*			د. مكي حمودات
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي		*			د. زياد يونس الصفار
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	تعلم حركي - كرة قدم	*		*	*	د. نوفل فاضل رشيد
الموصل	التربية الرياضية	أستاذ مساعد	قياس وتقويم			*		د. وليد خالد رجب
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	تدريب رياضي - كرة قدم			*	*	د. علي زهير
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	بايوميكانيك - كرة قدم			*	*	د. عبد الملك سليمان
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	بايوميكانيك - كرة قدم			*	*	د. نشأت بشير
الموصل	التربية الرياضية	مدرس	تدريب رياضي - كرة قدم	*			*	د. طارق الحجية

أثر التمارين مهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات

الملحق رقم (٥)

فريق العمل المساعد للباحث في تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية والمنهاجين التدريبيين

اسم الجامعة	اسم الكلية	الشهادة العلمية	التخصص العلمي	الواجب المناط به	الاسم واللقب العلمي
الموصل	التربية الرياضية	دكتوراه	تدريب رياضي	المشرف العام	أ.م.د معن عبدالكريم جاسم
الموصل	التربية الرياضية	دكتوراه	علم النفس	الاختبارات البدنية والمهارية	د.وليد ذنون
الموصل	التربية الرياضية	دكتوراه	تدريب رياضي	الاختبارات البدنية والمهارية	م.عمار محمد خليل
الموصل	التربية الرياضية	ماجستير	تدريب رياضي	الاختبارات البدنية والمهارية	م.م أدهام صالح
الموصل	التربية الرياضية	ماجستير	تدريب رياضي	ميقاتي	م.م عمر أحمد جاسم
الموصل	التربية الرياضية	ماجستير	علم النفس	ميقاتي	م.م محمد خالد داؤد
الموصل	التربية الرياضية	بكالوريوس	.	تهيئة وتخطيط الملعب	السيد رامي عبد الرحيم
الموصل	المعهد التقني	دبلوم	.	تهيئة مستلزمات الاختبارات	السيد نشوان صباح
الموصل	المعهد التقني	دبلوم	.	تهيئة مستلزمات الاختبارات	السيد عنان سعد
-	-	-	.	مدرب شباب نادي قره قوش	السيد عدنان كريم