

المجلد (١) العدد (٢)

أثر استخدام التدرج التدريبي مختلف الشدة في تحسين سرعة القدرات التوافقية لمهارتي  
التمريرة والتهديف بكرة القدم للطلاب

(The effect of the use of training gradients of different intensities in  
improving the speed of the harmonious abilities of the skills of passing  
and scoring in football for students)

[TALiBmousa983@gmail.com](mailto:TALiBmousa983@gmail.com)

م.د طالب موسى ناصر

### مستخلص البحث

يهدف هذا البحث الى اعداد تمارينات خاصة بسرعة القدرات التوافقية ودقتها في تحسين مهارتي التمريرة والتهديف بكرة القدم للطلاب وافترض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي فضلاً على ان هناك ايضاً فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدي بين المجموعة التجريبية الاولى والثانية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية ، حيث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ومن طلاب كلية السلام الجامعة البالغ عددهم ( ١٥ ) طالباً وقد استبعد الباحث مسة طلاب للتجربة الاستطلاعية وما تبقى منهم خمسة طلاب للمجموعة التجريبية الاولى وخمسة طلاب للمجموعة التجريبية الثانية وكانت اعمارهم تتراوح ما بين ١٩-٢٢ عاماً وقد استخدم الباحث في التجربة الرئيسية الاسلوب التدريبي المنخفض الشدة للمجموعة التدريبية الاولى والثانية وبشدة تتراوح بين ( ٧٠-٦٠%) لمهارتي التمريرة والتهديف ولمدة اسبوعين ثم تدرج الى استخدام الاسلوب التدريبي المرتفع الشدة لكلا المجموعتين وبشدة قدرها من ( ٨٠-٩٠%) ولمدة اسبوعين ايضاً ثم انتقل الى الاسلوب التدريبي التكراري وبشدة قدرها من ( ٩٠-١٠٠%) ولكلا المجموعتين وبذلك حقق الباحث التدرج التدريبي اولاً للمجموعتين بتدريب السرعة التوافقية للحصول على اثر ايجابي في تحسين مستوى مهارتي التمريرة والتهديف فضلاً على تحسين الجانب التوافقي العضلي البصري في اداء دقة التهديف ثانياً، وذلك من خلال استخدامه الوسائل الاحصائية المناسبة للتوصل على النتائج المرجوة في فرضيات البحث وهي ان التدرج



التدريبي يؤدي الى اتقان المهارات الحركية والتكيف في زيادة الحمل التدريبي بشكل علمي متقن دون حدوث اي اصابات مفترضة وبالتالي التوصل الى دقة التمريرة والتصويب في آن واحد .

## Abstract

This research is dedicated to developing specialized exercises aimed at improving the passing and scoring skills of football players by focusing on combinatorial abilities, speed, and accuracy. The researcher hypothesized statistically significant differences between pre- and post-tests for the first experimental group, with a preference for the post-test. Moreover, the study anticipated significant differences between the post-tests of the two experimental groups, favoring the first group. The research employed an experimental method, designing two distinct experimental groups intentionally selected from students at Al-Salam University College, totaling 15 participants. The main experiment encompassed a low-intensity training phase (60-70%) for passing and scoring skills over two weeks, followed by a progression to high-intensity training (80-90%) for an additional two weeks. Subsequently, both groups engaged in repetitive training at an intensity level of 90-100%. This progressive training regimen aimed to positively impact passing and scoring skills, enhancing visual-muscular coordination for scoring accuracy. The study utilized appropriate statistical methods to validate its hypotheses, concluding that systematic training progression contributes to skill mastery and adaptation, allowing for a precise increase in training load without the risk of injuries. In essence, this approach ensures both passing and shooting accuracy are improved simultaneously.

الكلمات المفتاحية:

المجلد (١) العدد (٢)

- الاساليب التدريبية: هي عملية تربوية منظمة وهادفة نحو اعداد مراحل التطور البدني والمهاري والفني والخططي (١)
- الحمل التدريبي : هو الجهد البدني والعصبي الواقع على اجهزة ووظائف الجسم ( ٢ )

١ . التعريف بالبحث : .

١-١ مقدمة البحث واهميته:-

تعد اللياقة البدنية من اهم الاسس التي تستند عليها العملية التدريبية برمتها اذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة الذي تتميز بالايقاع الحديث تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الاداء طوال زمن المباراة, وتعد القدرات التوافقية التي تشكل مجموعة التوافق الحركي المنشود اضافة الى تكنيك الرياضي اساسيا لضمان التفوق والانجاز في المجال الرياضي ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي والحس الحركي المرتبط بالاداء بحيث يصل اللاعب الى التناسق بالحركات وربطها مع بعض لتشكيل وحدة متكاملة تدريبية على اساس التفاعل الوظيفي القائم بينهما على الصعيدين الادراكي والحس الحركي, وتبرز اهمية البحث في استخدام طرائق للتدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعبين لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ولا نعتقد ان مدربا يمكن ان يستغني عن استخدام هذه الطرق التي اصبحت هي الاساس في البناء والتطوير ولعل اهمية هذه الطرائق انها تستخدم لجميع اشكال الرياضة وبأنواعها المختلفة وما على المدرب الا ان يكون فنانا في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة اكثر فاعلية من غيرها, وتعد طرائق التدريب اساليب مختلفة يمكن من خلالها تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها الى افضل درجة ممكنة ويقصد بالحالة التدريبية (الحالة البدنية وتعني درجة تنمية الصفات البدنية الاساسية) والحالة المهارية ( وتعني تنمية وتطوير المهارات الحركية الاساسية للنشاط الرياضي التخصصي )<sup>٥٣</sup> هي درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية والحالة النفسية (هي تنمية وتطوير السمات الخلقية والاداري) والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة

<sup>٥٣</sup> احمد متعب : مهارات التدريب الرياضي , دار الصفاء للنشر والتوزيع , عمان , ط١ص ٣٢ , ٢٠١٤

المجلد (١) العدد (٢)

ويمكن القول ان طرائق التدريب هي الاساليب التدريبية الايجابية التي تخلق حالة التفاعل بين المدرب واللاعب للسير قدما على الطريق الذي يوصل كلاهما الهدف المنشود من التدريب ومن خلال تنظيم: .

. قيم الحمل التدريبي ، وسيلة التدريب ، اسلوب التدريب ، التنظيم.

## ١ . ٢ مشكلة البحث.

لاحظ الباحث ومن خلال اختياره عينة البحث ومن طلاب كلية السلام الجامعة وكفريق يمثل الكلية في البطولات الجامعية ان هناك مشكلة بطيء نقل الكرة من زميل لأخر مؤديا الى رتابة ايقاع المباراة و سوء دقة التهديف مما حدى بالباحث الى توظيف الاساليب التدريبية وبمختلف الشدة والتكرارات لزيادة فاعلية سرعة نقل الكرة من زميل لأخر وبالتالي الوصول الى مربع التهديف والذي يمثل هدف اللاعبين في الانجاز وذلك في ادخال الكرة في مرمى الخصم

## ١-٣ اهداف البحث : .

- اعداد ترمينات خاصة بسرعة القدرات التوافقية ودقتها ومن خلال اختيار اسلوبا تدريبيا خاص
- التعرف على تأثير الترمينات المعدة في تطوير مهارتي التميرية والتهديف بكرة القدم.

## ١-٤ فرضيات البحث : .

. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي.

. هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي البعدي بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التدريبية الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى

## ١-٥ مجالات البحث

## ١-٥-١ المجال البشري:

طلاب كلية السلام الجامعة للاعمار من ( ١٩ . ٢٢ )

## ١-٥-٢ المجال الزماني

المجلد (١) العدد (٢)

للفترة من ٥ / ٤ / ٢٠٢١ الموافق ليوم الاثنين ولغاية ٥ / ٥ / ٢٠٢١ الموافق ليوم الاربعاء

٣-٥-١ المجال المكاني

الملعب الخماسي لكلية السلام الجامعة.

١-٦. تحديد المصطلحات : .

طرائق التدريب : . (هي اساليب مختلفة يمكن من خلالها تنمية الحالة التدريبية للرياضيين وتطويرها الى افضل درجة)<sup>٥٤</sup>

التهديف : . (اهي احدى وسائل الهجوم وذلك بأ دخال الكرة في مرمى الخصم )<sup>٥٥</sup>

التمريرة : . (هي كل الحركات الضرورية التي يتحتم على اللاعبين بايصال الكرة من زميل لآخر وبمكان وزمان مناسبين ويتفاوت ايقاع التنقل من هذا المربع الى ذاك )

٢. الدراسات النظرية والدراسات السابقة : .

٢ . ١ الدراسات النظرية : .

تمثل طرائق التدريب المنهجية المتبعة من قبل المدرب في تطوير عناصر الاعداد لاسيما (الاعداد البدني ) فهي تمثل الاجزاء التطبيقية المنظمة للتدريب والمنفذة لتحقيق اهداف التدريب وتختلف طرائق التدريب بعضها عن بعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق اهداف تدريبية مختلفة ومهما تنوعت طرائق التدريب واساليبه فأنها من وجهة الفسيولوجية تعتمد على احد نوعي التدريب ( ا لهوائي او اللاهوائي ) وتتمثل طرائق التدريب الرئيسية بما يأتي<sup>٥٦</sup>

اولا/ طريقة التدريب الفتري : .

<sup>٥٤</sup> بسطويسي : اسس ونظريات التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ , ص ٣٣

<sup>٥٥</sup> حنفي مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , دار الفكر العربي , ١٩٧٨ , ص ١٧

<sup>٥٦</sup> احمد يوسف : مهارات التدريب , مؤسسة الصادق الثقافية , ط ١ , ٢٠١٤ , ص ٨٨

## المجلد (١) العدد (٢)

هو نوع من انواع طرائق واساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين , وعلى الرغم من استخدام هذه الطريقة برياضة العاب القوى في بادىء الامر الا انها اصبحت تستخدم في وقتها الحالي في جميع الالعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والقوة والتحمل , وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة , ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة.....الخ وهذه اركان اساسية في مكونات اللياقة البدنية والهدف الاساسي من التدريب الفتري تطوير التحمل , وتعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البنينة المستحسنة ويعتمد على توصيف التدريب وهنا ك نوعان من التدريب الفتري ( التدريب المنخفض الشدة من ٦٠ . ٧٠ % والمرتفع الشدة من ٨٠ . ٩٠ % )

## اهداف التدريب الفتري :

١. التحمل العام والتحمل الهوائي الكبير

٢. التحمل الخاص ( تحمل القوة , تحمل السرعة )

## ثانيا / طريقة التدريب التكراري :

يعد التدريب وفق الاسلوب التكراري من الاساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف الجسم على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها اثناء المنافسة , ويتم خلال هذا الاسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد الكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود (٩٠ . ١٠٠ % ) من الامكانية القصوى للاعب .

اهداف التدريب التكراري : ( تنمية السرعة , القوى القصوى , القوة المميزة بالسرعة , تحمل السرعة , تحمل الازمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة , تحسين انظمة الطاقة من الناحية الفسلجية ,

تنمية قوة الارادة من الناحية النفسية )

## ثالثا / طريقة التدريب المستمر :

تعرف انها ذات حمل تدريبي , بشدة متوسطة ولفترة زمنية او مسافة طويلة نسبية وتتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون ان تتخللها فترات راحة , ويتم اداء هذه الطريقة التدريبية بدرجات واساليب شدة مختلفة على وفق الاهداف التدريبية المبتغاة وخصوصية اللعبة او الفعالية الرياضية

المجلد (١) العدد (٢)

اهداف طريقة التدريب المستمر . :

١. تطوير القدرات الهوائية

٢. تطوير الحمل العام ( التحمل الدوري التنفسي ) الى حد كبير

٣ . تطوير التحمل الخاص ( حسب خصوصية اللعبة ).

#### رابعاً / طريقة اللعب

هذه الطريقة من التدريب تتضمن تطوير القدرات البدنية او المهارية او الخطئية بممارسة اللعب وخصوصا في الالعاب الفرقية وذلك من خلال تحديد الاهداف المطلوبة من التدريب مع الالتزام بقوانين اللعبة وقواعدها وهي طريقة تبعد المتدرب عن الملل من جهة ومؤثرة في تحقيق الهدف من التدريب من جهة ثانية ويتم التلاعب بهذه الطريقة في مكونات الحمل التدريبي ودرجاتها من خلال التحكم بمعدل اللعب ( الايقاع في اللعب ) وكذلك بمعدل النبض , ويمكن زيادة الاحمال التدريبية عن طريق التلاعب في مساحة اللعب وزمن الاداء وعدد اللاعبين المنافسين وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في الاعداد الخاص

المهارات الاساسية بكرة القدم . :

تقسم المهارات الاساسية بكرة القدم الى نوعين :

اولاً / المهارات الاساسية بدون كرة وهي . :

١. الجري وتغير الاتجاه

٢. الوثب

٣. القطع

ثانياً /المهارات الاساسية باستخدام الكرة هي . :

١. السيطرة على الكرة ( الاخمام )

٢. الجري بالكرة

المجلد (١) العدد (٢)

٣ . المراوغة بالكرة

٤ . نطح الكرة بالراس

٥ . التهديف

٦ . التميرية

**مهارة التميرية :**

تعد مهارة التميرية من اكثر المهارات استخداما من قبل اللاعبين وان الفريق الذي يتمتع افراده بارسال تمريرات متقنة يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها سواء في الدفاع او في الهجوم والعكس هو الصحيح , فاننا نرى الفريق الذي لا يتمتع افراده بهذه المهارة فان ذلك سوف يؤثر على نتيجة المباراة سلبا وبذلك تكون نتيجة الجهد المبذول داخل المستطيل الاخضر ما هي الا عبثا

ولمهارة التميرية انواع عدة :

١. من ناحية قوة دفع الكرة ( قوية , متوسطة , خفيفة )
٢. من ناحية الارتفاع ( عالية , متوسطة , ارضية )
٣. من ناحية المسافة ( بعيدة , متوسطة , قريبة )
٤. من ناحية الاتجاه ( امامية , خلفية , عريضة , قطرية )

فضلا على ان مهارة التهديف من المهارات الاساسية بكرة القدم , سيما وانها خلاصة جهد اللاعبين من ضبط ودقة وعطاء لكافة المهارات الاخرى من اخماد وسيطرة ومراوغة جيده وتميرية من زميل اخر وفي المربع المناسب لتكامل بأ دخال الكرة في مرمى الخصم وبذلك تحسم نتيجة هذا الجهد للمباراة داخل المستطيل الاخضر لهذا الفريق دون ذاك وللتهديف انواع متعددة ومنها :

١. التهديف حسب المسافة :

المجلد (١) العدد (٢)

. التهديف من مسافة قريبة

. التهديف من مسافة متوسطة

. التهديف من مسافة بعيدة

وغالبا ما يكون التهديف من : .

. من الثبات

. من الحركة

او يكون التهديف ب : .

. التهديف بالقدمين

. التهديف بالرأس

**صفات التهديف الناجح :<sup>٥٧</sup>**

- التركيز:- وتعني بذلك القدرة على العزل التام ، لأنّ التركيز الجيد وسط مثيرات عديدة متواجدة داخل الملعب ( الجمهور ، المدرب ، الادارة ) تعد من العوامل والمعايير لمستوى إتقان الاداء المهارى لذا على الهذاف الجيد ان يعزل تماماً هذه المؤثرات في لحظة التهديف عند ضربات الجزاء او الضربات الحرة المباشرة.
- القدرة على الارتقاء:- ويرتبط هذا الجانب الى حد كبير بالعامل الأول ( التركيز ) وهو جزء كبير من سيطرة اللاعبين على الحركة وهذا يتطلب عادة الى برودة اعصاب الهذاف
- الثقة بالنفس :-

<sup>٥٧</sup> رعد حسين حمزة : ( اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بغداد، ١٩٩٩، ص ١٢ .

المجلد (١) العدد (٢)

(الخوف ، عدم الإتزان ، التوتر ، الارهاق ، نقص في التركيز) هذه العوامل كلها تؤدي الى عدم الثقة بالنفس ومن ثم تؤدي الى فشل الهداف في تأدية مهامه في لحظة التهديد فضلا على العوامل الخارجية ( المدرب ، اللاعبين ، الجمهور ، الادارة ).

- التوازن الجسمي :-

بما أنّ عملية التوازن عملية متفاوتة وتختلف من لاعب لآخر إلا أنّ اللاعب الهداف يجب أن يتسم بالتوازن الجسمي وذلك بتنسيق المجهودات الخاصة داخل الملعب وان لا يرهق عضلاته وان يتحكم بها اثناء التهديد بعيداً عن الحركات الزائدة في لحظة التهديد والنظر بشكل متوازن الى ابعاد المرمى الثلاث لا سيما عند الارتقاء بضرب الكرة بالرأس صوب الهداف .

- التوقيت :-

توقيت الهداف يبدأ بخطوات صحيحة اولها التركيز على هدف المنافس وتجاوز عقدة الخوف وصيحات الجمهور وضغط المدرب والادارة ، وتحديد الزاوية التي سوف يتم التهديد عليها من دون تراجع والتوقف كما يطلق عليها بعض الخبراء والمتخصصين لحظة القرار ، أو زمن القرار مثل التهديد من الثبات ( ضربات الجزاء ، ضربات الحرة المباشرة )

- التوافق :-

ان لحظة القرار عند التهديد يجب أن يكون هناك ثمة توافق دقيق ما بين العين والهدف وكذلك العين والرجلين واحيانا كليهما معا في أثناء الأداء المهاري للتهديد السليم فضلاً على سلامة كل من العضلات والأعصاب حتى يتم أداء مهمته التهديد بطريقة مثلى ، لا سيما عند لحظة التهديد من الحركة وعند اللحظة الأنية المناسبة مباشرة صوب الهداف .

٢ . ٢ الدراسات السابقة والمشابهة :

١. ٢ . ٢ دراسة ضياء ناجي (٢٠٠٣) <sup>٥٨</sup>

(تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض

<sup>٥٨</sup> ضياء ناجي : تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم , رسالة ماجستير

جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية

المجلد (١) العدد (٢)

المهارات الاساسية بكرة القدم (

الاهداف : .

التعرف على تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطويرمهارات ( التمريرة , التهديف ,الدرجة , الاخمد )  
للاعبين الشباب بأعمار ( ١٧ . ١٨ ) بكرة القدم

منهج البحث : .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق اهداف البحث.

عينة البحث : .

اعتمد الباحث التصميم ذا التجريبي والضابطة عن طريق القياس القبلي و البعدي اشتملت عينة البحث على  
طلاب تربية الكرخ الاول . المرحلة الإعدادية.

الاستنتاجات : .

- ١ . تبين للباحث ان استخدام اساليب تدريبيه متعددة ومختلفة الشده التدريبيه لها من الدلالة والتاثير  
الواضح على تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم
- ٢ . ان المنهج التدريبي المعد لفئة الشباب للاعمار من ( ١٧ . ١٨ ) قد اثر إيجابا في تحسين دقة اداء  
المهارات الاساسية بكرة القدم.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣- ١ منهج البحث :-

قام الباحث باختيار المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية وهومن اكثر  
المناهج العلمية ملائما لمعالجة مشكلة البحث .

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية لطلاب كلية السلام الجامعة والعينة" هي النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله عليها" (٥٩) .

وكانت عينة البحث من طلاب كلية السلام الجامعة والبالغ عددهم (١٥) طالبا حيث تم استبعاد (٥) منهم للتجربة الاستطلاعية، وما تبقى (١٠) طالب، (٥) منهم للمجموعة التجريبية الاولى (٥) للمجموعة التجريبية الثانية وكانت اعمار الطلاب هم من فئة الشباب من ١٩- ٢٢ سنة . حيث مثلت عينة البحث نسبة (٦.٦٪) من مجتمع البحث والجدول ادناه يوضح تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المبحوثة .

## جدول (١)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي وقيمة t-test ودلالاتها للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية لغرض التكافؤ

		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى					
المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار القبلي		د / ثا	التمريرة	الدرجة الحرية	قيمة t
		ع	س	ع	س				
التهديف	د / ثا	1.288	1.375	1,134	1.157			18	1.777
التمريرة	تكرار	1.663	15.1	1.958	15.50			18	0.739
غير معنوي									0.092
غير معنوي									0.470

٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات :-

(١) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر

العربي ١٩٩٩، ص ٢١

المجلد (١) العدد (٢)

٣-٣-١ الاجهزة والادوات

- ساعات توقيت الكترونية رقمية ١/١٠٠ من الثانية يدوية نوع (كاسيو). عدد(٣)
- حاسبة الكترونية (laptop) نوع (HP) عدد (١).
- كاميرا تصوير (digital)
- اهداف ونصف ملعب لكرة القدم.
- كرات قدم عدد ( ١٠ )
- شواخص عدد ( ٢٤ ).
- اقماع عدد ( ٢٤ ) .
- عصي عدد ( ١٠ ) بطول ١م
- حبال مختلفة الابعاد .
- شريط قياس طول ٥ م .
- لاصق ملون .
- فيتة للقياس .
- فانيلات تدريب مختلفة الالوان . عدد د(٢٠)
- صافرات عدد (٣). نوع (smtwfs)
- سلم تدريبي ارضي بطول ٢,٤م وعرض ٥٠سم عدد (٢).

٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:-

- المصادر العربية والاجنبية . / شبكة المعلومات الدولية (internet). / المقابلات الشخصية

الاختبارات والقياسات, استمارات مختلفة (سجل تفرغ النتائج - تسجيل الاختبارات- صلاحية الاختبارات))

٤ . الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولا / اسم الاختبار :التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات

١- الأدوات المستخدمة :-

- حبال لتقسيم مناطق الهدف

المجلد (١) العدد (٢)

- كرات قدم قانونية عدد ٥

- هدف ( مرمى قانوني )

- صافره.

٢- وصف الاختبار :-

- تحديد أربعة مربعات من كل جانب من الهدف بأبعاد ١٢٠ سم .

- توضع الكرات على بعد ١٦٥ م من منتصف خط الهدف .

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد عند الإشارة للتهديف .

٣- التسجيل :-

يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها الطالب من خلال تنفيذ الضربات وعلى النحو الآتي

- خمس درجات للمربع العلوي يميناً أو يساراً

- أربع درجات للمربع السفلي يميناً أو يساراً

- ثلاث درجات للمربع الثاني العلوي يميناً أو يساراً

- درجتان للمربع الثاني العلوي يميناً أو يساراً

. درجة واحدة للمربع الوسط

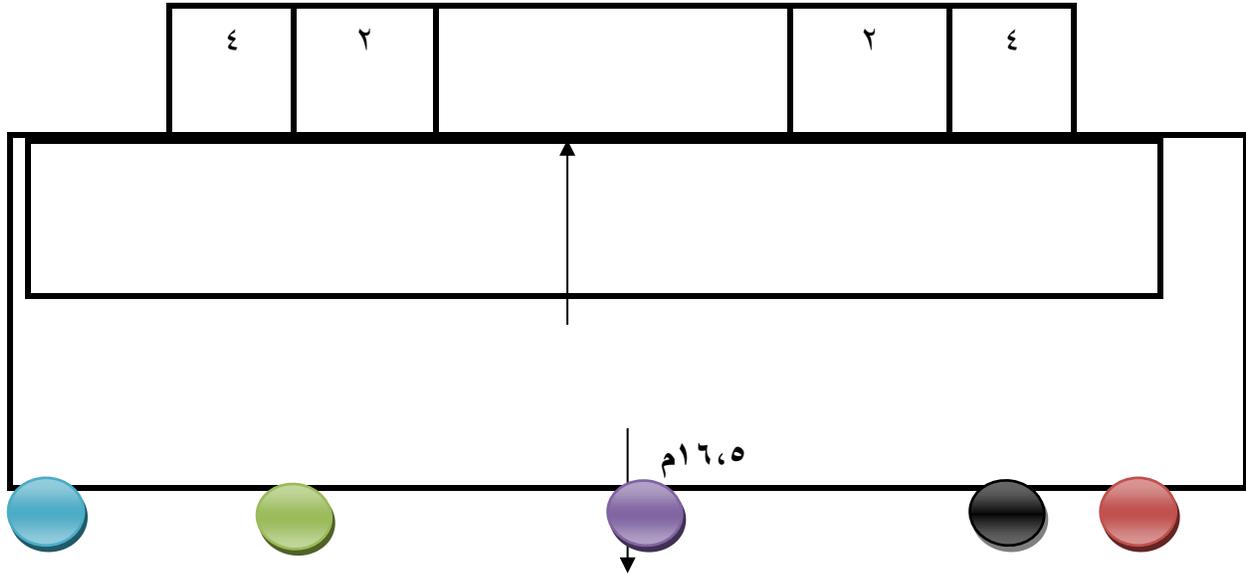
٤ - توجيهات :-

. يعطى خمس محاولات لكل طالب

. بإمكان الطالب استخدام كلتا قدمية ( اليمنى , اليسرى )

شكل ( ١ )

٥	٣	١	٣	٥
---	---	---	---	---



الشكل (١) يوضح اختبار التهديف على المرمى

ثانيا / اختبار التمريرة على الجدار ولمدة ( ٣٠ ) ثانية

١ . الادوات المستعملة : .

.كرات قدم عدد ( ٥ )

. صافرة

٢ . وصف الاختبار : .

. جدار يبعد بمسافة ١٠ م ويقسم الى ٥ اقسام وبمسافة ١٤٠ سم لكل مجال

. توضع الكرات على خط البداية ويتخذ المختبر الاستعداد لتمرير الكرة

عند سماع صافرة البداية لتمرير الكرة في المجال المخصص لها

٣ . التسجيل : .

. يسجل مجموع النقاط على اساس المجموع الكلي للزمن المتحقق / عدد المحاولات

المجلد (١) العدد (٢)

. عشرون ثانية عند مرور الكرة ضمن المجال المخصص لها

. صفر عند خروج الكرة خارج المجال المخصص لها

٤ . التوجيهات : .

. تعطى لكل طالب ( ٥ ) محاولات

. بالامكان استخدام كلتا القدمين ( اليسرى , اليمنى)

| -١- | ٢- | ٣- | ٤- | ٥- | الجدار

0 0 0 0 0 الكرات

خط البداية

x اللاعب

شكل (٢)

٥ . التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٦ / ٤ / ٢٠٢١ الموافق يوم الثلاثاء الساعة التاسعة صباحا

على (٥) طلاب من مجتمع البحث وتم اجراء الاختبارات عليهم ثم استبعادهم وكان الهدف

من وراء ذلك : .

١ . التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.

المجلد (١) العدد (٢)

٢ - التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة

٣- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات

**٦ — الاختبارات القبلية:** اجريت الاختبارات القبلية على عينة البحث في ملعب الخماسي الخارجي للنادي الخطوط الجوية ٢٠٢١/٤/٧ الموافق الاربعاء الساعة الحادية عشر صباحا واستمرت الاختبارات لمدة ساعة ونص .

٧ . التجربة الرئيسية :

قام الباحث باستخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة على المجموعة التجريبية الاولى وبشدة تتراوح من (٦٠ — ٧٠ %) لمهاتري التميرية والتهديف كلا على انفراد ثم استخدم ذات الطريقة على المجموعة التجريبية الثانية أي طريقة التدريب المنخفض الشدة ولمدة اسبوعين , بعد ذلك استخدم اسلوب التدريب المرتفع الشدة لكلا المجموعتين وعلى التوالي وبشدة قدرها من (٨٠ — ٩٠ %) ولمدة اسبوعين آخرين وذلك ( لان السرعة ودقتها في مهاتري التميرية والتهديف تحتاج للتدرج وبأساليب تدريبية مختلفة الشدد وحتى يكون الوصول الى مستوى الشدد العالية في التمارين المعدة سلفا لمهاتري التميرية والتهديف بكرة القدم متسقا ومتوافقا مع القدرات التوافقية والمهاترية نحتاج ذلك التدرج في الالعاب الفرقية ذات المطاولة الخاصة ( سرعة , قوة ) ومن هنا كان التموج التدريبي خلال الاسابيع المنصرمة في التدريب والتي اجريت للطلاب تشكل نوعا من التمارين المركبة ( توافق ومهارة ) ثم ( توافق ومهارة ) بعد ذلك تم استخدام التدريب التكراري وبشدة قدرها (٩٠ — ١٠٠ %) على كلا المجموعتين وبأسلوب متدرج ولمدة اسبوعين آخرين في الوحدة الرئيسية المعدة للتدريب من ( ٣٠ . ٤٥ ) دقيقة وحسب الاهداف التدريبية وطبيعة ادائها من قبل العينة المبحوثة.

٨ . الاختبارات البعدية :-

اجريت الاختبارات البعدية على عينة البحث في ملعب نادي الخطوط الجوية ٢٠٢١ /٥/٥ الموافق الاربعاء الساعة الحادية عشر واستمرت الاختبارات لمدة ساعة ونصف حاول فريق العمل المساعد (ملحق ١) مع الباحث بتثبيت كافة المتغيرات لكي لا تؤثر على نتيجة الاختبارات.

المجلد (١) العدد (٢)

٩. الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث :-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS)

.النسب المئوية . الاختبار (t) للعينات المتناظرة  
.معامل الالتواء . الوسط الحسابي والانحراف المعياري

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١/ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة الاختبار ودلالته للمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية ومناقشتها  
جدول (٢)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة t-test ودالاتها للمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		البعدى		قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
		س	ع	س	ع			

مجموعة التجربة الاولى

التهديف	د/ث	1.157	1.139	1.126	0.165	9	0.503	0.672	غير معنوي
التمريرة	تكرار	14.50	2.958	14.50	1.415	9 <td>0.008 <td>0.980 <th>غير معنوي</th> </td></td>	0.008 <td>0.980 <th>غير معنوي</th> </td>	0.980 <th>غير معنوي</th>	غير معنوي

مجموعة التجربة الثانية

التهديف	د/ث	1.375	0.288	1.796	0.289	9	5.103	0.001	غير معنوي
التمريرة	تكرار	15.1	1.363	16.60	1.650	9 <td>7.000 <td>0.000 <th>غير معنوي</th> </td></td>	7.000 <td>0.000 <th>غير معنوي</th> </td>	0.000 <th>غير معنوي</th>	غير معنوي

٤-٢ عرض الاوساط الحسابية للاختبار البعدى وقيمة t.test ودالاتها للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية ومناقشتها

جدول (٣)

المجلد (١) العدد (٢)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي البعدي وقيمة اختبارات ودالاتها للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		الالاختبار البعدي	درجة الحرية	قيمة t	قيمة الدلالة	الدلالة
		س	ع	س	ع					
التهديف	د/ث	1.126	0.365	1.796	0.289		18	6.205	0.001	معنوي
التمريرة	تكرار	14.50	2.415	18.60	1.350		18	4.686	0.000	معنوي

### مناقشة النتائج :

من خلال الجدولين (٣، ٢) وما ترتب عليها من نتائج قد حصل تحسنا في بناء التمارين الخاصة وقد ارتكز على اسلوب علمي في تقنين الاحمال التدريبية والتي تتناسب مع مستوى افراد عينة البحث اذ تم الاعتماد على مبادئ علم التدريب في تشكيل التمرينات المستخدمة والمتضمنة التمارين الخاصة والتي ادت الى تطور المستوى من جراء ما حصل للاعبين من تكيف عن طريق استخدامها وهذا ما تحقق عن طريق ( التقنين للتمارين لا سيما بواسطة التحكم بالشدة التدريبية ونوعية التمرينات). (٦٠) كما أن التطور الحاصل في المهارات الاساسية له اثر واضح في تطور مستوى اللاعبين في أداء المتغيرات ع طريق اختيار التدريب على تمرينات خاصة تتناسب مع طبيعة العينة، ( اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات المهارية والتوافقية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات ) (٦١) فضلا على ان التمرينات كانت متناسقة لمواقف وحالات اللعب وهذا ادى الى تحسن اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم الاداء المهاري بدون اخطاء، و من خلال الحمل المنخفض الشدة اصبح الاداء ذو الية جيدة ومؤثره لاكتساب المهارات والدقة التوافقية، وكان للتدرج التدريبي باستخدام اسلوب التدريبي المنخفضة الشدة شكل (٣) الاثر الكبير في وضع التمارين التوافقية المهارية في حيز التنفيذ الجيد وتؤدي

(١) اسامة كامل راتب . الأعداد النفسية لتدريب الناشئين . ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ص١٨

(٢) حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ص٤٦

## المجلد (١) العدد (٢)

هذه الطريقة الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية وسعة القلب طيلة مدة التدريب وعلى مدار الاسبوع المقرر للتدريب وعن طريق الشدة المنخفضة (الواطنة) وبتكرارات متساوية, اما استخدام اسلوب التدريبي المرتفع الشدة شكل (٤) تكون الشدة اكثر وان عدد التكرارات هي الاخرى تكون اعدادها اكثر من اسلوب التدريبي المنخفض الشدة شكل (٣) ن هذه الطريقة أي (المرتفع الشدة) تؤدي الى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول والذي يؤدي بدوره الى تأخير الاحساس بالتعب, اما استخدام التدريب التكراري شكل (٣) يكون عدد التكرارات عالية وان الشدة تكون مرتفعة وفترات الراحة طويلة تسمح برجوع اجهزة الجسم الفسيولوجية الى حالتها الطبيعية بعد ذلك يتم الانتقال الى اسلوب التدريبي المستمر شكل (٥) وغالبا ما يطلق على هذا النوع من التدريب بمصطلح (حالة الثبات) وهذا يعني تشكيل حمل التدريب (شدة وحجم التمرينات) بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية او التنفس ان تمد العضلات بحاجتها

الكاملة من الاوكسجين, اذن ومن خلال الاساليب التدريبية الانفة الذكر نرى الاثر الكبير على تزاوج السرعة والدقة للتمرينات التوافقية والمهارية, وأن تطور مستوى اللاعبين بالاداء جاء نتيجة استخدام هذه التمرينات الخاصة الجديدة والفاعلة والتي وضعت بشكل علمي صحيح ومنظم

يعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرف السريع التوافقي المناسب في الوقت المناسب لما

لذلك من أهمية, "اذ كلما زاد الأهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لمواقف المنافسة امكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو افضل, إذ يتعلم اللاعب أن يفكر ويهدف بسرعة فإن بطئ التفكير والتردد يسمح للمنافس المدافع التدخل لإفساد التهديد(٦٢)"

• ويعزو الباحث هذا النجاح الى مراعاة خصوصية الفعالية للوصول الى التكيف مع الاخذ بعين الاعتبار زيادة الحمل بشكل علمي ومنطقي والتدرج به وهذه المبادئ كلها ادت الى نجاح التمارين التوافقية وارتفاع المستوى المهاري للمجموعتين التجريبتين, ويرجح الباحث النتائج المعنوية في كل ما تقدم من التمرينات الخاصة التوافقية التي احتوت على العديد من التنوع باستخدامها والذي ادى الى تطور مهارة التهديد

المجلد (١) العدد (٢)

والتمريرة في التنفيذ السريع وبدقة عالية، ويؤكد (طه اسماعيل واخرون ١٩٨٩) (من ان تنمية المهارات الحركية يكون دائما مرتبطة برفع مستوى القدرات التوافقية كما يعد وجود القدرات عاملا مسهلا لتنمية المهارات ) (٦٣)

اذن ومن خلال مراجعتنا للجداول اعلاه يمكن ملاحظة الفروق المعنوية في الاختبارات المهارية والتي تصب من تحقيق مهارة التهديف بالسرعة والدقة العالية، اذا اعطت التمارين الخاصة للقدرات التوافقية القدرة على الربط الحركي، والقدرة على تقدير الوضع، والقدرة على التكيف للاوضاع المتغيرة، وادى تنوع التمارين ودمج سرعة ودقة التوافقات الى استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم ورفع مستواهم للتهديف اهميته في التمارين اليومية ويتفق ذلك مع ( احمد امين إذ يقول انه ) يجب تشكيل تدريبات التهديف على المرمى بحيث تتفق مع الظروف الحقيقية التي تحدث بالمباريات قدر الإمكان كأن يحتوي التمرين على بعض المواقف المفاجئة او المتغيرات التي نجد فيها اللاعب محاصرا بالمدافعين من اتجاهات عدة لمحاولة غلق الطرق امامه او الاستحواذ على الكرة وتشتيتها من بين قدميه ) (٦٤)

كما ان للدقة الدور الفاعل في التهديف الذي لا يمكن ان ينجح بدونها وهذا ما اتضح على لاعبي المجموعتين التجريبيتين و من خلال أداء التمارين التوافقية بدقة عالية والذي كان ايجابيا ونتيجة حتمية للمقياس المهاري السريع للدقة العالية في التهديف، فيجب الربط اذن عند التدريب على تنفيذ الاداء السريع وربطه بالدقة العالية لمهارة التهديف اخذين بنظر الاعتبار عند التدريب على هاتين الصفتين مراعاة احدهما على الاخرى فمثلا عن طريق تطوير الدقة يمكن تطوير السرعة

وهذا ما لم يعتمده الكثير من المدربين في اعداد لاعبيهم على هذا الاساس، فصيغة التطوير المزدوج والمتبادل هي التي تمتاز بها عملية التدريب الحديث<sup>(٦٥)</sup>

سيما وان اتقان اللاعب للواجبات ضمن التمرينات الخاصة التي اعدها الباحث يدفعه الى التمرين والى اللعب بحماس اكبر وتحفزه لأعلى المستويات الفنية ويكون ورقة رابحة بيد مدربة لتنفيذ افكاره وخطته اثناء المنافسات الرسمية ويشير ذلك (علاوي) ان " الاتقان التام للمهارات- الحركية من حيث انه

(٢) طه اسماعيل واخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٨٩ ص ١٨٥

(٣) احمد امين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط٢ القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠٨، ص ٢٠

(١) سالم مختار، كرة القدم لعبة الملايين، ط٢ (مؤسسة المعارف بيروت ١٩٨٨) ص ٥٠

## المجلد (١) العدد (٢)

الهدف النهائي لعملية الاعداد المهاري- الخططي يتاسس عليه الوصول لاعلى المستويات الرياضية, فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية و ارادية فانه لن يحقق النتائج المرجوه مالم يرتبط ذلك كله بالانتقان في المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يتخصص فيه.<sup>(٦)</sup>

من هنا و اشارة الى ما تقدم يعزوا الباحث الى ان التحسن الذي طرأ على كلا المجموتين وان كان نسبيا في استخدام التدرج التدريبي للاساليب التدريبية (التدريبي المنخفض الشدة , التدريبي المرتفع الشدة , التكراري , التدريبي المستمر , طريقة اللعب ) وضمن معطيات القاعدة العلمية التدرج من ( السهل الى الصعب , ومن ثم البسيط الى المركب, من المعلوم الى المجهول) كقاعدة علمية رصينة تدريسية تدريبية نستطيع الارتقاء بالأداء وهي تعد امرا لا يمكن الا التأكيد عليها والاهتمام بها كصيغة علمية في تحسين وتطوير بل الى تنمية قابليات اللاعبين في اداء مهارتي التمريرة والتهديف بكرة القدم والاجادة في ادأؤهما بشكل سليم ولس داخل المستطيل الاخضر فضلا على ان تلك الاساليب التدريبية قد لعبت دورا كبيرا في تطوير ظاهرة التوافق العضلي البصري لدى اللاعبين عند الاداء وهذا امر يعد بحد ذاته نتيجة للاستخدام الامثل للاساليب التدريبية بحرفة ومهنية عالية الدقة عند الانتقال من اسلوب الى اخر للاحمال التدريبية الأنفة الذكر .

٥ . الاستنتاجات والتوصيات : .

٥ .١ الاستنتاجات : .

- قام الباحث بتحليل نتائج البحث وقد توصل الى مجموعة من الاستنتاجات : .
- ١ . ان التدرج بمختلف الشدد التدريبية كان له الدور الكبير في اتقان الاداء
  - ٢ . ان ترابط التمارين باسلوب التزاوج بين المهارات المستخدمة بتدريبات السرعة التوافقية اثر ايجابا على مستوى التطور في اداء مهارة التمريرة
  - ٣ . اصبح لدى اللاعبين القدرة على القدرات التوافقية بالتالي على التوافق العضلي البصري في اتقان دقة مهارة التهديف

المجلد (١) العدد (٢)

٤. . نتيجة لهذا التكيف في ممارسة التدريب اصبح لدى اللاعبين الارتياح في التهديف ومن زوايا مختلفة وبطرق متعددة سواءا من الثبات او من الحرك

٥-٢ التوصيات : .

١. ضرورة تطوير اللاعبين عن طريق استخدام الاساليب التدريبية المتنوعة
٢. ضرورة استخدام الاساليب المختلفة للتدريبات التوافقية وعدم الاعتماد على اسلوب واحد فقط وذلك لأبعادهم عن ا جواء الرتابة والملل والروتين
٣. ضرورة استخدام ( التغذية الراجعة ) لكل مهارة على حده
٤. ضرورة استخدام عملية التكرار لكل من افراد العينة لضبط تقنية الاداء
٥. ضرورة استخدام نظام المكافئة عند استحسان الاداء

#### المصادر

- . احمد يوسف ,مهارات التدريب الرياضي ,مؤسسة دار الصادق الثقافية ,ط١ , ٢٠١٤, ص٨٨  
اسامة كامل راتب , الاعداد النفس لتدريب الناشئين ,ط١,القاهرة ,دار الفكر العربي ,١٩٩٧,  
ص ١٨ ,
- احمد امين فوزي , سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين،ط٢ القاهرة دار الفكر العربي٢٠٠٨
- حنفي محمود مختار, المدير الفني لكرة القدم, القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- طه اسماعيل وآخرون, كرة القدم بين النظرية والتطبيق، القاهرة دار الفكر العربي١٩٨٩.
- - سالم مختار, كرة القدم لعبة الملايين, ط٢ (مؤسسة المعارف بيروت١٩٨٨).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي،ط٣(دار الفكر

. محمد حسن علاوي , اسامه كامل راتب , البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ , ص ٢١

- رعد حسين : ( اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ١٩٩٩ , ص ١٢

. عادل ابو العز : طرائق التدريس العامة معالجة تطبيقية معاصرة , دار الثقافة , الاردن , ٢٠٠٩

. ابراهيم شعلان : خطط الكرات الثابة في كرة القدم , ط ١ , القاهرة , مركز الكتاب للنشر ,

## ملحق رقم (١)

### فريق العمل المساعدا

ت	الاسم الثلاثي	الاختصاص	مكان العمل
١.	حيدر نعيم رومي	دكتوراه – كرة القدم	هيئة التعليم التقني
٢.	محمود هاشم ابراهيم	بكالوريوس – تربية رياضية	هيئة التعليم التقني
٣.	سيف جاسم محمد	بكالوريوس – تربية رياضية	هيئة التعليم التقني

## شكل (٣)

نموذج يوضح الاسلوب التدريبي المنخفض الشدة

الحمل التدريبي	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس
عالي						
متوسط						
واطىء	x	x	x	x	x	
راحة						o

## شكل (٤)

نموذج يوضح الاسلوب التدريبي المرتفع الشدة

الحمل التدريبي	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس
عالي			x			
متوسط		x		x		
واطىء	x				x	
راحة						x

شكل (٥) / نموذج يوضح الاسلوب التدريبي التكراري

الحمل التدريبي	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس
عالي						
متوسط		x		x		x
واطىء	x		x		x	
راحة						

شكل (٦) نموذج يوضح الاسلوب التدريبي المستمر

الحمل التدريبي	السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس
عالي جدا				x	x	
عالي			x			x
متوسط		x				
واطىء	x					
راحة						