



The effect of overlapping different training methods in developing some physical and skill variables for soccer players

Lecturer. Nabard Mohammed Talib

nabard.azeez@univsul.edu.iq

University of Sulaymaniyah/ College of Physical Education and Sports
Sciences/ University Sports Unit

Abstract

The importance of research lies in the use of training methods in the development of some physical and skill variables of football players, to provide accurate scientific quantitative information to raise the level of physical and skillful performance of players, in order to clarify and explain it to benefit from it for workers in the field of football, leading to better performance. The research aimed to prepare exercises using training methods in developing some physical and skill variables for soccer players, and to identify the effect of exercises using training methods in developing some physical and skill variables under study among the research sample.

The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research, and the research community deliberately identified the players of the Kifri Sports Club in football, the category of applicants, who numbered (22) players, and the research sample was chosen by (18) players representing a percentage of (81.82%) of the research community. They were chosen randomly using lots, and this sample was divided into two experimental groups and a control group, with (6) players for each group. The researcher concluded a number of conclusions, including: that the training exercises in both methods greatly affected the development of the physical variables under study, because they contain the appropriate intensity and appropriate frequency that led to this development, and that the training exercises in both methods greatly affected the development of the skill variables under study, which reflected the result. The high level of physical variables led to this development, and the development of the physical variables of the members of the two experimental groups was matched by a significant increase in the level of skill performance in relation to the skill variables studied, and this was shown by the results of the study, and there was a preference for the station style exercises over the Vartlek style exercises in developing the skill variables under study.

Keywords: Overlapping training methods, physical and skill variables, soccer.



تأثير تداخل أساليب تدريب مختلفة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم

م. نهبرد محمد طالب

جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / وحدة الرياضة الجامعية

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث في استخدام أساليب تدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم ، لتوفير المعلومات الكمية العلمية الدقيقة لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين ، من اجل توضيحها وبيانها للاستفادة منها للعاملين في مجال كرة القدم وصولاً إلى الأداء الأفضل.

وهدف البحث الى إعداد تمارين بأساليب تدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم ، والتعرف على تأثير التمارين بأساليب تدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث ، وحدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي نادي كفري الرياضي بكرة القدم فئة المتقدمين والبالغ عددهم (22) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بواقع (18) لاعباً يمثلون نسبة قدره (81.82 %) من مجتمع البحث ، وتم اختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة ، وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، ومن الجدير بالذكر أن الباحث استبعد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) لاعبين.

واستنتج الباحث عدد من الاستنتاجات منها : ان التمارين التدريبية بكلا الاسلوبين اثرت وبشكل كبير في تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة وذلك لاحتوائها على الشدة المناسبة وبتكرار مناسب ادى الى هذا التطور ، وان التمارين التدريبية بكلا الاسلوبين اثرت وبشكل كبير في تطوير المتغيرات المهارية قيد الدراسة والذي عكس نتيجة ارتفاع مستوى المتغيرات البدنية ادى الى هذا التطور ، وان تطور المتغيرات البدنية لأفراد المجموعتين التجريبيتين قابلهما ارتفاع ملحوظ في مستوى الاداء المهاري بالنسبة للمتغيرات المهارية المبحوثة وهذا ما اظهرته نتائج الدراسة ، وكانت هناك افضلية لتدريبات اسلوب المحطات على تدريبات بأسلوب الفارتك في تطوير المتغيرات المهارية قيد الدراسة .

الكلمات المفتاحية : تداخل أساليب التدريب ، المتغيرات البدنية والمهاري ، كرة القدم .



1 : التعريف بالبحث :

1 - 1 : المقدمة وأهمية البحث :

ان لعبة كرة القدم هي إحدى الأنشطة الرياضية التي تعتمد أساسا على علوم مختلفة كعلم البايوميكانيك وعلم التدريب وغيرها من العلوم ، كما إن لها متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب وتنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الجسمية الواجب توافرها فيمن يمارسونها والتي هي الأساس في استخدام الصفات الحركية حيث إنها تعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها .

وتعد رياضة كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب وافر من هذه التطورات ، سواء كان في قانون اللعبة أم في رفع مستوى قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ، ولمجاراة التطور الحاصل في هذه اللعبة لابد من التركيز والاهتمام بالجانب البدني والمهاري لأنها متطلبات ضرورية لنجاح جوانب أخرى . ويعد الإعداد البدني الخاص أهم مكونات الإعداد بعد الإعداد البدني العام في جميع الألعاب الرياضية ، ومنها رياضة كرة القدم ، ولكون هذه اللعبة تمتاز بالقوة والسرعة العالية والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن ، وهذه الصفات تسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين فهي الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة ، ومن الأساليب الحديثة المستخدمة في مجال التدريب الرياضي هو تداخل أساليب التدريب المتنوعة المستخدمة أثناء التدريب لما له من دور فاعل في تطوير معظم القدرات البدنية والمهارية ، لذا سيسعى الباحث إلى استخدام هذه الأساليب التدريبية ، والتي من شأنها أن ترفع من مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم ، إذ إن استخدام مثل هكذا برنامج كاستخدام أساليب التدريبية متنوعة يمكن استخدامها بمجال واسع لتطوير ردود الأفعال العضلية والتي تؤدي حتماً إلى إنتاج مختلف الحركات الرياضية التي يمكن الاستعانة بها من الناحية الميدانية لاسيما في مجال التدريب الرياضي الذي له علاقة بتطوير المتغيرات ذات العلاقة لمختلف الألعاب الرياضية ، فضلا عن الأساليب التدريبية المستخدمة في البحث والتي من شأنها أن تساعد في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبين كرة القدم .

ومن هنا تكمن أهمية البحث إذ يسعى الباحث إلى استخدام أساليب تدريب مختلفة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم ، لتوفير المعلومات الكمية العلمية الدقيقة لرفع مستوى الأداء



البدني والمهاري لدى اللاعبين ، من اجل توضيحها وبيانها للاستفادة منها للعاملين في مجال كرة القدم وصولا إلى الأداء الأفضل .

1 - 2 : مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث على البرامج التدريبية في هذه اللعبة ومن خلال متابعته لمستوى تطور اللاعبين خلال البطولات ، لاحظ التباين في مستوى لاعبي كرة القدم من خلال المنافسات وما يظهر على اللاعبين من أعراض والتي يمكن ملاحظتها ، وان سبب ذلك قد يكون الأسلوب بنمط واحد في التدريب ، وعدم التنوع في إعطاء التمارين على وفق مكونات حمل التدريب والشدة والحجم والراحة بأسلوب علمي صحيح ومتميز ، لذا ارتأى الباحث استخدام أساليب تدريبية مختلفة لمعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ، ومن ثم الارتقاء بها للوصول إلى أفضل المستويات .

1 - 3 : اهداف البحث :

- 1 - إعداد تمارين بأساليب تدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم .
- 2 - التعرف على تأثير التمارين بأساليب تدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث .
- 3 - التعرف على الفروق في تطور بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .
- 4 - التعرف على الفروق في تطور بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في الاختبارين البعدي والبعدي .

1 - 4 : فرضيات البحث :

- 1 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعتين التجريبيتين .



1 - 5 : مجالات البحث :

- 1) المجال البشري: لاعبي نادي كفري الرياضي بكرة القدم فئة المتقدمين للموسم الرياضي (2021-2022) .
- 2) المجال المكاني : ملعب نادي كفري الرياضي لكرة القدم .
- 3) المجال الزمني : الفترة من (26 / 10 / 2022) ولغاية (23 / 12 / 2022) .

2 : اجراءات البحث :

1 - 2 : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، ويعتبر المنهج التجريبي هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها (الكاظمي، 2012، 137)

2 - 2 : مجتمع البحث وعينه :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي نادي كفري الرياضي بكرة القدم فئة المتقدمين والبالغ عددهم (22) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بواقع (18) لاعبا يمثلون نسبة قدره (81.82 %) من مجتمع البحث ، وتم إختيارهم بشكل عشوائي بإستخدام القرعة ، وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، ومن الجدير بالذكر أن الباحث إستبعد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجارب الإستطلاعية والبالغ عددهم (4) لاعبين ، والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينه البحث والمشاركين في التجربة الإستطلاعية فضلاً عن نسبهم المئوية .

الجدول (1)

يبين المعلومات عن عدد مجتمع وعينة البحث وعينة التجربة الإستطلاعية والمستبعدين ونسبهم المئوية

ت	معلومات مجتمع وعينة البحث	العدد	النسبة المئوية %
1	مجتمع البحث	22	100 %
2	عينة البحث	18	81,82 %
3	عينة التجارب الاستطلاعية	4	18,18 %



2 - 3 : التجانس والتكافؤ لعينة البحث :

2 - 3 - 1 : تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث بمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في متغيرات (الكتلة ، الطول ، العمر) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف ومعامل الإلتواء للمتغيرات المعتمدة للتجانس .

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التجانس

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الألتواء
1	الكتلة	كغم	68,33	3,87	5.66	0,51
2	الطول	متر	175,83	5,14	2.92	0,09
3	العمر	سنة	21,30	0,49	2.30	0,41

ومن الجدول (2) يتبين أن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (الكتلة والطول والعمر) لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (2.30 - 5.66) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ يشير كل من (التكريتي والعبيدي ، 1999) إلى أن " كلما قرب معامل الاختلاف من (1 %) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30 %) يعني إن العينة غير متجانسة " . (التكريتي والعبيدي ، 1999 ؛ 161)

ويتبين من الجدول نفسه أن قيم معامل الإلتواء لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (0.09-0.51)، إذ إن معامل الإلتواء كلما كان بين ($1 \pm$) دل ذلك على إعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي (جلال، 2008؛ 89)

2 - 3 - 2 : التكافؤ في متغيرات (قيد الدراسة) :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيتين والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (قيد الدراسة) إذ تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات في الجدول (3) وأجري تحليل التباين بين المجموعات الثلاث للتأكد من التكافؤ فيما بينها كما هو مبين في الجدول (4) كما يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ف) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة للتكافؤ .



الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية	
		س	±ع	س	±ع	س	±ع
القوة الانفجارية للرجلين	م	2.49	0.05	2.31	0.04	2.31	0.25
السرعة الانتقالية	ثا	4.72	0.21	5.01	0.42	4.84	0.11
الدرجة	ثا	12.04	0.19	11.42	0.97	11.78	0.48
المناوله	درجة	28.50	2.88	33.00	4.34	32.33	4.23
التهديف	درجة	12.17	3.19	9.33	2.34	11.33	2.42

الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية لتحليل التباين بين المجموعات الثلاث وقيمة (ف) المحسوبة ودلالة

الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ

المتغيرات المبحوثة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين	بين المجموعات	0.132	2	0.066	2.905	0.086	غير معنوي
	داخل المجموعات	0.341	15	0.023			
	المجموع	0.473	17				
السرعة الانتقالية	بين المجموعات	0.267	2	0.133	1.740	0.209	غير معنوي
	داخل المجموعات	1.150	15	0.077			
	المجموع	1.417	17				
الدرجة	بين المجموعات	1.171	2	0.586	1.446	0.266	غير معنوي
	داخل المجموعات	6.073	15	0.405			
	المجموع	7.244	17				
المناوله	بين المجموعات	70.778	2	35.389	2.361	0.128	غير معنوي
	داخل المجموعات	224.833	15	14.989			
	المجموع	295.611	17				
التهديف	بين المجموعات	25.444	2	12.722	1.775	0.203	غير معنوي
	داخل المجموعات	107.500	15	7.167			
	المجموع	132.944	17				

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (4) تبين أن قيم (ف) المحسوبة للمتغيرات المبحوثة كانت على التوالي (2.905

، 1.740 ، 1.446 ، 2.361 ، 1.775) وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية التي كانت على التوالي (0.086



، 0.209 ، 0.266 ، 0.128 ، 0.203) يتبين ان جميعها أكبر من (0,05) ما يدل على وجود فروق غير معنوية بين مجموعات البحث الثلاث ، وهو يدل على تكافؤ هذه المجموعات في المتغيرات المبحوثة قيد الدراسة.

2 - 4 : وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2 - 4 - 1 : وسائل جمع البيانات (أدوات البحث) :

استخدم الباحث المصادر و المراجع العربية والأجنبية والاستبانة والمقابلة ومجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وسائل لجمع البيانات .

2 - 4 - 2 : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2 - 4 - 2 - 1 : الأجهزة المستخدمة في البحث :

- حاسوب ألكتروني نوع (HP) صيني الصنع .
- كاميرا تصوير الكترونية نوع (Sony) يابانية الصنع ، عدد (1) .
- كاميرا فوتو نوع (Sony) يابانية الصنع ، عدد (1) .
- جهاز ألكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (10) غم وقياس الطول .
- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب 1 / 100 من الثانية ، عدد (4) .
- حاسبة يدوية نوع (Casio) ، عدد (1) .

2 - 4 - 2 - 2 : الادوات المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة قدم قانوني .
- شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) وبطول (100) متراً ، عدد (2) .
- شواخص بلاستيكية عدد (30) .
- أعلام عدد (8) .
- موانع عدد (15) .



• سلاام عدد (3) .

• حلقات عدد (15) .

• كرات قدم قانونية (20) .

• صافرة نوع فوكس (fox) أصلي ، عدد (2) .

• شريط ملون .

2 - 5 : توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2 - 5 - 1 : اختبار الوثب الطويل من الثبات : (البيك وأخران ، 2009 ؛ 100 - 101)

• الهدف من الاختبار : قياس صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

• الأدوات المستخدمة :

- أرض مستوية لا تعرض المختبر للانزلاق .

- شريط قياس .

- يرسم على الأرض خط البداية .

• طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً ولأبعد مسافة ممكنة ، وكما هو موضح بالشكل (1) .

• التقويم :

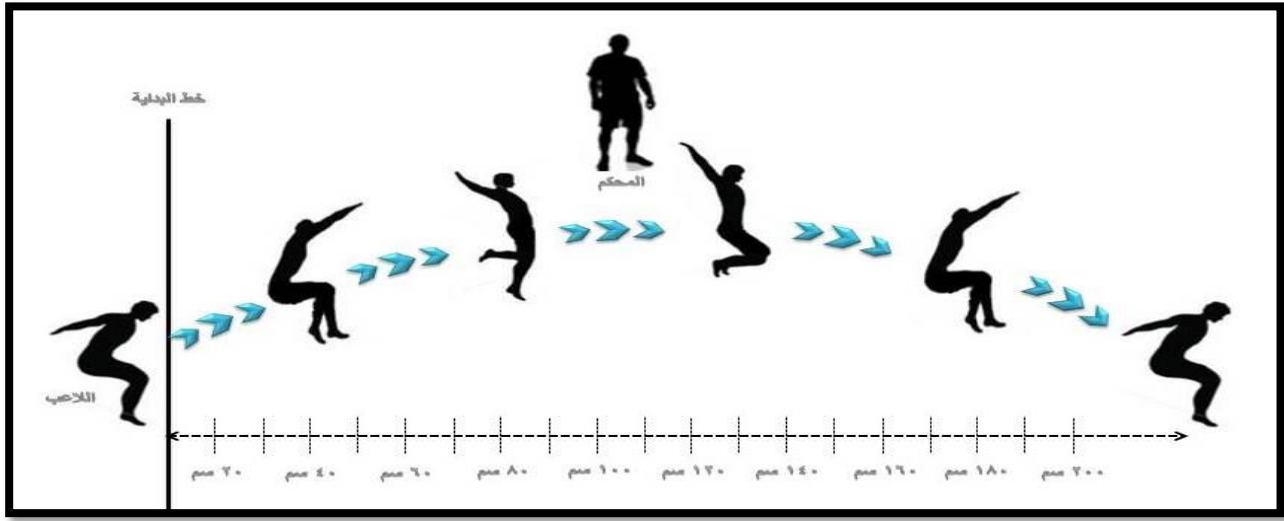
1) تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه المختبر القريب من خط البداية .

2) بحالة إختلال توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعد المحاولة غير صحيحة ويجب إعادتها .

3) يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الإرتقاء .



4) للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .



الشكل (1) يوضح اختبار الوثب طويل من الثبات

2 - 5 - 2 : إختبار العدو (30 م) من بداية متحركة : (أبو عبده ، 2013 ، 151 - 154)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى الانتقالية .

الادوات اللازمة : مضمار لألعاب القوى او ملعب كرة قدم او منطقة فضاء طولها لا يقل عن (50) متر وعرضها لا يقل عم (5) متر ، شريط قياس ، ساعة إيقاف عدد (2) .

الاجراءات :

- تحديد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية اول وخط بداية ثان على بعد (20) متر من الخط الاول ، وخط نهاية على بعد (30) متر من الخط الثاني و (50) متر من الخط الاول .
- تخطط بالمنطقة مجالين عرض المجال الواحد (2) متر وذلك لأجراء الاختبار .

وصف الاداء :

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل لاعب وضع الاستعداد خلف الخط الاول .
- عندما يعطى الاذن بالبداية إشارة البدء ، يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايد تصل الى اقصى مدى لها عند خط البدء الثاني .



- يخصص لكل لاعب مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ، ويقف المراقب رافعا احدى ذراعيه للأعلى ، وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني ، يقوم المراقب بخفض ذراعه للأسفل بسرعة حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة من هذه الاشارة .
- وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب ما بين الاشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .

تعليمات الاختبار :

- يؤدي كل لاعب الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة .
- على كل لاعب ان يجري في الحارة المخصصة له .
- يتخذ كل لاعب وضع البدء العالي عند خط البدء الاول .
- يعمل كل لاعب ان يصل الى اكتساب اقصى سرعة له خلال مسافة الـ (20) متر .
- يعطى لكل لاعب محاولتين بين كل محاولة واخرى (5) دقائق .

ادارة الاختبار :

- اذن البدء : ويقوم بإعطاء اشارة البدء .
- عدد (2) مراقب : لخط البدء الثاني وتكون مهمة كل مراقب اعطاء اشارة بذراعه عندما يقطع المتسابق خط البدء الثاني وبحيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة على هذه الاشارة .
- عدد (2) ميقاتي : ويقوم كل واحد منهما بتسجيل الزمن الذي يستغرقه كل لاعب مابين الاشارة التي يعطيها المراقب وحتى يقطع خط النهاية .
- مسجل ويقوم بالنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن لأقرب 1 / 10 ثانية .
- يحتسب للاعب احسن زمن يسجله في المحاولتين .



2 - 5 - 4 اختبار دقة المناولة القصيرة على مسطبة مقسمة: (الخشاب والطائي ، 2005 ، 85 - 86)

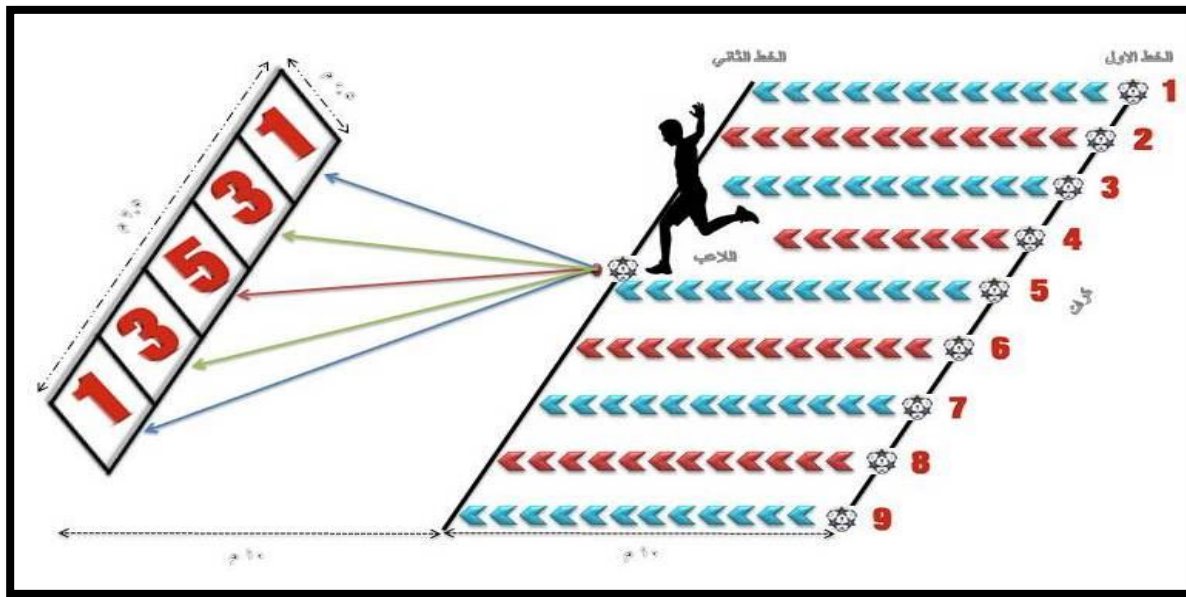
الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة القصيرة .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونية عدد (9) ، شريط قياس ، مسطبة مقسمة إلى خمسة أقسام متساوية (2.50 م × 0.50 م) بورك ، ارض منبسطة .

إجراءات الاختبار : يرسم خطان متوازيان البعد بينهما (10) أمتار ويكون طول كل خط (3) أمتار من خط البداية ، وتوضع الكرات خلف الخط الآخر .

وصف الأداء : عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب باتجاه الكرات ليستلم كرة القدم ثم يدرجها باتجاه المسطبة وقبل الوصول الى خط البداية يمرر الكرة باتجاه المسطبة بحيث توجه ثلاث كرات باتجاه الوسط، وثلاث كرات الى اليمين، وثلاث كرات إلى جهة اليسار ويستمر الأداء لحين انتهاء الكرات التسعة .

التسجيل: يتم جمع الدرجات التي حصل عليها المختبر في المحاولات التسع .



الشكل (4) يوضح طريقة اختبار المناولة القصيرة على مسطبة مقسمة

(حماد ، 1994 ، 262)

2 - 5 - 5 : اختبار دقة التهديف بكرة القدم :



هدف الاختبار : قياس دقة التهديف البعيد نحو الهدف .

الأدوات المستخدمة للاختبار : كرات قدم عدد (6) ، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار ، هدف كرة قدم قياسات دولية ، ملعب كرة قدم .

طريقة الأداء : توضع (6) كرات في أماكن مختلفة من خط منطقة الجراء وكما موضح بالشكل رقم (5) ، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر على أن يتم الاختبار من الحركة .

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 :

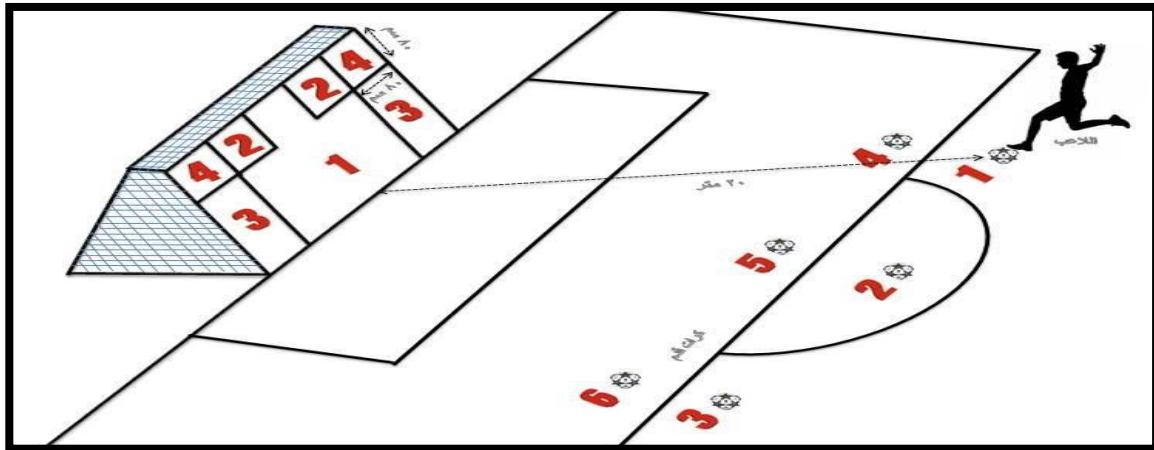
(4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4) .

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

(2) درجة عند التهديف في المجال رقم (2) .

درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1) .

(صفر) خارج حدود الهدف ، يعطى للمختبر محاولة واحدة .



الشكل (5) يوضح اختبار التهديف البعيد بكرة القدم

6 - 2 : خطوات الإجراءات الميدانية :



2 - 6 - 1 : التجارب الاستطلاعية :

من أجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة الرئيسية أجرى الباحث عدداً من التجارب الاستطلاعية وذلك في الساعة (10) صباحاً ولمدة ثلاثة ايام (26 - 28 / 10 / 2022) في ملعب نادي كفري الرياضي لكرة القدم بالاستعانة بفريق العمل المساعد ، وكان لكل تجربة هدف يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي :

2 - 6 - 1 - 1 : التجربة الاستطلاعية الأولى (للاختبارات البدنية والمهارية) :

اجريت هذه التجربة في الساعة (10) صباحاً من يوم الاربعاء الموافق (26 / 10 / 2022) على (4) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل وكان الغرض من التجربة ما يأتي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه في تنفيذ الإختبارات .
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كافة الإختبارات .
- التأكد من مدى ملائمة الإختبارات لمستوى عينة البحث .
- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها في الإختبارات .
- التعرف على أخطاء القياس والقيام بإستدراكها .
- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل إختبار من الإختبارات البدنية والمهارية .

2 - 6 - 1 - 2 : التجربة الاستطلاعية الثانية (للتمارين المعتمدة في البحث) :

اجريت هذه التجربة الساعة (10) صباحاً من يوم الخميس الموافق (27 / 10 / 2022) على (4) لاعبين من مجتمع البحث أيضاً وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الغرض من التجربة ما يأتي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه لتحديد نسبة العمل الى الراحة للتمارين .
- التأكد من مدى ملائمة نسب العمل الى الراحة بين التكرارات المقترحة مع قدرات العينة وهل توجد أية صعوبات أثناء أداء وتكرار التمارين ، فضلاً عن التعرف على مدد الراحة المناسبة بين المجاميع .
- تحديد الواجبات المناطة بكل فرد من فريق العمل المساعد .



• تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين .

• التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التمارين .

2 - 6 - 1 - 3 : التجربة الاستطلاعية الثالثة (تحديد القيم القصوى) :

تم تنفيذ هذا الإجراء الساعة (10) صباحا من يوم الجمعة الموافق (28 / 10 / 2022) على جميع أفراد عينة البحث للتعرف على الحمل القصوي لزمّن أو تكرار التمارين المستخدمة في البحث ليتم في ضوء هذه الأحمال تحديد الحمل المراد العمل به في التمارن التدريبية .

2 - 6 - 2 : الاختبارات والقياسات القبليّة :

قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ايام السبت و الاحد الموافقين (29-30 / 10 / 2022) وتم إجراء الاختبارات على مدى يومين .

2 - 6 - 3 : تنفيذ التمرينات التدريبية :

بعد الإنتهاء من تطبيق الاختبارات القبليّة ، قام الباحث بتنفيذ إجراءات التمرينات التدريبية وذلك من أجل تحقيق الهدف الاساس من الدراسة وتطوير بعض المتغيرات البدنية المهارية بكرة القدم لدى أفراد عينة البحث ، وبعد تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، تم تنفيذ التمرينات التدريبية من تاريخ (8 / 11 / 2022) ولغاية (20 / 12 / 2022) ، وقد راعى الباحث عدداً من النقاط عند تنفيذ التمرينات التدريبية وهي كما يأتي:

- تم استخدام أسلوب (تدريبات الفارتك) اثناء تنفيذ التمرينات التدريبية على افراد عينة المجموعة التجريبية الاولى.
- تم استخدام أسلوب (تدريبات المحطات) اثناء تنفيذ التمرينات التدريبية على افراد عينة المجموعة التجريبية الثانية.
- إن المجموعة الضابطة تناولت التمرينات الاعتيادية في الوحدات التدريبية المتفق عليها مع فريق العمل المساعد .
- تم اختيار التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية من خلال المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين ، فضلاً عن إجراء بعض التغييرات عليها من قبل الباحث والسادة المختصين * بما يخدم البحث .

* السادة الخبراء الذين تم عرض عليهم التمارين التدريبية :

(1) الاستاذ المساعد الدكتور بيباك محمد علي خان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة السليمانية .
(2) الاستاذ المساعد الدكتور علي طه غفور / كلية التربية الأساسية / جامعة كرميان .
(3) الاستاذ المساعد الدكتور حسن هاشم عبدالله / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة حلبجة .



- تم تنفيذ التمرينات التدريبية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .
- تم تنفيذ التمرينات التدريبية خلال (6) دورات صغرى (أسبوعية)، وإن تموج حركة الحمل كان بمعدل (2 : 1) .
- كل دورة صغرى تكونت من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ 18 وحدة تدريبية) وتم إجراء الوحدات التدريبية في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) .
- كانت شدة أداء التمرينات التدريبية متراوحة ما بين (80% - 95%) .
- تم تحديد زمن أداء التمرينات التدريبية من خلال التجارب الاستطلاعية ، فضلاً عن الاستقادة من المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين .
- تم استخدام الراحة الايجابية بين تكرار وآخر .
- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالإعتماد على التجارب الاستطلاعية .
- إنتهاء الوحدة التدريبية بتمارين الإسترخاء وتهدة عضلات الجسم .

2 - 6 - 4 : الاختبارات والقياسات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ منهج التدريبي بعد مرور (6 الاسبوع) ، أيام الخميس و الجمعة الموافق (22 - 23 / 12 / 2022) وقد راعي الباحث توافر التنظيم نفسه و شروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانيات نفسها المستعملة في الاختبارات القبليّة لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية .

2 - 7 : المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS) :

- الوسط الحسابي (Mean) .
- الانحراف المعياري (Standard Deviation) .
- معامل الاختلاف (Coefficient of varia) .
- معامل الإلتواء (Skewness) .



- معامل الارتباط البسيط (Person Simple Correlation) .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent – Samples T Test) .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired – Samples T Test) .
- تحليل التباين .
- اقل فرق معنوي (L.S.D) .

3 : عرض النتائج ومناقشتها :

بعد جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البحثية من حيث المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم ، كان لابد للباحث من عرضها كي يقوم بإصدار القرارات الخاصة والمتعلقة بهذه المتغيرات ، وتناول الباحث المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الخاصة باللاعبين من أجل تسهيل مهمة تصنيف البيانات بما يتناسب مع أهداف وفروض البحث وفيما يأتي وصف لهذه البيانات :

3 - 1 : عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث :

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة (للاختبارين القبلي والبعدي) لنتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة اليد (قيد الدراسة) لعينة البحث للمجموعة الضابطة

الدالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة الضابطة المتغير
			±ع	س	±ع	س		
غير معنوي	0.465	0.791	0.04	2.49	0.05	2.49	م	القوة الانفجارية
غير معنوي	0.490	0.745	0.21	4.71	0.21	4.72	ثا	السرعة الانتقالية
غير معنوي	0.428	0.863	0.19	12.03	0.19	12.04	ثا	الدرجة
غير معنوي	0.175	1.581	2.32	27.83	2.88	28.50	درجة	المناوله
غير معنوي	0.332	1.074	4.02	11.17	3.19	12.17	درجة	التهدف

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$



الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة (للاختبارين القبلي والبعدي) لنتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم (قيد الدراسة) لعينة البحث للمجموعة التجريبية الاولى / اسلوب الفارتك

الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية الاولى	
			ع ±	س	ع ±	س	وحدة القياس	المتغير
معنوي	0.004	5.096	0.05	2.36	0.04	2.31	م	القوة الانفجارية
معنوي	0.019	3.419	0.33	4.78	0.42	5.01	ثا	السرعة الانتقالية
معنوي	0.022	3.260	0.78	11.10	0.97	11.42	ثا	الدرجة
معنوي	0.003	5.222	4.17	35.83	4.34	33.00	درجة	المناولة
معنوي	0.001	7.678	1.72	15.83	2.34	9.33	درجة	التهديف

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة (للاختبارين القبلي والبعدي) لنتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم (قيد الدراسة) لعينة البحث للمجموعة التجريبية الاولى / اسلوب تدريب المحطات :

الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية الثانية	
			ع ±	س	ع ±	س	وحدة القياس	المتغير
معنوي	0.001	-7.553	0.21	2.50	0.25	2.31	م	القوة الانفجارية
معنوي	0.000	8.552	0.19	4.50	0.11	4.84	ثا	السرعة الانتقالية
معنوي	0.014	3.673	0.45	11.45	0.48	11.78	ثا	الدرجة
معنوي	0.002	-5.966	2.93	37.83	4.23	32.33	درجة	المناولة
معنوي	0.003	-5.590	2.07	16.33	2.42	11.33	درجة	التهديف

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$



3 - 2 : مناقشة نتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث:

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب التدريبي التقليدي المتبع من قبل المدرب ، ويعزو الباحث عدم معنوية هذه الفروق إلى ان المدرب لم يكن موفق في اعطاء تمارين تدريبية تكون من شأنها رفع المستوى البدني والمهاري لأفراد عينة البحث للمجموعة الضابطة .

يتبين من الجداول (6 ، 7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية التي استخدمت الاساليب التدريبية في المتغيرات المبحوثة ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث معنوية هذه الفروق إلى فاعلية الاساليب التدريبية (اسلوب الفارتك و اسلوب تدريب المحطات) التي تضمنت تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة والتي تتطلبها المهارات الأساسية بكرة القدم والتي تم إعدادها على وفق أسس علمية من حيث حمل التدريب والطريقة التدريبية المستخدمة والمرحلة التدريبية والهدف من التدريب ومستوى اللاعبين ، فالشدة المستخدمة كانت تتناسب مع المتغيرات المبحوثة والمدة الزمنية لاستغراق التدريب كانت كافية بإحداث التغيير الحاصل في النتائج بالقدر الكافي والمناسب وهذا ما أكدته كل من (ويلمور وكومستل ، 1994) نقلاً عن (احمد ، 2007) " بان معظم التغيرات البدنية الناتجة عن التدريب تحدث غالباً خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 - 8 أسابيع . (احمد ، 2007 ؛ 32)

وإن التطور الحاصل لدى أفراد عينة البحث بالنسبة لمردودهم البدني أتى من خلال التطبيق الصحيح لعناصر تطوير الأداء البدني بالنسبة للتمرينات المطبقة على أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية الاولى) ، حيث تم أداء التمرينات بأسلوب صحيح يتفق مع عناصر تطوير الأداء في التدريب الرياضي ، إذا ما دربت تدريباً صحيحاً فإنها لا بد أن تتطور ، كما أن البرامج التدريبية المثالية هي التي تحقق أهدافها وأن هذه الأهداف يمكن أن تكون نسبية ما بين برنامج وآخر وما بين طريقة أو أخرى ، فالتدريب الحديث في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار بما يضمن تأثيره الإيجابي على مستوى اللاعب " . (حنفي ، 1994 ؛ 6)

يرجع الباحث أسباب التطور في المتغيرات البدنية إلى أن الاساليب التدريبية المعدة كانت مصممة بشكل جيد على وفق الأسس العلمية وتم تنفيذها بالأسلوب الأمثل ما ساعد على سرعة التكيف من قبل أفراد العينة والذي أدى إلى تطور الجانب البدني ، إذ يشير (القط ، 1999) الى " إن المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم



الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستويات المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهاج التدريبي الذي يطبقه " . (القط ، 1999 ؛ 12)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في المتغيرات المهارية المبحوثة إلى الاساليب التدريبية المتبعة والمنفذة على عينة البحث في التدريب من حيث تلقي المتدربين التدريب على المهارات عدة مرات وبصورة مكررة ساعدتهم على تكوين التصور الكامل عن المهارة ومع إستمرار المحاولات والتكرارات يصل الأداء إلى مرحلة التطور والتكيف ثم الثبات ، وهذا يتفق مع ما ذكره (لظفي ، 1972) إذ يذكر " أن التدريب لا بد أن يتم بقدر الإمكان بالطريقة التي سوف تمارس بها المهارة ، وذلك من خلال جعل ظروف التدريب والتعليم تماثل بقدر الإمكان نفس الظروف التي سوف تؤدي بها المهارة مما يساعد اللاعبين على إكتساب المهارات الحركية بشكل أسرع " . (لظفي ، 1972 ؛ 602 – 603)

وكذلك من أسباب التطور الحاصل لدى أفراد هذه المجموعة وجود مفردات التمرينات التدريبية المهارية وما تضمنه من تمارين موجهة ، حيث قام الباحث بتكرار أداء هذه التمارين على مجموعة البحث لغرض ضمان حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبين وأن التكرار سوف يقلل من الأخطاء وبالتالي نحصل على أداء متقن ودقيق ، " فالإعادة المكررة لتطبيق الأساليب الفنية المختلفة تقود إلى الكمال والفني " . (عبد الوهاب ، 1976 ؛ 50)

3 - 3 : عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للاختبارين البعدي والبعدي للمجموعات الثلاث:

الجدول (8) يبين (تحليل التباين) لمتوسط المربعات بين المجموعات وداخلها وقيمة (ف) المحسوبة للاختبارات البعدية) لنتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم (قيد الدراسة) لعينة

البحث للمجموعات الثلاث

المتغيرات المبحوثة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
القوة الانفجارية	بين المجموعات	0.073	2	0.037	2.218	0.143	غير معنوي
	داخل المجموعات	0.247	15	0.016			
	المجموع	0.320	17				
السرعة الانتقالية	بين المجموعات	0.267	2	0.134	2.086	0.159	غير معنوي
	داخل المجموعات	0.960	15	0.064			



				17	1.227	المجموع	
معنوي	0.026	4.677	1.315	2	2.629	بين المجموعات	الدرجة
			0.281	15	4.216	داخل المجموعات	
				17	6.845	المجموع	
معنوي	0.000	16.102	168.000	2	336.000	بين المجموعات	المنافسة
			10.433	15	156.500	داخل المجموعات	
				17	492.500	المجموع	
معنوي	0.011	6.246	48.722	2	97.444	بين المجموعات	التهديف
			7.800	15	117.000	داخل المجموعات	
				17	214.444	المجموع	

*معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) \geq$

الجدول (9) يبين فروق المتوسطات وأقل فرق معنوي (L.S.D) لنتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارات

الاساسية بكرة القدم (قيد الدراسة) للمجموعات الثلاث لعينة البحث :

المتغيرات المبحوثة	المجموعات	فرق المتوسطات	قيمة أقل فرق معنوي) L.S.D(الفروق
القوة الانفجارية	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى	0.125	0.112	غير معنوي
	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية	0.018	0.808	غير معنوي
	المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية	0.143	0.072	غير معنوي
السرعة الانتقالية	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى	0.072	0.631	غير معنوي
	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية	0.215	0.162	غير معنوي
	المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية	0.287	0.069	غير معنوي
الدرجة	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى	0.926*	0.008	معنوي لصالح مج ت 1
	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية	0.578	0.078	غير معنوي
	المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية	0.348	0.273	غير معنوي
المنافسة	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى	8.000*	0.001	معنوي لصالح مج ت 1
	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية	10.000*	0.000	معنوي لصالح مج ت 2
	المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية	2.000	0.300	غير معنوي
التهديف	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى	4.667*	0.011	معنوي لصالح مج ت 1
	المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية	5.167*	0.006	معنوي لصالح مج ت 2
	المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية	0.500	0.761	غير معنوي



3 - 4 : مناقشة نتائج بيانات المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للاختبارين البعدي والبعدي للمجموعات الثلاث:

يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية في بيانات متغير (الدرجة) ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث معنوية هذه الفروق الى ويعزو الباحث معنوية هذه الفروق إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والذي أدى الى تحسن في جميع الصفات البدنية المرتبطة بمهارات قيد الدراسة ، والذي كان له تأثيره الإيجابي في تنمية الأداء المهاري ، وذلك لأن اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها كرة القدم نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائهم لهذه المهارة أو تلك ، وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (الوحش وحماد ، 1985) و (حماد ، 1998) عندما ذكروا أنه من دون مستوى عالٍ من الصفات البدنية للاعب كرة القدم يكون من الصعب تحقيق الأداء المهاري بمستوى عالٍ أيضاً لأن هذه الصفات هي التي تحدد بدرجة كبيرة كفاءة الأداء المهاري في المباراة .

(الوحش وحماد ، 1985 ؛ 171) و (حماد ، 1998 ؛ 211)

ويتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية في بيانات متغير (المناولة) ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث معنوية هذه الفروق الى ارتباط مهارة المناولة بصفتي القوة الانفجارية بشكل خاص التي كان لتطورها المعنوي للاعب المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية دوراً كبيراً في زيادة مستوى القوة العضلية لعضلات الرجلين في أداء مهارة المناولة من خلال عمل إنقباضة عضلية واحدة قوية وسريعة في الوقت نفسه لأجل إخراج أقصى قوة لحظية مع سرعة الأداء العالية لضرب الكرة بالقدم ، بمعنى آخر كلما كانت هناك قوة انفجارية عالية في العضلات المشاركة في الأداء كلما زادت سرعة الكرة ووصولها إلى اللاعب في المكان المناسب ، ويشير (النعمان ، 2005) حول ذلك بأن " عملية ضرب الكرة بالقدم إلى ابعاد مسافة تحتاج من اللاعب إلى قوة عضلية كبيرة تعمل على إخراج أقصى قوة ممكنة لكي يتمكن اللاعب المنفذ من إيصال الكرة إلى مسافات بعيدة ، وهذا يحتاج إلى إشراك عضلات الجسم بوصفها وحدة واحدة وعضلات الرجلين". (النعمان، 2005؛ 55-56) وكما يضيف (رجب ، 1999) بنفس الموضوع بأن " اللاعب يجب أن يحصل على أقصى قوة ممكنة عند ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة وهذا ما يؤكد الحاجة إلى عضلات قوية في الرجلين لأداء عملية الانقباض والانبساط المطلوبة لتحقيق أطول مسافة ممكنة " .

(رجب ، 1999 ؛ 55)



ويتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية في بيانات متغير (التهديف) ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث معنوية هذه الفروق الى ارتباط مهارة التهديف بصفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بصورة رئيسية فضلاً عن سرعة أداء ضرب الكرة بالقدم من خلال امتلاك اللاعب لصفة القوة المميزة بالسرعة ، وقد لاحظنا حدوث التطور المعنوي لصفة القوة الانفجارية لكافة لاعبي عينة البحث الذين نفذوا الاساليب التدريبية المقترحة ، لأن تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين يؤدي إلى زيادة كفاءة القدم الضاربة في التحكم بعملية ضرب الكرة بالقوة المناسبة والدقة العالية لإصابة الهدف بشكل صحيح مما يعني رفع مستوى القوة العضلية لعضلات الرجلين لدى لاعبي المجموعة التجريبية الاولى والثانية وهو ما أدى إلى تنمية قدرتهم على أداء مهارة التهديف بسبب العلاقة الطردية بين القوة العضلية ومهارة التهديف البعيد ، وهذا يتفق مع ما ذكره

(Rene Tealman , 1990) في هذا الخصوص بأنه " يجب أن يتوفر عند أداء التهديف الدقة والسرعة والقوة لتحقيق التصويب الناجح " (Rene Tealman , 1990 : 58) ، ويتفق ذلك مع ما ذكره (إبراهيم ، 1985) بنفس الموضوع على أن كلاً من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التهديف وعلى اللاعب أن يوازن بين نسبة كل منهما في التهديف طبقاً للموقف الذي يتواجد فيه . (إبراهيم ، 1985 ؛ 68)

4 : الاستنتاجات والتوصيات :

4 - 1 : الاستنتاجات :

1. ان التمارين التدريبية بكلا الاسلوبين اثرت وبشكل كبير في تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة وذلك لاحتوائها على الشدة المناسبة وبتكرار مناسب ادى الى هذا التطور .
2. ان التمارين التدريبية بكلا الاسلوبين اثرت وبشكل كبير في تطوير المتغيرات المهارية قيد الدراسة والذي عكس نتيجة ارتفاع مستوى المتغيرات البدنية ادى الى هذا التطور .
3. ان تطور المتغيرات البدنية لأفراد المجموعتين التجريبتين قابلهما ارتفاع ملحوظ في مستوى الاداء المهاري بالنسبة للمتغيرات المهارية المبحوثة وهذا ما اظهرته نتائج الدراسة .
4. كانت هناك افضلية لتدريبات اسلوب المحطات على تدريبات بأسلوب الفارتك في تطوير المتغيرات المهارية قيد الدراسة .



4 - 2 : التوصيات :

1. ضرورة استخدام التمرينات التدريبية المقترحة في تدريب الفرق الرياضية بكرة القدم في المنطقة .
2. يوصي الباحث المدرب بالاهتمام بتطبيق الاساليب التدريبية الحديثة التي من شأنها إحداث التطوير في جوانب عديدة كونها ركيزة أساسية يمكن الاعتماد عليها في التحقق من تطور الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم .
3. ضرورة الاعتماد على الأسلوبين التدريبيين في التدريب لتطوير أشكال القوة العضلية .
4. ضرورة استخدام تدريبات الفارتك في تطوير المتغيرات البدنية التي تعكس تطوير المتغيرات المهارة ومتغيرات بحثية اخرى لما لها من تأثير واضح وملاموس من خلال ما أظهرته نتائج الدراسة .
5. إجراء دراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير التمرينات التدريبية المعدة في مستوى بعض المتغيرات في فعاليات رياضية أخرى للرجال والنساء وحسب متطلبات كل فعالية .

المصادر :

1. إبراهيم ، مفتي ؛ " الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم " ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 .
2. ابو عبدة ، حسن السيد ؛ الاعداد البدني للاعبين كرة القدم ، ط1 ، الفتح للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2013.
3. احمد ، هاوکار سالار ؛ تأثير تمرينات بأسلوب البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارة والوظيفية لدى لاعبي الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السليمانية ، 2007 .
4. البيك علي فهمي وأخران ؛ سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات " طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية ، ط1 ، ج2 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية 2009 .
5. التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 .
6. جلال ، أحمد سعد ؛ مبادئ الإحصاء النفسي (تطبيقات وتدريب عملية على برنامج SPSS) ، ط1 ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، القاهرة ، مصر ، 2008 .
7. حماد ، مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .



8. حماد ، مفتي إبراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
9. حنفي ، محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
10. الخشاب ، زهير قاسم وذنون ، معتز يونس ؛ كرة القدم ، مهارات - اختبارات - قانون ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، الموصل . 2005 .
11. رجب ، وليد خالد ؛ " العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1999 .
12. عبد الوهاب ، أمين ؛ إعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، 1976 .
13. القط ، محمد علي احمد ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
14. لطفي ، عبد الفتاح ؛ طرق تدريس التربية الرياضية والتعليم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، 1972 .
15. مجيد ، ريسان خريبط ؛ موسوعة القياسات والأختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، 1989 .
16. النعمان ، علي زهير صالح ؛ " أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2005 .
17. الوحش ، محمد عبدة صالح وحماد ، مفتي إبراهيم ؛ الأعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 .
18. Tealman , Rene ؛ football performance , edition amphora , Paris. 1990 .



الملاحق

الملحق رقم (1) التمرينات التدريبية بأسلوب الفارتك (نموذج للأسبوع الاول للتمرينات التدريبية)

الاسبوع	الوحدة التدريبية	الشدة المستخدمة	رمز التمرين	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن الاداء الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغرى الاولى (الاسبوع الاول)	
الاول	الاحد	%80	A-1	80 ثا	2	160 ثا	240 ثا	560 ثا	2640 ثا 44 د	11700 ثا 195 د	
			B-1	80 ثا	2	160 ثا	240 ثا	560 ثا			
			C-1	80 ثا	2	160 ثا	240 ثا	560 ثا			
			D-1	80 ثا	2	160 ثا	240 ثا	560 ثا			
			E-1	100 ثا	2	200 ثا	400 ثا	400 ثا			
	الثلاثاء	%85	A-2	80 ثا	3	160 ثا	240 ثا	800 ثا	3900 ثا 65 د		
			B-2	80 ثا	3	160 ثا	240 ثا	800 ثا			
			C-2	80 ثا	3	160 ثا	240 ثا	800 ثا			
			D-2	80 ثا	3	160 ثا	240 ثا	800 ثا			
			E-2	100 ثا	3	200 ثا	700 ثا	700 ثا			
	الخميس	%90	A-3	80 ثا	4	160 ثا	240 ثا	1040 ثا	5160 ثا 86 د		
			B-3	80 ثا	4	160 ثا	240 ثا	1040 ثا			
			C-3	80 ثا	4	160 ثا	240 ثا	1040 ثا			
			D-3	80 ثا	4	160 ثا	240 ثا	1040 ثا			
			E-3	100 ثا	4	200 ثا	1000 ثا	1000 ثا			

الملحق رقم (2) التمارين المستخدمة

رمز التمرين	شرح التمرين
A-1	هرولة اعتيادية مسافة (20 م) + ركض فتح مسافة (20 م) مع تطبيق المناولة بداخل القدم (10 مرات)
A-2	هرولة اعتيادية مسافة (30 م) + ركض فتح مسافة (30 م) مع تطبيق المناولة بخارج القدم (10 مرات)
A-3	هرولة اعتيادية مسافة (40 م) + ركض فتح مسافة (40 م) مع تطبيق المناولة بوجه القدم (10 مرات)
B-1	هرولة اعتيادية مسافة (20 م) + ركض فتح مسافة (20 م) مع تطبيق التهديف بداخل القدم (5 مرات)



(مرات)	
هرولة اعتيادية مسافة (30 م) + ركض فتح مسافة (30 م) مع تطبيق التهديد بخارج القدم (5 مرات)	B-2
هرولة اعتيادية مسافة (40 م) + ركض فتح مسافة (40 م) مع تطبيق التهديد بوجه القدم (5 مرات)	B-3
مشي اعتيادي مسافة (30 م) + ركض سريع مسافة (30 م) مع تطبيق الدرجة بداخل القدم لمسافة (15 م)	C-1
مشي اعتيادي مسافة (40 م) + ركض سريع مسافة (40 م) مع تطبيق الدرجة بخارج القدم لمسافة (15 م)	C-2
مشي اعتيادي مسافة (50 م) + ركض سريع مسافة (50 م) مع تطبيق الدرجة بوجه القدم لمسافة (15 م)	C-3
مشي اعتيادي مسافة (30 م) + ركض سريع مسافة (30 م) مع تطبيق الدرجة بداخل القدم (10 م) والمناولة بداخل القدم	D-1
مشي اعتيادي مسافة (40 م) + ركض سريع مسافة (40 م) مع تطبيق الدرجة بخارج القدم (10 م) والمناولة بخارج القدم	D-2
مشي اعتيادي مسافة (50 م) + ركض سريع مسافة (50 م) مع تطبيق الدرجة بوجه القدم (10 م) والمناولة بوجه القدم	D-3
هرولة اعتيادية مسافة (40 م) + ركض سريع مسافة (20 م) مع تطبيق الدرجة بداخل القدم لمسافة (10 م) والتهديد بداخل القدم	E-1
هرولة اعتيادية مسافة (50 م) + ركض سريع مسافة (30 م) مع تطبيق الدرجة بخارج القدم لمسافة (10 م) والتهديد بخارج القدم	E-2
هرولة اعتيادية مسافة (60 م) + ركض سريع مسافة (40 م) مع تطبيق الدرجة بوجه القدم (10 م) والتهديد بوجه القدم	E-3



الملحق رقم (3)

التمرينات التدريبية بأسلوب المحطات (نموذج للأسبوع الاول للتمرينات التدريبية)

الاسبوع	الوحدة التدريبية	الشدة المستخدمة	رمز التمرين	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	تسلسل المحطات	الراحة بين التمارين	زمن الاداء الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغرى الاولى (الاسبوع الاول)	
الاول	الاحد	%80	A-1	35 ثا	5	70 ثا	1	180 ثا	635 ثا	2995 ثا	9650 ثا	
			B-1	35 ثا	5	70 ثا	2	180 ثا	635 ثا			
			C-1	35 ثا	5	70 ثا	3	180 ثا	635 ثا			
			D-1	35 ثا	5	70 ثا	4	180 ثا	635 ثا			
			E-1	35 ثا	5	70 ثا	5		455 ثا			
	الثلاثاء	%85	A-2	40 ثا	5	80 ثا	1	180 ثا	700 ثا	3280 ثا	49.9 د	160.8 د
			B-2	40 ثا	5	80 ثا	2	180 ثا	700 ثا			
			C-2	40 ثا	5	80 ثا	3	180 ثا	700 ثا			
			D-2	40 ثا	5	80 ثا	4	180 ثا	700 ثا			
			E-2	40 ثا	5	80 ثا	5		480 ثا			
	الخميس	%90	A-3	45 ثا	5	90 ثا	1	180 ثا	711 ثا	3375 ثا	56.2 د	160.8 د
			B-3	45 ثا	5	90 ثا	2	180 ثا	711 ثا			
			C-3	45 ثا	5	90 ثا	3	180 ثا	711 ثا			
			D-3	45 ثا	5	90 ثا	4	180 ثا	711 ثا			
			E-3	45 ثا	5	90 ثا	5		531 ثا			



الملحق رقم (4) التمارين المستخدمة بأسلوب المحطات

شرح التمرين	رمز التمرين
الدرجة بداخل القدم (حسب الوقت المخصص)	A-1
الدرجة بخارج القدم (حسب الوقت المخصص)	A-2
الدرجة بوجه القدم (حسب الوقت المخصص)	A-3
دبني اعتيادي (حسب الوقت والشدة المخصصة)	B-1
قرفصاء بالقفز (حسب الوقت والشدة المخصصة)	B-2
شناو بطن (حسب الوقت والشدة المخصصة)	B-3
المناوله بداخل القدم (حسب الوقت المخصص)	C-1
المناوله بخارج القدم (حسب الوقت المخصص)	C-2
المناوله بوجه القدم (حسب الوقت المخصص)	C-3
رفع ركبة عاليا (حسب الوقت والشدة المخصصة)	D-1
قفز حجلات بكلتا الرجلين (حسب الوقت والشدة المخصصة)	D-2
نصف دبني بالقفز (حسب الوقت والشدة المخصصة)	D-3
التهديف بداخل القدم (حسب الوقت المخصص)	E-1
التهديف بخارج القدم (حسب الوقت المخصص)	E-2
التهديف بوجه القدم (حسب الوقت المخصص)	E-3