

تأثير تمرينات تنافسية فردية وجماعية في تطوير السرعة الحركية للمناولة للاعبي المدارس الكروية بأعمار (13) سنة بكرة القدم

أ.م.د. ضياء ناجي عبود

هيثم جواد كاظم

2015م

1436هـ

ملخص البحث العربي

تعتبر كرة القدم واحدة من الالعاب التي تتطلب دقة وسرعة في الاداء وقد هدفت الدراسة الحالية الى أعداد منهج تدريبي لتطوير سرعة الحركية للمناولة بكرة القدم للاعبين المدارس الكروية في العراق وكذلك معرفة تأثير التمرينات التنافسية الفردية والجماعية في تطوير الجانب المهاري المتمثل بالسرعة الحركية للمناولة وقد طبق المنهج التجريبي على عينة من المدارس الكروية بأعمار (13) سنة وعددهم (20) لأعبا قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة ومن خلال استنتاجات البحث تبين ان المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث قد أثر بشكل ايجابي على نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

The impact of individual and group competitive exercises to develop handling movements speed for school football players ages (13) years of football game

Researcher: Haitham Jawad Kadhim

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Dhia Naji

2015

Abstract:

Football is one of the games that require accuracy and speed in performance. The aim of this current study is to develop a training curriculum for the development of the movement speed of the handling of football players for the football schools in Iraq as well as to know the impact of individual and collective competitive exercise in the development of technically gifted side presented by the movement-handling speed. The experimental method was applied on a sample of football schools ages (13 years) and for the number of (20) players which were divided into two groups. The research conclusion shows that the training curriculum which was developed by the researcher may impact positively on the results of the post tests of the experimental group.

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته .

تهتم جميع الدول المتقدمة ودول العالم الثالث بالألعاب الرياضية، سواء كانت فردية ام جماعية، مما أضاف عناصر المتعة والجمالية والتشويق عند مشاهدة هذه الالعاب من قبل الجماهير في البطولات والمحافل المحلية والدولية والقارية.

وتعد كرة القدم من اهم الالعاب الفرقية التي تمارس من قبل نساء و رجال و الصغير والكبير وبمختلف المستويات العمرية وما نشاهده من تطور في الجوانب البدنية والمهارية والخططية لم يأتي من فراغ بل جاء من خلال الارتباط الوثيق بين التدريب الرياضي والعلوم والابحاث العلمية التي ساهمت في تطور اللعبة وتقدمها.

أن متطلبات الاداء الدقيق والسريع تحتم على اللاعبين إمتلاك قدرات ومهارية تتناسب ومتطلبات اللعبة وتساهم هذه المهارات الاساسية في تطبيق واجبات بكرة القدم ونقل من الاخطاء اللاعبين ,وتعد مهارة المناولة من المهارات المهمة في كرة القدم، اذ تتطلب من اللاعب السرعة والدقة في الاداء للتنافس على الكرة وتطبيقها في الخطط مع المحافظة على السرعة عند الاداء ,فضلا عن ذلك السرعة الحركية للمناولة تساعد اللاعب على اداء المباراة في ظروف صعبة وهذا ما يتطلبه الكرة الحديثة داخل الملعب.

وتكمن اهمية البحث من خلال استخدام تمارينات بأسلوب التنافسي الفردي والجماعي في وحدات التدريبية التي لها تأثير وفائد كبير لتطوير مستوى اللاعبين في مدارس الكروية من خلال تطوير سرعة الحركية بكرة القدم بأسلوب علمي .

1-2 مشكلة البحث.

غالبا ما تستحدث اساليب تدريبية طبقا لهدف التدريب وحسب ما تتطلبه اللعبة من خصوصية ونوعية في الأداء ,وكرة القدم لعبة تنافسية جماعية يتطلب تدريب جوانبها المهارية اسلوب مشابه لما يحدث بالمباراة من سرعة ودقة اداء بوجود المنافس والكرة سواء كان الاداء فردي ام جماعي لتوفير عنصر خصوصية للعبة وازافة التشويق والاثارة بالأداء عند اللاعبين خلال التدريب .

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابق في الاندية والمنتخبات الفئات العمرية وفي ضوء المتابعة الميدانية لأغلب التدريبات للاعبين المدارس الكروية في بغداد لاحظ اهمال التمارينات التنافسية الفردية والجماعية في تطوير المهارات الاساسية وبالخصوص السرعة الحركية للمناولة كون هذه المهارة مهمة في الاداء والانجاز لذلك ارتأى الباحث دراسة مشكلة بوضع الحلول العلمية المناسبة لها باستخدام تمارينات تنافسية فردية وجماعية لتطوير السرعة الحركية للمناولة للاعبين المدارس الكروية بأعمار (13) سنة.

1-3 اهداف البحث.

- اعداد تمارينات لتطوير السرعة الحركية للمناولة بالأسلوب التنافسي الفردي والجماعي للمدارس الكروية بكرة القدم بأعمار (13) سنة.

- معرفة تأثير تمارين بالأسلوب التنافسي الفردي والجماعي في تطوير السرعة الحركية للمناولة للمدارس الكروية بكر القدم بأعمار (13) سنة.

1-4 فروض البحث.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في السرعة الحركية للمناولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في السرعة الحركية للمناولة .

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المدارس الكروية في بغداد بأعمار (13) سنة ، والمتمثلة بلاعبي مدرسة جمولي الكروية.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2015/1/16) لغاية (2015/4/3).

1-5-3 المجال المكاني : الملعب الخاص بمدرسة جمولي الكروية في حي العامل.

الباب الثاني

1-2 التمارين التنافسية

هي اشكال متنوعة من التمارين تابعه لخصوصية الفعالية التي تستخدم في التدريبات الخاصة بالمنافسة وتكون مشابهة لما يحدث في اللعبة او المنافسة. و يرى (امر الله احمد البساطي) أن التمارين التنافسية(هي تمارين جيدة ومؤثرة وغير مملة وغير روتينية لكثرة المواقف في اللعب ، اي يجب ان تتشابه اكبر قدر منها لنوع المتطلبات الاساسية للرياضة التخصصية وبشكل يتضمن توافقها مع طبيعة هذا النشاط)(97:1)

وتعرف " بذلك النوع من التمارين التي تنفذ فيها الحركة او الحركات بشكل متطابق مع شروط هيكل ونظام حركة المسابقة في لعبة رياضية" (42:2) وان التمارين التنافسية مشابهة لمواقف اللعب وتعد الاساس الذي تعتمد عليها المنافسات الرسمية كما يؤكد (حسين علي العالي وعامر فاغر) " تعويد على المواقف المختلفة التي تحدث في غضون المنافسات الرياضية وتحقيق بعض الواجبات الخطية المعينة"(94:3).

وكذلك (حسين علي العالي وعامر فاغر) يرى " انها تجبر الفرد على بذل كل طاقته والتكيف بالنسبة لعبء المنافسة الذي يتميز بشدته وارتفاعه" (93:3).

واستنادا الى ما ذكره الباحث ان التمرينات التنافسية هي عبارة عن تمرينات تؤدي بوجود لاعب منافس ومثابهاة الى حالات المباراة لتطوير القدرات البدنية والمهارية و الخططية.

1-1-2 التمرينات التنافسية الفردية

تعد احدى الاساليب التدريبية الحديثة في كرة القدم و التي لها تأثير كبير في اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والخططية اذ يتعامل هذا الاسلوب فرديا مع لاعب واحد في الملعب لتطوير الجانب المهاري بصورة تنافسية بوجود لاعب مع كرة عن طريق تمرينات تنافسية مثابهاة لما يحدث في المباراة ونقل بعض الحالات للعب التي تحدث في المباراة وتدريبها بصورة تنافسية فردي .

و التمرينات التنافسية فردية تتوقف الى حد كبير على مقدرة اللاعب وقابلياته المهارية والبدنية والخططية " تخلق في اللاعب روح المبادرة وتحمل المسؤولية وبذلك تربي فيه الصفات الخلقية المطلوبة في المباراة و خارجها".(4:315)

كما يؤكد (فرات جبار سعد الله) (ان تمرينات التنافسية الفردية المتكرر تساعد على اتقان المهارات المتنوعة)(5:210).

2-1-2 التمارين التنافسية الجماعية

وهي التمارين التي تنفذ بين مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة اخر بصورة تنافسية بكرة لتطوير الجوانب المهارية والبدنية و الخططية لدى لاعبي كرة القدم. ويعرف كل من (ثامر محسن اسماعيل و موفق مجيد المولى) التمارين الجماعية (بانها تمارين تتنافس فيها مجموعتان صغيرتان من أجل الحصول على الكرة والاحتفاظ بها، والتي تطور حالتها الدفاع والهجوم في ان واحد)(6:206) من خلال اللعب (2 ضد 2) او (3 ضد 3) في مساحات مختلفة . كما يؤكد (موفق مولى وكاظم الربيعي) (كل تمرين يملك شروطاً خاصة للعمل بالشدّة والراحة والحجم محدد كتغير قياسات الملعب او مساحات الملعب ويمكن الاستفادة منها حيث ترتبط بالهدف المنشود)(7:13).

3-1-2 السرعة الحركية:

ان السرعة في اداء الحركات في الالعب الرياضية تعتبر هي الصفة الغالبة على فعاليات الرياضية ،خصوصا في العاب الجماعية التي يتواجد فيها منافس.

وقد عرف (قاسم لزام 2013) السرعة الحركية هي " قدرة اللاعب اداء حركة معينة بأسرع زمن معين وتعتمد على تنمية مقدرة القوة العضلية المصحوب بالسرعة كسرعة حركة الرجلين في اداء المهارات الاساسية وسرعة ضرب الكرة عند اداء مناولة للزميل " (8:41).

وتلعب السرعة في الاداء بلعبة كرة القدم دورا هاما في اداء حركات الاستلام والتسليم بين اللاعبين والتهديف والمناولة وكل هذه الحركات تتطلب من اللاعب امتلاك مستوى جيد من السرعة الحركية وهذا ما يتطلبه اللعب الحديث لمواجهة ظروف والمواقف اللعب المفاجئة اثناء المباريات.

هناك خصائص كثير لتنمية السرعة الحركية ومنها (16:9)

- ان تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية جدا.
- التكرار يكون قليل.
- توفر فترات راحة مناسبة.

2-1-4 المناولة:

هي احد عناصر الاساسية في نقل الكرة الى ساحة فريق المنافس بأسرع وقت ممكن ويحث ذلك عن طريق المناولات المتنوعة حسب ظروف المباراة ، وكلما كانت المناولة دقيقة وجيده كان الفريق افضل لانه المناولة هي عصب كرة القدم ، والمناولة السريعة تضعف الفريق المنافس، اما المناولة السيء تسبب عبئ على الفريق بسبب استحواذ الفريق المنافس وبناء هجوم مرتد على الفريق الذي فقد الكرة.

يمكن تقسيم ضرب الكرة بالقدم الى عدة انواع ومنها (53:10)(53:11):

- مناولة الكرة بباطن القدم.
- مناولة الكرة بوجه القدم الامامي.
- مناولة الكرة بوجه القدم الداخلي.
- مناولة الكرة بوجه القدم الخارجي.

ويمكن استخدام تمارين مختلفة لتنمية مهارة المناولة في ظروف مشابهة لطبيعة الاداء واهمها المرتبطة بالأداء الخططي ، والمناولة حسب المسافة (120:12)

- مناولة قصيرة .
- مناولة متوسطة .
- مناولة طويلة .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث .

المنهج التجريبي هو من المناهج العلمية كما لكل مشكلة منهج خاص في حلها، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية التي تتناسب مع طبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينته.

"تشير عينة الدراسة الى ان اي مجموعة نستقي منها المعلومات" (116:13) وتم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المدارس الكروية بأعمار (13) سنة وبلغ عددهم (8) فرق ، وتم اختيار العينة بالصورة العمدية وهم لاعبو مدرسة جمولي الكروية البالغ عددهم (20) لاعبا من مجتمع الاصلي المتكون من (160) لاعبا والتي بلغت نسبة مجتمع البحث من المجتمع الاصلي (12.5%) .

وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عشوائيا عن طريق القرعة بطريقة الفردي والزوجي وتصبح المجموعة التجريبية (10) لاعبين والمجموعة الضابطة (10) لاعبين.

جدول يبين التكافؤ افراد المجموعتين في الاختبار مناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية للاختبار القبلي.

جدول (1)

المعالم الإحصائية الاختبار	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س			
المناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية	9,73	7,90	8,385	7,10	0,197	0,846	عشوائي

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة

- جهاز حاسوب محمول.
- اهداف صغيرة عدد(4).
- شواخص عدد (10).
- كرة قدم قانونية عدد (10) بحجم (5).
- عصا رشاقة عدد(10) .
- صافرة عدد(2).
- اقماع مخروطية عدد (10).

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العلمية (العربية والاجنبية).
- الملاحظة الميدانية.
- استمارات جمع وتفرغ البيانات.

3-4 الاختبارات المستخدمة

3-4-1 اختبار المناولة باتجاه المسطبة لمدة (20) ثانية (14:72).

هدف الاختبار: قياس سرعة المناولة (سرعة الاداء).

الادوات اللازمة: (مسطبة، شريط قياس، صافرة، كرة قدم، استمارة تسجيل، ساعة توقيت، الكترونية).

وصف الاختبار: بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بضرب الكرة الى المستطيل المؤشر على مسطبة على بعد (3)م وضربها مرة ثانية بعد ارتدادها من الجدار لحين انتهاء(20) ثانية.

تعليمات الاداء:

- لا يتم ضرب الكرة المرتدة من المسطبة الا خلف خط البداية.
- يمكن للاعب ضرب الكرة بأي قدم وبأي جزء منها.
- اذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ الكرة الاخرة دون التوقف.

طريقة تسجيل:

- تعطى للاعب محاولة واحدة.
- تحسب للاعب عدد المناولات التي يؤديها خلال(20) ثانية.

3-5 اجراء البحث

3-5-1 الاختبارات القبليّة .

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد بأشراف الباحث في تمام الساعة الثالثة مساء من يوم الاثنين المصادف (2015/1/26).

اذ تم اجراء اختبار المناولة باتجاه مسطبة (20) ثانية للمجموعة الضابطة والتجريبية يوم الاثنين وعلى ملعب مدرسة جمولي الكروية .

3-5-2 التجربة الرئيسة.

قام الباحث وبمساعدة السيد المشرف بأعداد الوحدات التدريبية و تم البدء بالتجربة الرئيسة في يوم الجمعة المصادف (2015/1/30) والانتهاه في يوم المصادف الثلاثاء (2015/3/31) بواقع (3) وحدات في الاسبوع الواحد في الايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) بواقع (24) وحدة تدريبية في مدة الأعداد الخاص خلال (8)اسابيع بحيث يستخدم الباحث القسم الرئيس فقط من الوحدة التدريبية والخاص بالجانب المهاري المستغرق (30) دقيقة و يستخدم طريقة التدريب التكراري لكونه اكثر ملاءمة ويتم توزيع الشدد على الوحدات التدريبية

والاسابيع اذ تم احتساب الشدة طبقا للنفض القصوي والنفض وقت الراحة . و يتم بتدريبات السرعة الحركية للمناولة بالأسلوب تنافسية الفردية والجماعي على (المجموعة التجريبية) في فترة الاعداد الخاص

3-5-3 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء التجربة الرئيسية تم اجراء الاختبارات البعدية بمساعدة فريق العمل على عينة البحث(التجريبية والضابطة) وتحت الظروف نفسها التي اجريت للاختبارات القبلية، في يوم الجمعة المصادف 2015 / 4 / 3

8-3 الوسائل الاحصائية.

سوف يتم استخدام الوسائل الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية

- الوسط الحسابي .
- الوسيط
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء.
- اختبار T-test للعينات المتناظرة .
- اختبار T-test للعينات غير المتناظرة.

4- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها:

4-1 عرض وتحليل و مناقشة نتائج الاختبارات لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية القبلية والبعدية للمجموعين التجريبية والضابطة:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار القبلي والبعدى لمؤشر المناولة بتجاه

المسطبة(20) ثانية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
ع	س	ع	س		
9,009	7,50	8,385	7,10	عدد مرات	المجموعة الضابطة
5,440	10,6	9,731	7,90	عدد مرات	المجموعة التجريبية

• من الجدول (2) يتبين

- بلغ الوسط الحسابي لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي (7,10) (7,50) وانحرافات معيارية قدرها (8,385) (9,009) على التوالي.
- بلغ الوسط الحسابي لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي (7,90) (10,6) وانحرافات معيارية قدرها (9,731) (5,440) على التوالي.

1-1-4 عرض و تحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية

الجدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	ف	ع ف	ع س ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
مناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية	عدد	الضابطة	0,400	3,717	1,175	0,340	0,741	عشوائي
	مرات	التجريبية	2,700	5,143	1,626	4,734	0,001	معنوي

• عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وقيمة (t) الجدولية (2.26).

• من الجدول (3) يتبين

- في اختبار بلغ لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية (0,400) (2,700) وانحرافات معيارية للفروق قدرها (3,717) (5,143) ، وخطا تقدير معاينة الفروق (1,175) (1,626) وبلغت قيم (t) المحسوبة (0,340) (4,734) على التوالي، عند مستوى خطأ بلغ (0,741)

(0,001) وأمام درجة حرية (9)، وذلك يدل على عشوائية الفروق للمجموعة الضابطة، ومعنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية للمجموعة التجريبية والضابطة:

من خلال عرض نتائج اختبار لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية والمبين في الجدول (3) اذا تم استخدام اختبار (t) ظهر لنا تأثير عشوائي لمناولة بتجاه مسطبة(20) ثانية للمجموعة الضابطة و ظهر لنا تأثير معنوي في لمناولة بتجاه مسطبة(20) ثانية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

وتظهر السرعة الحركية في الحركات المركبة التي يقوم اللاعب في ادائها داخل الملعب مع المنافس (كسرعة الاستلام والتسليم، سرعة الدرجة والمناولة والتهدف) لأنه كلما كان سرعة في الاداء زاد تحقيق تفوق والنجاح في الاداء الحركي للمهارة المركبة كما يؤكد (مفتي ابراهيم 1998) بأنها (قدرة اللاعب كرة القدم من اداء حركي او حركات مركبة كثيرة معا في اقل فترة زمنية ممكنة)(15:162).

يعزو الباحث هذه النتائج إلى التمرينات التنافسية الفردية والجماعية من خلال تطور سرعة الحركية للمناولة ضمن امكانيات وقدرات اللاعبين في ظروف تنافسية ، وغياب جو المنافسة في التمرينات يؤدي الى ملل وعدم تنفيذ التكرارات بصورة صحيحة.

ويعزو الباحث السبب نتائج العشوائي للمجموعة الضابطة لسرعة الحركية للمناولة الى ضعف الاداء وافتقار عنصر التشويق والاثارة فضلا عن عدم استخدام الاساليب الحديثة في تطوير مهارة المناولة، وهو عدم استخدام التمرينات التنافسية الذي بدوره يطور السرعة الحركية للمناولة لدى لاعبين كرة القدم. والتي استخدمها الباحث على المجموعة التجريبية التي تؤدي الى رفع المستوى المهاري فضلا عن استخدام الاسلوب التنافسي الفردي والجماعي والذي يتلائم مع متطلبات اللعبة وامكانية اللاعبين المهارية المتمثلة بالمناولة .

4-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة بمتغير المناولة بأتجاه مسطبة (20) ثانية و مناقشتها

جدول(4)

الدالة	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,062	2,434	5,440	10,6	9,009	7,5	المناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وقيمة (t) الجدولية(2.1).

• من الجدول (4) للملاحظ في

- اختبار لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية ظهرت معنوية الفروق بين المجموعة والضابطة التجريبية إذ ظهرت قيمة (ت) بين المجموعتين (2,434) عند مستوى خطأ (0,062) وأمام درجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1-4 مناقشة النتائج بين المجموعة الضابطة والتجريبية بالاختبار البعدي في بمتغير لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية:

فمن خلال عرض نتائج اختبار لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية والمبين في الجدول (6) إذا تم استخدام اختبار (t) ظهر لنا تأثير معنوي في لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، إن متغير لمناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية يرتبط بسرعة حركة الالاء وخاصة العضلات المشتركة بالأداء وقدرة الرياضي على اداء اكبر عدد من التكرارات بأقل زمن ممكن ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير التمرينات التنافسية الذي وضع للمجموعة التجريبية كما يؤكد (محمد عبد الحسن) ان البرنامج التدريبي "هو مجموع التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية او الوحدة التدريبية الواحدة داخل اطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد" (193:16) الذي يتضمن تمرينات تنافسية فردية وجماعية لتطوير سرعة الحركية للمناولة مما اثر أيجاباً، وهذا ما يحدث خلال المباراة .

ويعزو الباحث نتائج العشوائية للاختبار المناولة بتجاه مسطبة (20) ثانية للمجموعة الضابطة بسبب البرنامج التدريبي الذي وضعه المدرب لا يحتوي على تدرج في الشدة و التكرارات والراحة البينية غير كاملة لتطوير سرعة الحركية لمهارة المناولة.

اما تطور الحاصل في نتائج المجموعة التجريبية يعزوها الباحث الى التمرينات التنافسية الفردية والجماعية لتطوير اسلوب الالاء المهاري للمجموعة التجريبية المتمثلة بسرعة الحركية للمناولة في مواقف اللعب المختلفة وسرعة التمرير للزميل او الفراغ في هذه المواقف.

تضمنت التمرينات التنافسية لالعب او لاعبين منافسين ضمن التمرين وحسب حالات اللعب التي يتعرض لها اللاعب في المنافسات تحت ضغط المنافس المتمثلة (1ضد1) او (2ضد2) ساهم في تطور المجموعة التجريبية في النتائج كما يؤكد (سامي صفار و وثامر محسن) نقلا عن حيدر عبد القادر "ان نخلق اثناء التدريب ظروف قريبة الى ظروف التنافس الفعلي اثناء المباراة" (175:17)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- ان التمرينات التنافسية الفردية والجماعية المستخدمة على المجموعة التجريبية لها تأثير معنوي في تطوير الجانب المهاري (سرعة الحركة للمناولة).
- ان التمرينات و الاساليب التدريبية لن تساهم في تطوير سرعة الحركة للمناولة عند المجموعة الضابطة .

2-5 التوصيات:

- التأكيد على استخدام التمرينات التنافسية الفردية والجماعية من قبل مدربين المدارس الكروية لتطوير الجوانب المهارية(سرعة الحركة للمناولة).
- اهمية اجراء دراسة مشابهة على المهارات الاساسية والجوانب المهارية الاخرى ولفئات عمرية مختلفة للمدارس الكروية في العراق بكرة القدم.

المصادر العربية

- 1- امر الله احمد البساطي . قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية : المعارف للطباعة والنشر ، 1998.
- 2- باسل عبد المهدي. مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب والعلوم المساعدة ، ط2 ، بغداد: العدالة للطباعة والنشر ، 2008.
- 3- حسين علي العالي ، عامر فاغر. قواعد تخطيط التدريب الرياضي دوائر التدريب-تدريب لمرتفعات-الاستشفاء ، بغداد: مكتب كرار للطباعة ، 2006.
- 4- حنفي محمود مختار. الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، قاهرة: دار الفكر، ب ت.
- 5- فرات جبار سعد الله ، هه فال خورشيد الزهاوي . التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، ط1 ، عمان : دار دجلة للطبع ونشر ، 2011.
- 6- ثامر محسن اسماعيل ، موفق مجيد المولى . التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1 ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999.

- 7- موفق مجيد المولى ، كاظم عبد الربيعي . العاب التسلية المصغرة بكرة القدم ، ط1 ، بغداد ، ب م ، 2011.
- 8- قاسم لزام . نظرية الاستعداد والتدريبات المناطق المحدده بكرة القدم ، ط3 ، بغداد ، مكتبة الرياضية ، 2013.
- 9- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد: مكتب نون للطباعة، 1995.
- 10- عبد الله حسين اللامي . كرة القدم تعلم وتدريب- خطط وتخطيط ، بغداد ، مطبعة العراق ، 2012.
- 11- ابراهيم شعلان . دليل الناشيء كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2013.
- 12- محمد موافي . علم كرة القدم والتطوير في أساليب التدريب ، ب م ، ب ت.
- 13- عبد القادر عباس . طبيعة البحث العلمي والدلالة الاحصائية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2012.
- 14- ضياء ناجي. تأثير استخدام منهج تدريبي وفق مستويات الحمل الفترتي منخفض والمرتفع الشدة في تطوير بعض المهارات الحركية بكرة القدم، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).
- 15- مفتي ابراهيم. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
- 16- محمد عبد الحسن. علم التدريب الرياضي، ط1، بغداد: المكتبة الرياضية، 2010.
- 17- حيدر عبد القادر. تأثير تمرينات (بدنية - مهارية مركبة) لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية والمؤشرات الفسيولوجية للاعبين بكرة القدم بأعمار (17-18) سنة (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2014).

الملحق رقم (7)

نموذج من الوحدات التدريبية

المكان: ملعب جمولي

الوحدة التدريبية : السابعة

تاريخ الوحدة التدريبية: الثلاثاء 2015/2/3

الاسبوع: الثالث

الشهر: الاول

الهدف: تطوير السرعة الحركية للمناولة (فردى)

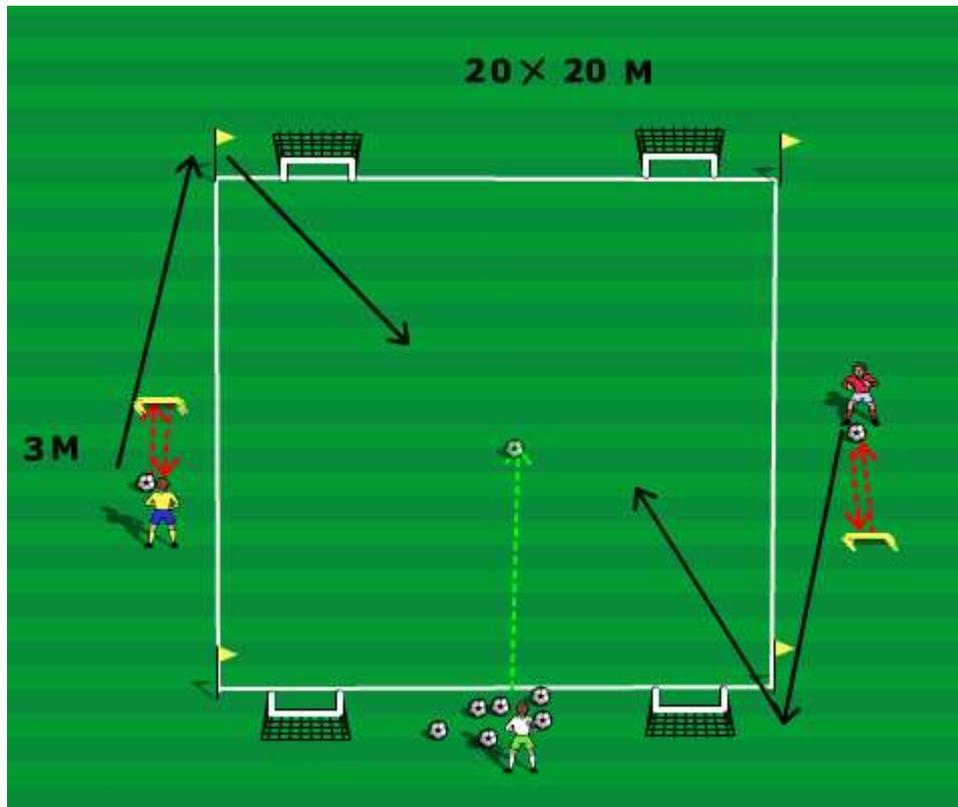
القسم الرئيس للوحدة التدريبية فى مدة الاعداد الخاص

اسم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الراحة البيئية	التكرار	المجاميع	الراحة المجاميع بين	الزمن الكلى
التمرين خططي (فردى)	80%	10 ثا	30 ثا	15	2	3 د	22.5 د

التمرين رقم (1)

هدف من التمرين سرعة الحركية للمناولة (فردى)

يتم التمرين على شكل مربع (20×20)م مع (4) اهداف بارتفاع(50)سم وعرض(1) ويتواجد لاعب امام مسطبة (1.5×1) وكرة قدم وبالجانب المعاكس يتواجد لاعب مع نفس الادوات التي في الجهة الاخرى ويتواجد مدرب مع كرات على جهة وعند سماع الصافرة الاولى يقوم اللاعب على كل جانب بسرعة المناولة على المسطبة لمدة (20) ثانية وبصورة تنافسية مع اللاعب الاخر من خلال الاداء وبسرعة وعند سماع الصافرة الثانية ينطلق اللاعب من كل جهة ويناول المدرب الكرة الى احد اللاعبين بحيث يصبح اللعب تنافسي (1ضد1) وكل لاعب يهاجم هدفين ويدافع على هدفين وينتهي التمرين بالتهديف على هدف.



التمرين رقم (2)

هدف من التمرين سرعة الحركة للمناولة (جماعي)

يتم التمرين على شكل مربع (20×20)م مع (4) اهداف بارتفاع(50)سم وعرض(1) ويتواجد لاعبان واحد امام الآخر وكرة قدم وبالجانب المعاكس يتواجد لاعب مع نفس الادوات التي في الجهة الاخرى ويتواجد مدرب مع كرات على جهة وعند سماع الصافرة الاولى يقوم اللاعبان على كل جانب بسرعة المناولة مع بعضهما لمدة (20) ثانية وبصورة تنافسية مع اللاعبان الاخران من خلال الاداء وبسرعة وعند سماع الصافرة الثانية ينطلقان اللاعبان من كل جهة ويناول المدرب الكرة الى احد اللاعبين بحيث يصبح اللعب تنافسي (2ضد2) وكل لاعبان يهاجمان هدفين ويدافعان على هدفين وينتهي التمرين بالتهديف على هدف.

