

تأثير تمارينات مركبة باوزان مضافة على بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب بأعمار (17-19) سنة

حسنين هاشم أسماعيل القيسي⁽¹⁾، صباح قاسم خلف⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2021/7/1)، تأريخ قبول النشر (2021/7/26)، تأريخ النشر (2021/9/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/10.37359/JOPE.V33\(3\)2021.1193](https://doi.org/10.37359/10.37359/JOPE.V33(3)2021.1193)

المستخلص

هدف البحث إلى اعداد تمارينات مركبة باوزان مضافة على بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب بأعمار (17-19) سنة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات التجريبية المتكافئة لملائمته مع مشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية متمثلة بلاعبين نادي الزوراء الرياضي للشباب بأعمار (17_19) البالغ عددهم (30)، وقد قسموا الى ثلاث مجاميع بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة (مجموعتين تجريبية والثالثة ضابطة)، ان هذه الطريقة تضمن للباحثان تحقيق الهدف من الدراسة ، أي ما يعادل (82%) من المجتمع الأصلي، وبعد أن تم تحديد متغيرات البحث قام الباحثان باجراء الاختبارات القبلية تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع، وبعد اكمال مدة تنفيذ البرنامج تم تجراء الاختبارات البعدية، واجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، واستنتج الباحثان ان التمارين المركبة مع التثقل للمجموعة التجريبية تحسن اكثر من المجموعتين الضابطة والتجريبية بدون تثقل بالقدرات المهارية، ويوصي الباحثان ضرورة التاكيد على اعتماد التمارين المركبة مع التثقل ضمن المناهج التدريبية للاعبين الشباب بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التمارينات المركبة، الاوزان المضافة، القدرات المهارية، كرة قدم للشباب، تدريب المقاومة.

ABSTRACT

The Effect of Compound Exercises on Added Weights on Some Skill Abilities in Youth Soccer Players Aged 17 – 19 Years Old

The study aimed at designing compound exercises using added weight on some skill abilities in youth soccer players aged (17 – 19) years old. The researcher used the experimental method on (30) players aged (17 – 19) years old from Al Zawraa Sport Club. The subjects were divided into three groups and the training program was applied for (8) weeks with (3) training sessions per week. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that compound exercises with weights between improved the subjects compared to the groups that did not used the added weights. Finally the researchers recommended the necessity of using compound exercises using added weights during training sessions for youth soccer players.

Keywords: compound exercises, added weights, skill abilities, youth soccer, resistance training.

(1) طالب دراسات عليا (الدكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (amo20082008@yahoo.com)

Hesanain Hashem, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (amo20082008@yahoo.com) (+96477013699722).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (amo20082008@yahoo.com)

Sabah Qasem, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (amo20082008@yahoo.com) (+9647718137908).

المقدمة:

ان التطور الحاصل في مختلف الالعاب الرياضية بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص ونظرا الى تطور مستوى الاداء البدني والحركي والمهاري الذي وصلت اليه هذه اللعبة والتي تتطلب من اللاعبين ببذل جهد كبير، ويلاحظ في البطولات العالمية وكاس العالم والبطولات الدولية والاقليمية ووصول الاداء البدني و الحركي و المهاري الى مستويات عالية.

وان التمرينات المركبة باوزان مضافة واحدة من الوسائل التدريبية المهمة في الالعاب الجماعية ومنها كرة القدم والاهتمام بهذه الفئة العمرية (الشباب) يأخذ حيزا كبيرا من عمل المدربين والتخطيط العلمي المبرمج الذي يستند على اسس علمية صحيحة في كيفية التعامل مع هذه الفئة العمرية من هنا جائت اهمية البحث من خلال تطبيق تمارين مركبة باستخدام مقاومات باوزان مضافة قياسا ب(وزن الجسم) والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات والمهارية لاداء لاعبي كرة القدم للشباب باعمار (17-19) سنة والتعرف على التطور الحاصل في الاداء المهاري للاعبين بأسلوب علمي و مدروس.

ومن الدراسات السابقة التي تناولت مثل هذه الدراسة دراسة (يوسف بدر، 2019) الذي توصل في دراسته الى ان المتقلبات المركزية قد ساهمت في تحشيد اكبر قدر ممكن من الالياف العضلية في معدلات انتاج القوة العضلية، وكذلك توصلت دراسة (كريم عبد الحسين، 2009) على ان اسلوب التنقيط في المضمار اثر على تطوير مستوى تحمل الخاص ومما أدى الى تطوير مستوى الانجاز لفعالية ركض 1500 متر، وايضا دراسة (انمار احمد صبحي، 2009) اكد فيها ان التمرينات المركبة الخاصة تأثرا ايجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدحرجة، الاخمداد، المناولة، والتهديف). وكذلك دراسة (دراسة سيف أنور 2014) توصل الى إعدادات تمرينات خاصة لتطوير بعض مهارات ألعاب الهواء بكرة القدم للشباب بأعمار (17-19) سنة.

نظرا لتعدد الطرق والوسائل والاساليب التدريبية للتاثير في القدرات المهارية وغيرها لذا تم استخدام تمارين مركبة باوزان مضافة نسبة الى وزن الجسم للتعرف على تأثيرها في بعض القدرات المهارية للاعبين نادي الزوراء الرياضي لكرة القدم فئة الشباب بأعمار (17-19) سنة، وتجلت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث للعديد من المباريات المحلية والدولية لكافة الفئات العمرية ومنها فئة الشباب لاحظ ان هناك ضعفا في مستوى الاداء والمهارية نتيجة قلة الاهتمام بالتدريب باستخدام الاوزان المضافة (وزن الجسم) لحاجة اللاعبين بهذه الفئة للتمارين المركبة موضوعة البحث والذي ينعكس بشكل سلبي على نتيجة المباراة والاداء الغير متوازن لذا ارتى الباحثان استخدام تمارين مركبة باوزان مضافة للتعرف على تأثيرها في بعض القدرات موضوعة البحث لدى لاعبي شباب نادي الزوراء الرياضي لكرة القدم.

وهدفنا الدراسة الى: اعداد تمرينات مركبة باوزان مضافة على بعض القدرات المهارية للاعبين لكرة القدم للشباب بأعمار (17-19) سنة، والتعرف على تأثير تمرينات مركبة باوزان مضافة على بعض القدرات المهارية للاعبين لكرة القدم للشباب بأعمار (17-19) سنة. وافترض الباحثان ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعيدة.

الإجراءات والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث واستخدم تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة، تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية متمثلة بلاعبين نادي الزوراء الرياضي للشباب بأعمار (17_19) سنة والبالغ عددهم (37)، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية البالغ عددهم (30)، بعد استبعاد

المتغيبين بعدم الالتزام بالتدريب البالغ عددهم (4) لاعبين، واستبعاد (3) لاعبين بسبب الإصابة، وقد قسموا الى ثلاث مجاميع بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة (مجموعتين تجريبية والثالثة ضابطة) ،ان هذه الطريقة تضمن للباحث تحقيق الهدف من الدراسة ، أي ما يعادل (82%) من المجتمع الأصلي وهم يمثلون مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً، وذلك بسبب وجود العينة خلال مدة الدراسة وإمكانية السيطرة عليها.

واستخدم الباحثان الأجهزة والأدوات الاتية (كرات قدم، اشربة ملونة، صافرة، ساعات توقيت الكترونية، شواخص، اقماع، شريط قياس، وتاد رشاقة، اهداف صغيرة، سترة للثقالات، اطواق القفز، حاسبة لابتوب نوع (dell) كوري الصنع+ اقراص سي دي، جهاز قياس الاطوال وكتلة الجسم، كاميرا فيديو ياباني الصنع).

ومن خلال اطلاع الباحثان على الكثير من الدراسات والبحوث في مجال لعبة كرة القدم واجراء المقابلة شخصية مع الخبراء والمختصين في هذا المجال توصل الباحثان الى تحديد بعض القدرات المهارية واختباراتها وكالاتي: القدرات المهارية: الدرجة، والمناولة، والتهدف.

في حين اشتملت اختبارات القدرات المهارية على الاتي:

اولا: اختبار الدرجة بالكرة لمسافه 20م والرجوع: (وميض شامل كامل، 2003)

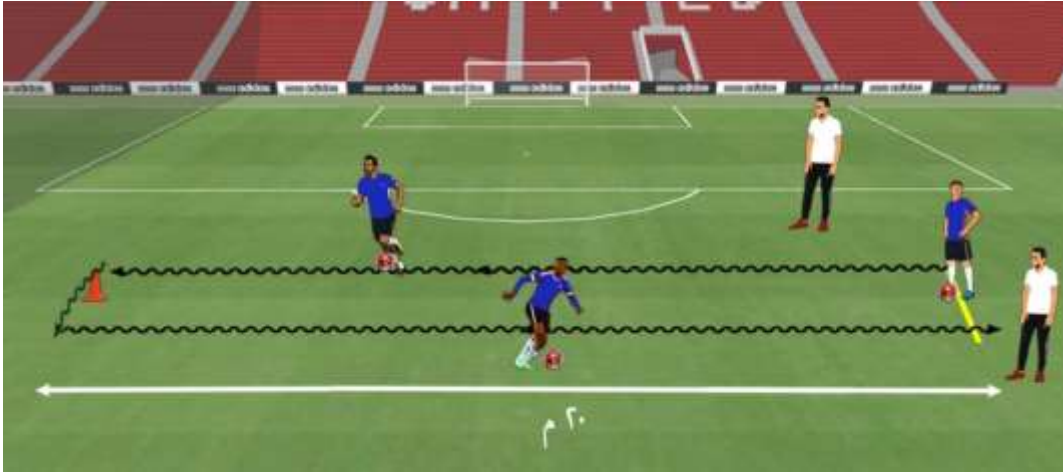
اسم الاختبار: اختبار الدرجة بالكرة لمسافه (20م) والرجوع.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الدرجة بالكره (سرعة الاداء).

الادوات المستخدمة: كرة قدم عدد (1)، شريط قياس ، صافرة ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (2).

طريقة الاداء: يقف اللاعب ومعه الكرة خلف الشاخص الاول وعند سماع الصافره يعمل اللاعب بالدرجه بالكرة لمسافة (20م) حتى يصل الى الشاخص الثاني ، اذ يعمل بالدوران حولة والرجوع الى نقطة البداية وكما موضع في الشكل (2).

طريقة التسجيل: يسجل للاعب الوقت الذي قطع فيه مسافة (20م) درجة والرجوع، اذ يعطى للاعب محاولتين وتحسب الافضل منهما .



الشكل (1) اختبار الدرجة بالكرة لمسافه (20م) والرجوع

ثانيا: المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10) متر: (رعد حسين حمزة، 1999)
الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الادوات المستعملة: كرات قدم، شواخص، شريط قياس، هدف صغير الابعاد (100×75) سم

طريقة الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10) متر من الهدف وعند سماع الاشارة يقوم المختبر وهي ثابتة باتجاه الهدف.

طريقة التسجيل: يعطى لكل مختبر (3) كرات لأداء ثلاث محاولات حيث يتم إعطاء درجتان للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة وصفر للمحاولة الفاشلة كما في موضح في الشكل 6



الشكل (2) يوضح اختيار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10 م)

ثالثاً: اختبار دقة التهديف نحو الهدف: (مفتي ابراهيم، 1994)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الأدوات المستعملة: كرات قدم عدد (10) ، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار ، هدف كرة قدم قياسات دولية ، ملعب كرة قدم .

طريقة الأداء : توضع (6) كرات في أماكن مختلفة وقريبة من الخط الأمامي لمنطقة الجزاء وكما موضح بالشكل أدناه ، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

طريقة التسجيل : تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الستة المحددة من كلا الجانبين ووسط الهدف بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة على وفق النحو الآتي:

(4) درجات عند التهديف في المجال رقم(4) (3) درجات عند التهديف في المجال رقم(3)

(2) درجات عند التهديف في المجال رقم(2) (1) درجات عند التهديف في المجال رقم(1)

(صفر) خارج حدود الهدف . ويعطى للمختبر محاولة واحدة ، وكما موضح بالشكل 5 التالي.



الشكل (3) يوضح اختبار دقة التهديف نحو الهدف

وقام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (4) بتاريخ-11-2020 على ملعب نادي الزوراء الرياضي ومن خلال هذه التجربة استطاع الباحثان للوقوف على اهم السلبيات والمعوقات التي قد تواجههم اثناء العمل، ومعرفة الزمن المستغرق لكل اختبار، وايضا معرفة الوقت الكلي لتنفيذ الاختبارات، وكذلك معرفة صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة لتنفيذ التجربة والاختبارات، ومعرفة قابلية افراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.

اجرى الباحثان الاختبارات القبليّة الخاصة بالاختبارات المهارية في يوم الاثنين الموافق 16.11.2020 على مجاميع البحث الثلاثة والمتمثلة بعينة من لاعبي الشباب لنادي الزوراء الرياضي والذي بلغ قوامها (30) لاعب.

اعد الباحثان برامج التدريبي لعينة البحث ذات التصميم التجريبي بثلاثة مجاميع من من حيث التمرينات المستخدمة في النوع والحجم لغرض الضبط التجريبي للمجموعة الاولى والثانية وهي تمرينات خاصة في بالأوزان النسبية (الانقال) ، وبدون اوزان على فئة الشباب وبدء العمل بالبرنامج التدريبي في يوم الاربعاء الموافق 18.11.2020 في نادي الزوراء الرياضي وكما يأتي:

1. مدة التجربة الرئيسية (8) أسابيع.
2. عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات.
3. زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية من (40-45) دقيقة .
4. استخدام الباحث الأوزان المضافة المحددة في التمرينات المركبة بما يتناسب مع المرحلة العمرية لعينة البحث والتي تتراوح بين 2%-10% من الوزن النسبي الجزئي.
5. تم مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث عند تطبيق مكونات الحمل التدريبي للتمرينات المعدة، وذلك عن طريق استخراج اوزان اللاعبين (وزن الجسم) من خلال تحديد وزن جسم اللاعب بالكيلوغرام بتطبيق المعادلة التالية: {الوزن المضاف للاعب = النسبة المئوية (المقاومة) x وزن الجسم/100}
6. قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي لوزن الجسم للمجموعة التجريبية الاولى (بالاوزان).
7. من خلال الوسط الحسابي وتطبيق المعادلة في الفقرة الخامسة واستخدام نسبة (2%) كأقل نسبة كان الوزن المضاف (1 كغم) توزع على جانبي الجسم لكل جانب (500غم).
8. تم الزيادة بالنسب المئوية لاوزان المضافة كل اسبوع 1% الى الاسبوع الثامن كانت الاوزان المضافة بمقدار 9%.

1- المجموعة الأولى (التجريبية التدريب بالأوزان النسبية):

2- المجموعة الثانية (التجريبية التدريب بدون الاوزان النسبية):

3- المجموعة الضابطة

واجرى الباحثان الاختبارات البعدية على مجاميع البحث الثلاثة المجموعة التجريبية الاولى بالاوزان المضافة والمجموعة التجريبية الثانية بوزن الجسم والمجموعة الضابطة التي خضعت للمنهج التقليدي من قبل المدرب وتم تطبيق الاختبارات المهارية بنفس الاسلوب المتبع والظروف الزمانية والمكانية للاختبارات القبليّة في يوم الاربعاء الموافق 20.1.2021 على ملعب نادي الزوراء الرياضي.

واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (Spss) لمعالجة نتائج البحث بتطبيق القوانين الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المترابطة، اختبار تحليل التباين الاحادي (ف)، نسبة التطور، اقل فرق معنوي (L. S. D)).

النتائج:

بعد تطبيق الاختبارات البعدية على عينة البحث البالغ عددها (30) لاعب مقسمين الى ثلاث مجاميع مجموعتان تجريبية ومجموعة ضابطة وتم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً واستخراج بعض الاحصاءات وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمة ت ومستوى الدلالة والفروق للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث

| الاختبارات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | س- ف | خ هـ | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة | مستوى الفروق |
|--|---------------|---------|---------------|--------|--------|-------|-----------------|---------------|--------------|
| | ع | س | ع | س | | | | | |
| دقة التهديد نحو الهدف ضابطة | 2.885 | 6.700 | 2.885 | 7.900 | -3.700 | 0.731 | -5.061 | 0.001 | معنوي |
| دقة التهديد نحو الهدف تثقيف | 2.669 | 6.900 | 2.669 | 6.700 | -3.700 | 0.831 | -4.454 | 0.002 | معنوي |
| دقة التهديد نحو الهدف بدون تثقيف | 3.604 | 2.885 | 3.604 | 6.900 | -3.300 | 1.174 | -2.810 | 0.020 | معنوي |
| المناوله باتجاه هدف صغير على بعد (10 متر) ضابطة | 1.647 | 4.400 | 1.647 | 4.600 | -1.800 | 0.727 | -2.475 | 0.035 | معنوي |
| المناوله باتجاه هدف صغير على بعد (10 متر) تثقيف | 1.578 | 4.200 | 1.578 | 4.400 | -1.500 | 0.522 | -2.875 | 0.018 | معنوي |
| المناوله باتجاه هدف صغير على بعد (10 متر) بدون تثقيف | 1.135 | 1.647 | 1.135 | 4.200 | -1.500 | 0.373 | -4.025 | 0.003 | معنوي |
| الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع ضابطة | 0.929 | 11.955 | 0.929 | 13.324 | -0.447 | 0.322 | -1.387 | 0.199 | عشوائي |
| الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع تثقيف | 1.632 | 11.759 | 1.632 | 11.955 | 0.242 | 0.105 | 2.311 | 0.046 | معنوي |
| الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع بدون تثقيف | 1.423 | 1 0.929 | 1.423 | 11.759 | 0.158 | 0.098 | 1.615 | 0.141 | عشوائي |

الجدول (2) نتائج تحليل التباين الاحادي لمجموعات البحث الثلاث في الاختبار المهاري الدرجة بالكرة لمسافة (20م)

والرجوع

| مصدر التباين | مجموع مربع الانحرافات | درجة الحرية | متوسط الانحرافات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|----------------|-----------------------|-------------|------------------|--------|---------------|
| بين المجموعات | 14.539 | 2 | 7.270 | 3.930 | 0.032 |
| داخل المجموعات | 49.946 | 27 | 1.850 | | |

*معنوي عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (2) (27)

الجدول (3) اختبار اقل فرق معنوي بين المجاميع الثلاثة في الاختبارات البعيدة (المهارية) اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع.

| المجاميع | الأوساط الحسابية | فرق الأوساط | قيمة LSD | مستوى الثقة | دلالة الفروق |
|-------------------|-------------------|-------------|----------|-------------|--------------|
| الاولى – الثانية | 11.9551 – 13.3240 | *2.1000 | 1.2482 | 0.035 | معنوي |
| الاولى – الثالثة | 11.7590 – 13.3240 | 0.500 | | 0.602 | عشوائي |
| الثانية – الثالثة | 11.759 – 11.955 | *2.6000 | | 0.011 | معنوي |

الجدول (4) نتائج تحليل التباين الاحادي لمجموعات البحث الثلاث في اختبار الحركي دقة التهديف نحو الهدف

| مصدر التباين | مجموع مربع الانحرافات | درجة الحرية | متوسط الانحرافات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|----------------|-----------------------|-------------|------------------|--------|---------------|
| بين المجموعات | 8.267 | 2 | 4.133 | 0.436 | 0.651 |
| داخل المجموعات | 255.900 | 27 | 9.478 | | |

*معنوي عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (2) (27)

الجدول (5) نتائج تحليل التباين الاحادي لمجموعات البحث الثلاث في اختبار الحركي المناولة باتجاه هدف

صغير على بعد (10 متر)

| مصدر التباين | مجموع مربع الانحرافات | درجة الحرية | متوسط الانحرافات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|----------------|-----------------------|-------------|------------------|--------|---------------|
| بين المجموعات | 0.800 | 2 | 0.400 | 0.185 | 0.832 |
| داخل المجموعات | 58.400 | 27 | 2.163 | | |

*معنوي عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (2) (27)

تظهر النتائج في الجدول (1) ان هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي استعملت التنقيط في الاختبارات البعيدة اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20) م والرجوع ، التي تعد من اهم المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم كون اللاعب يقوم بالانتقال والتقدم في مراكز اللعب لتحقيق هجوم ضد الفريق المنافس فضلا عن التركيز والسيطرة على الكرة اثناء اداء مهارة الدرجة، وقد جاءت نتائج اختبار الدرجة ايجابية للمجموعة التجريبية الاولى بالتنقيط نتيجة التكرار على المهارة نفسها لمدد اطول نسبيا من المجموعات البقية الامر الذي يترك اثارا ايجابية على المدى البعيد نتيجة التكرار والتصحيح واستمرار الممارسة لتثبيت المهارة على النحو الامثل ومن ثم تطويرها من خلال عملية التنقيط باستعمال الاوزان المضافة وذلك يتفق تماما مع نظرية التكرار والتجربة اذ ان بالامكان اتقان المهارات الحركية بعد تعلمها نتيجة لتصحيح الاخطاء السابقة وكل ذلك ينتج من تكرار الاداء والتصحيح عليه وصولا لافضل اداء للمهارة، اما المجموعة الضابطة لم تاتي نتائجها بشكل ايجابي في مهارة الدرجة والتي باعتقاد الباحث لانها تخضع لنفس اسلوب التدريب المتبع سابقا، من ذلك جاءت نتائج المجموعة الضابطة بشكل سلبي في مهارة الدرجة، اما المجموعة التجريبية الثانية فقد جاءت نتائجها سلبية ايضا في مهارة الدرجة كذلك في الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي.

اما في اختبار قياس دقة التهديف نحو هدف مقسم والتي تعد من المهارات الصعبة في كرة القدم، في الوقت نفسه ذات اهمية كبيرة في حسم المباراة بالفوز ونسبة لتعدد انواع التهديف وفي مواقف متغيرة بحسب موقع وحالة اللعب فانها تعد من المهارات المفتوحة التي تتطلب استجابات سريعة عن طريق اعطاء تغذية راجعة حسية تتميز بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذ الاستجابة المناسبة من قبل اللاعب لنفسه، إذ ان هذا النوع من المهارات يكون غنيا بالمعلومات الاساسية حول الاداء هذه المعلومات تأتي من مصادر حسية داخلية تؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة السيطرة على الكرة عند اداء الحركة، ان استخدام اساليب التدريب المختلفة عن ما معمول به سابقا كان لها الاثر الواضح في تنفيذ مهارة التهديف، وهذا ما يتفق مع ما توصلت اليه بعض الدراسات اذ اثبتت أنه في مراحل إكتساب المهارة الاولية ينبغي إعطاء معلومات حسية مختلفة بعد كل محاولة بمعنى الاستمرار في التعزيز (1996, Chris tina. R. W) خلاصة القول يمكن أن تثبت بعض الحالات التي كانت سبباً رئيساً ومؤشراً من مؤشرات نجاح تداخل اساليب التدريب على مهارة التهديف مع مراعاة تغير الاسلوب المتبع على وفق تدريب التثقيل او بدونه لان التنوع والتغير في ممارسات التمرين واساليبه يزيد من تشكيلات الأداء المختلفة ويؤدي بدوره الى زيادة القدرة على التكيف والسيطرة والتحكم بالأداء، وحسب النظرية التخطيطية فإن " تنظيم التمرين بشكل متنوع أو متغير وباستخدام مثيرات أو وسائل هو اكثر تأثيراً في التدريب من التمرين أو تنظيم التمرين بشكل ثابت دون أي تغير من تكرار لأخر" (1977, Mccracken. H. D. Stelmesh) مع مراعاة اهم عناصر نجاح مهارة التهديف الا وهما القوة والدقة في التهديف إذ تؤثر القوة بشكل كبير في عملية استباق المنافس لضمان عدم قدرته على اللحاق بالكرة الامر الذي يؤثر في ذلك المدى الحركي للرجل الضاربة كون ان المدى الحركي للرجل كلما كان اكبر اصبح التهديف اقوى ويتبين باستعمال اسلوب التثقيل انه كان فاعلا في اكتساب قابلية على تطوير المهارة على الرغم من ان هناك عامل مؤثر في التهديف هي القياسات الجسمية وهذا ما تؤكدته (ناهدة عبد زيد، 2010) في ان اهم مكونات المهارة هي:

1-المكونات الجسمية.

2-المكونات العقلية .

3-المبادئ الفسيولوجية والميكانيكية.

اما في اختبار مهارة المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10) م فقد جاءت النتائج ايجابية لجميع المجموعات الثلاث في الاختبارات البعيدة إذ تعد مهارة المناولة على اختلاف انواعها ذي اهمية في توصيل الكرة للزميل بشكل مناسب ونقلها بالقرب من مرمى الخصم بطريقة ناجحة وجاءت النتائج متفوقة في الاختبارات البعيدة كون الاساليب المتبعة من مجموعات البحث في تمريناتهم كانت مجدية في تطوير مهارة المناولة والتي باعتقاد الباحث انه يعزو ذلك الى ان الاساليب المركبة باتت اليوم ضرورة ملحة اذا ما كان التداخل يحقق نفس الهدف باستعمال التشكيلين، بل قد يتعدى الامر الى ان ذلك يحدث تكيفات اسرع على مستوى الجهاز العصبي عند عملية الاداء المهاري وهذا الامر يعطي فائدة في اسلوب التدريب كون التكرارات تتضاعف على اللاعب بواسطة تزامن التشكيلين، أن نجاح استخدام التكرارات بوصفه وسيلة تدريبية قد وفر فرصا اكبر لكل أفراد العينة في الاداء، إذ كان احد اسباب هذا التقدم في النتائج وهذا ما أكدته "أن القاعدة الاساسية والضرورية في الاداء للمهارات الحركية والذي يظهر تقدماً واضحاً في الاداء هو الاهتمام بمجموعة محاولات الأداء وتنوعها(1981,Moston Muska)، كما اشار اليه (عصام) انه كلما زاد التكرار للمهارة كلما اصبحت اكثر أوتوماتيكية وتتاقص التوتر وتصبح الحركة اكثر اتقاناً وكفاية (عصام محمد امين، 1977)، ومن ذلك يرى الباحث ان هذا التداخل في تشكيل البرامج التدريبية لمجموعات البحث الثلاث كان ذي فائدة انعكست ايجابا على نتائج المجموعات وتحديدا في اختبار مهارة المناولة التي تعد الاكثر استعمالا في المباراة

وكثرة استعمالها بالمنافسة يحتم اعطائها اولوية في عملية التدريب وازافة تكرارات اكثر عليها عند التمرين عليها وبالاسلوب الامثل على اختلاف انواعها، ومن كل ذلك يرى الباحث ان متغيرات القوة للتمرير والتركيز في نقل الكرة والدقة في نقل التمريرات بشكل مهاري جيد كل هذه المتطلبات تكون خبرات اضافية من قبل اللاعب ممكن ان يكتسبها عن طريق تكرار المهارة بأسلوب متكرر ومثالي فضلا عن التعديل عليها وتصحيحها يساعده في ذلك ما تم تعلمه من مهارات في الفعالية نفسها ومن فعاليات اخرى كذلك، وهذا ما يؤكد (محمد رضا) "في ان العنصر الرئيس في تطور الاداء بدقة هو ضبط المهارات الحركية الجديدة مع الاستمرار بضغط وازافة مهارات اخرى لضمان زيادة الرصيد الحركي الاضافي المتقن" (محمد رضا ابراهيم، 2008).

ويثبتين من الجدول (3) الخاص بنتائج اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع بين مجموعات البحث الثلاث، ان هناك تفوق واضح في نتائج اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع لصالح مجموعتي البحث التجريبتين الاولى التي استعملت التثقيل والثانية بدون تثقيل، اذ تعد مهارة الدرجة على اختلاف انواعها ذي اهمية في توصيل الكرة لملعب المنافس بشكل مناسب ونقلها بالقرب من مرمى الخصم بطريقة ناجحة وجاءت نتائج المجموعة التي استعملت التثقيل متفوقة على بقية المجموعات الاخرى اي ان هذا الاسلوب كان مجديا في تطوير مهارة الدرجة والتي باعتقاد الباحث انه يعزو ذلك كون اسلوب التثقيل يعد اسلوبا يجمع بين تنمية القوة والسرعة كقدرتين بدنييتين هامتين بكرة القدم، ان الاساليب التي تجمع اكثر من قدرة بدنية عند ادائها باتت اليوم ضرورة ملحة اذا ما كان التداخل يحقق نفس الهدف باستعمال التشكيلين، بل قد يتعدى الامر الى ان ذلك يحدث تكيفات اسرع على مستوى الجهاز العصبي عند عملية التكيفات في الجسم وهذا الامر يعطي فائدة في كون التكرارات تتضاعف على اللاعب بواسطة تزامن التشكيلين في هذا الاسلوب المتداخل، ، إذ كان احد اسباب هذا التقدم في النتائج وهذا ما أكده "أن القاعدة الاساسية والضرورية في تعلم وتنمية المهارات والذي يظهر تقدماً واضحاً هو الاهتمام بمجموعة محاولات الأداء وتنوعها" (Moston, 1981, Muska) كما اشار اليه (عصام) انه كلما زاد التكرار للمهارة كلما اصبحت اكثر أوتوماتيكية وتناقص التوتر وتصبح الحركة اكثر اتقاناً وكفاية (عصام محمد امين، 1977)، ومن ذلك يرى الباحث ان هذا التداخل في تشكيل اسلوب التثقيل كان ذي فائدة انعكست ايجابا على نتائج المجموعة التجريبية الاولى التي استعملت اسلوب التثقيل وتحديدا في اختبار مهارة الدرجة التي تعد الاكثر استعمالا في المباراة وكثرة استعمالها بالمنافسة يحتم اعطائها اولوية في عملية التدريب وازافة تكرارات اكثر عليها عند التمرين عليها وبالاسلوب الامثل على اختلاف انواعها، ومن كل ذلك يرى الباحث ان متغيرات القوة للتمرير والتركيز في نقل الكرة والدقة في نقل الكرة بشكل مهاري جيد كل هذه المتطلبات بحاجة لثراء حركي من قبل المتعلم ممكن ان يكتسبها عن طريق تكرار المهارة بأساليب مختلفة فضلا عن التعديل عليها وتصحيحها يساعده في ذلك ما تم تعلمه من مهارات في الفعالية نفسها ومن فعاليات اخرى كذلك، وهذا ما يؤكد (محمد رضا) "في ان العنصر الرئيس في تطور التدريب بدقة هو ضبط المهارات الحركية الجديدة مع الاستمرار بضغط وازافة مهارات اخرى لضمان زيادة الرصيد الحركي الاضافي المتقن" (محمد رضا ابراهيم، 2008).

عرض وتحليل نتائج تحليل التباين الاحادي لمجموعات البحث الثلاث في الاختبارات البعدية الحركية دقة التهديف نحو الهدف.

ويظهر الجدول (4) ان هناك تأثير غير معنوي في مستوى دقة التهديف بين المجموعات في الاختبارات البعدية. أن متغير دقة التهديف واحد من المتغيرات التي لها علاقة في التركيز نحو الهدف و القدرة على السيطرة الحركية والقدرات التوافقية التي يمتلكها اللاعبون الى ذلك يرى (كمال الرياضي) " إن مبدأ

التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة هي التي تعود إلى أداء مدى ثابت ... كما إن المهارة تصبح ثابتة إذ كررت باستمرار حتى لو كان ذلك خلال فترات قصيرة من الوقت" (كمال جميل الرضي، 2005). لذلك ان البرامج المعدة لم تأتي بنتائج ايجابية لكافة المجموعات عرض وتحليل نتائج تحليل التباين الاحادي لمجموعات البحث الثلاث في الاختبارات البعدية الحركية المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10 متر):

يتبين من الجدول (5) انعدام الفروق المعنوية لمجموعات البحث الثلاث في الاختبارات البعدية لمهارة المناولة نحو هدف صغير على بعد 10 متر اذ يعزو الباحث انعدام الفروق كون المجموعات الثلاث استعملت برامج تدريبية تخللها التمرينات لتطوير المناولة الامر الذي تحصات منه كافة المجموعات على تطوير في مهارة المناولة لذا لم تظهر فروق معنوية بينها نتيجة لتطوير كافة المجموعات.

الاستنتاجات:

- ان التمارين المركبة مع التنقيط للمجموعة التدريبية تحسن اكثر من المجموعتين الضابطة والتجريبية بدون تنقيط بالقدرات المهارية.
- ان التمرينات المركبة التي اعددها الباحثان باشكال مختلفة والتدرج بها من السهل الى الصعب على وفق اسس علمية لها تاثير ايجابي في زيادة عامل التشويق والاثارة وروح التعاون والانسجام.
- ضرورة التاكيد على اعتماد التمارين المركبة مع التنقيط ضمن المناهج التدريبية للاعبين الشباب بكرة القدم.
- ضرورة الاعتماد على مبدأ التدرج بالاحمال التدريبية عند استخدام التمارين المركبة مع التنقيط اثناء الوحدات التدريبية.

المصادر

- انمار احمد صبحي (2009). تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب بأعمار 17-19 سنة، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد).
- رعد حسين حمزة (1999). أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد)، ص 37 – 38.
- سيف انور دريول (2014). تأثير تمرينات خاصة لتطوير بعض مهارات ألعاب الهواء لدى لاعبي كرة القدم الشباب بأعمار (17-19) سنة، (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد).
- عصام محمد امين (1977). بايولوجية تدريب السباحة، القاهرة: دار الكتب، ص 97.
- كريم عبد الحسين الجابر (2009). اثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر ، والتنقيط بالمضمار في انجاز ركض 1500 متر، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية).
- كمال جميل الرضي (2005). الجديد في العاب القوى، ط3، بيروت: ص 126.
- محمد رضا ابراهيم (2008). التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب، ط2، بغداد: مكتب الفضلي، ص 346.
- مفتي ابراهيم (1994). الجديد في الاعداد البدني والمهاريوالخططي للاعب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي ، ص 360 .

ناهدة عبد زيد(2010). مفاهيم في التربية الحركية، ط1، النجف: الضياء للطباعة، ص56.
وميض شامل كامل (2003). تأثير تمارين خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية
وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكره القدم، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد) ص
. 24

يوسف بدر ججيل (2019). تمارين بمقاومات مركزية وطرفية وتأثيرها في بعض المتغيرات
البايوميكانيكية لمراحل ركض وانجاز 100م تحت 18 سنة، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة
بغداد).

Chris tina. R. W(1996). Human performance determinants in sport, Korean
society of sport psychology, seoul, korea: p. p.25-52.

Mccracken. H. D. Stelmesh(1977), A test of the shema theory of Discrete
motor learning, Journal of Motor Behavior, p. p. 193-201 .

Moston Muska(1981). Teaching Busical education, carles E, Merrill publishing
sombiny, ohio, p1.