

تأثير تمارينات خاصة لتطوير تحمل الاداء المهاري للاعبين الناشئين في كرة القدم

عصام سعدي محمد

essam22muh@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة ، تحمل الأداء المهارية ، كرة القدم.

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب المنظمة التي تتطلب تحمل اداء عالي وقد هدفت الدراسة الحالية الى اعداد تمارينات خاصة بدنية ومهارية لتطوير تحمل القوة وتحمل السرعة للناشئين في كرة القدم و معرفة تأثير هذه التمارينات في تطور تحمل الاداء المهاري اما فرض البحث هو ان التمارينات الخاصة المعدة تؤثر في تنمية تحمل الاداء المهاري للاعبين الناشئين في كرة القدم وقد تم تطبيق المنهج التجريبي على العينة فئة الناشئين مكونة من (10) لاعبين نادي الصليخ الرياضي (درجة اولى) من خلال الاختبارات القبليية وبعدها تم تطبيق التمارينات المعدة على العينة لمدة (8) اسابيع على ملعب النادي وهي تمارينات خاصة بدنية ومهارية تشمل تمارين تحمل القوة وتحمل السرعة وتمارين بالكرة وفق احوال متدرجة ما بين الحجم والشدة والراحة وبعد اكمال التجربة تم اجراء الاختبارات البعدية على المجموعة وبعدها تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للبحث و عرض النتائج ومناقشتها اما استنتاجات البحث كانت اهمها ان التمارينات المعطاة اثرت بشكل ايجابي و طورت من قابلية اللاعبين وتطور تحمل الاداء المهاري من خلال نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التي طبقت عليها الدراسة .

The effect of special exercises to develop bearing performance skills of junior players in football

Essam Saadi Mohamed

Keywords: special exercises, endurance skill performance, football.

The football game is one of the organized games that require carrying high-performance The current study aimed to prepare special physical exercises and skill to develop bearing strength and carry speed for juniors in football and know the impact of these exercises in the evolution of carrying performance skills either to impose research is that exercise your stomach affect the development of bearing performance skills of players emerging in football has been applied to the experimental method to sample youth category is made up of 10 players Suleikh Sports Club (first class) through tribal tests and then been applied to exercise the stomach on the sample for a period of 8 weeks Club stadium, a special physical exercises and skill include carrying strength exercises and carry speed and exercises the ball according to the loads gradient between the size and intensity, comfort, and after the completion of the experiment was conducted posteriori tests on the group and after the use of appropriate statistical methods to search and display the results discussed either the conclusions of the research were the most important of that exercise given influenced positively and developed the ability of players and the evolution of carrying performance skills through the results of the post tests of mg Anguish applied by the study

1-1 مقدمة البحث واهميته

من خلال ما تعتبر اهمية لعبة كرة القدم الاولى في العالم ومن خلال تطور اللعبة وما أصبحت اليه من تطور واسع وما تشكل الفئة العمرية من اساس لبناء الفرق والمنتخبات وخاصة فرق الناشئين باعتبارها القاعدة الاساس الذي يبني المنتخبات الوطنية من خلال بناء الجانب البدني والمهاري و الخططي وهذا لا يأتي الا من خلال البرامج العلمية الصحيحة التدريبي والتي تكون مبنية على اختبارات تعطي المستوى الحقيقي للاعب ، اذ ان بناء الجانب البدني الاساس في تطبيق الجوانب الاخرى من خلال ما يتعرض له اللاعب اثناء اللعب والتي تحتاج الى تحمل اداء طيلة فترة المباراة وتطبيق كافة المهارات والخطط المطلوبة من اللاعب اذ يحتاج اللاعب الى تنمية القدرات البدنية الخاصة وفق تدريبات علمية لها خطط واهداف تؤثر في تطور مستوى اللاعب والفريق مراعاةً للمرحلة العمرية والامكانيات للاعبين انفسهم من خلال التحكم بمكونات الحمل التدريبي (الحجم - الشدة - الراحة) اما همية البحث تكمن في اعدادات تمرينات خاصة لتطوير تحمل الاداء للارتقاء بالمستوى البدني وبالتالي تؤثر بشكل ايجابي على الجانب المهاري وبالتالي الخططي طيلة فترة المباراة للاعبين الناشئين لانها تمثل القاعدة الاساسية التي تبنى عليها الفرق والمنتخبات الوطنية لذلك من الضروري الاهتمام بهذه المرحلة العمرية .

2-1 مشكلة البحث

من خلال اهمية تحمل الاداء في المباريات والتي لها تأثير مباشر في تغيير وضع الفريق ونتيجة المباراة وخلال سير اللعب بنفس كفاءة الاداء طيلة فترة المباراة في لعبة كرة القدم وقلة استخدام تمرينات التحمل الخاص والتي تؤثر بشكل كبير في مستوى الاداء للاعبين وجد الباحث من خلال ملاحظة ومتابعه كونه مدرب فئات عمرية سابق لاحظ وجود ضعف في تمرينات تحمل الاداء وبشكل غير مدروس مما دفع الباحث الى اجراء واعداد تمرينات خاصة بتحمل الاداء ضمن وحدات تدريبية في فترة الاعداد الخاص يتضمن بالوصول الى تطوير القابلية البدنية للاعبين باعتبارهم قاعدة اساسية لبناء الفريق .

3-1 اهداف البحث

* اعدادات تمرينات خاصة تؤثر في تنمية تحمل الاداء المهاري للاعبين الناشئين في كرة القدم .
* معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير تحمل الاداء المهاري للاعبين الناشئين في كرة القدم

4-1 فروض البحث

* التمرينات الخاصة المعدة تؤثر في تنمية تحمل الاداء المهاري للاعبين الناشئين في كرة القدم .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : ناشئة نادي الصليخ الرياضي - (درجة اولى)

2-5-1 المجال المكاني : ملعب التدريبات الخاص بالفريق .

3-5-1 المجال الزمني : الفترة من (2021/11/20) لغاية (2022/1/20)

6-1 تحديد المصطلحات

التمرينات الخاصة : هي التمرينات التي يشمل كل تدريب فيها على قسمين او اكثر من المهارات الاساسية (رضا ابراهيم ومهدي كاظم علي : ص 344)
تحمل الاداء المهاري : قابلية على اداء مجموعة من المهارات الحركية الاعتيادية والمركبة لانجاز واجب معين بدون انخفاض في مستوى الاداء للمهاري (هاشم ياسر حسن : ص 28).

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث لحل المشكلة.

2-2 عينة البحث : تمثلت عينة البحث بلاعبي ناشئة نادي الصليخ (الدرجة الاولى) للمجموعة التجريبية بواقع (10) لاعبين ايضاً وقام الباحث بأجراء التجانس و التكافؤ لمجموعة البحث وتم اختيار العينة لتوافر الملعب والادوات المستخدمة التي سوف تستخدم في تجربة البحث.

جدول (1) تكافؤ العينة بالمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفرق
تحمل الاداء ودقة التهديف	35.20	1.13	1.63	0.12	غير دال

بمستوى دلالة (50.05) بدرجة حرية ن-1

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:
المصادر العربية والاجنبية ، المقابلات الشخصية ، اقلام واوراق التسجيل ، ملعب كرة قدم، شواخص ، كرات قدم عدد (10)، اقماع عدد (20) ، شواخص عدد (20) أحزمة مطاطية ، صافرات نوع فوكس عدد (4)، كاميرا فيديو يابانية ، الصنع (Sony) ، لابتوب صيني الصنع نوع (acer) عدد (1) ، سلم تدريبات ، أعمدة شواخص.

2-4 الاجراءات الميدانية

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحث الى استخدام الاختبارات

1- اختبار الجري المتعرج بالكرة وبدون الكرة والقفز ودبل باص والتهديف. : (قياس تحمل الاداء ودقة التهديف) (رياض مزهر خريبط : ص80)

2-4-1 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على المجموعة بعد ما تم عرض الاختبارات على الخبراء (ملحق رقم 1) للوقوف على ما يواجهه الباحث من ايجابيات وسلبيات أثناء العمل لتفاديها مستقبلاً ، وهي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته ، ومن خلال التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على الزمن المستغرق لكل اختبار ، التعرف على الوقت الكلي لتنفيذ معرفة مدى الكفاءة لفريق العمل المساعد وتفهمهم للاختبارات الاختبارات ، التعرف على صلاحية الاختبارات المستخدمة ، مدى صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات معرفة تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة.

2-4-2 الاختبارات القبليّة :-

قام الباحث بتطبيق الاختبارات القبليّة للعينة التجريبية والضابطة على مجموعة البحث التجريبية ، يوم (2021/11/18-17).

2-4-3 التجربة الرئيسية

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية في الاعداد الخاص بعد اعتماد التمرينات من قبل الخبراء في كرة القدم واساتذة علم التدريب وكانت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع في الساعة (3) عصاراً كما في ملحق رقم (2)

2-4-4 الاختبارات البعدية :-

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية على مجموعة البحث التجريبية وتطبيقها بالأسلوب المتبع في الاختبارات القبلية ، لتلافي تأثير متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية.

2-5 الوسائل الإحصائية :-

قام الباحث بأستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة البيانات الخاصة بالبحث

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختبار t-test

3-1 عرض النتائج

جدول (2)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية للمجموعة التجريبية بمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	انحرافات الفروق	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفرق
تحمل الإداء ودقة التهديف	ثا	قبلي	35.20	1.13	1.50	1.58	3.00	0.01	دال
		بعدي	33.70	2.21					

بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن - 1

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (2) والتي تبين النتائج للمجموعة والتي تم عليها اجراء التجربة ومن خلال التمرينات ظهرت النتائج كما توقعتها الدراسة في الفرض والذي ينص على ان هناك تأثير معنوي من خلال التمرينات المعطاة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث الى ان المدة التدريبية كانت كافية كانت لاحداث التغير لاداء المهاري بشكل ايجابي " ان القدرات البدنية الملائمة في كرة القدم لها تأثير في اتقان المهارات الاساسية والتي تساعد على اداء المهارات بدون تعب " (اسعد لازم : ص16) حيث كانت التمارين الخاصة تحتوي اكثر من مهارة وايضا تحتوي على عنصر لياقة اثناء التمرينات حيث يؤكد والتي كانت تستهدف تطوير القدرات البدنية الخاصة مع مراعاة التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب من حيث الحجم والشدة والراحة يتناسب مع قابلية اللاعبين والذي أدى الى تطور في تحمل الاداء المهاري لدى افراد المجموعة التي قامت عليها تجربة البحث و ان التمارين المعطاة تم اختيارها وتطبيقها على العينة كانت بأحمال متنوعة ومختلفة ومشابهة لظروف اللعب ومتدرجة والتي ادت الى تطور القدرات البدنية والحركية بشكل متوازن وان هذا التطور الحاصل في القدرات البدنية جاء نتيجة التدرج في تمرينات تحمل القوة وتحمل السرعة وتمرينات تحمل الاداء والتي اشرت بشكل ايجابي في تطوير تحمل الاداء المهاري والذي انعكس على اداء اللاعب في اللعب و على تطور القابلية البدنية والارتقاء بالمستوى البدني " ان جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي تقود الى حالة الكفاية البدنية للرياضيين " (اسامة كامل راتب: ص38) وايضا استخدام التمرينات المتنوعة ادت الى الرغبة في التمارين مع

عنصر التشويق كان له الاثر الايجابي في اداء التمرينات وبشكل عالي تتخلله المتعة عند الاداء كما يؤكد رضا ابراهيم ومهدي كاظم عل: (ص 139)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- التمرينات الخاصة المستخدمة ادت الى تطوير القدرات البدنية (تحمل القوة وتحمل السرعة) بشكل معنوي.
- 2- استخدام التمرينات الخاصة ادت الى تطور في مستوى تحمل الاداء المهاري ما بين الاختبار القبلي والبعدي.
- 3- التمرينات الخاصة المستخدمة على مجموعة البحث كان لها اثر على تطوير الجانب لبدني في تطبيق الواجبات الهجومية والدفاعية اثناء اللعب .

2-4 التوصيات :

- 1- التاكيد على استخدام تمرينات تحمل القوة والسرعة والتي نور على الجانب البدني وبالتالي تؤثر في تحمل الاداء المهاري.
- 2- اعطاء تمرينات تنافسية و ترويحية من اجل تطوير القدرات البدنية الخاصة وبالتالي تؤثر في تطور التحمل للجانب المهاري المركب اثناء اللعب .

المصادر والمراجع

- * رضا ابراهيم ، مهدي كاظم علي ؛ اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة ، ط1، بغداد ، دار الضياء للطباعة ، 2013م.
- * أسامة كامل لراتب ؛ علم النفس الرياضي ، ط 3 ، القاهرة دار الفكر العربي ، 2000 م ، ص38 .
- * رياض مزهر خربيط ؛ تصميم وتقنين اختبارات مركبة (بدنية – مهارية) بكرة القدم للاعبين الدرجة الاولى : (اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، قسم التربية الرياضية ، 2016 م) ص 80 .
- * اسعد لازم ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق باعمار (15-16) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، (2004)

الملاحق

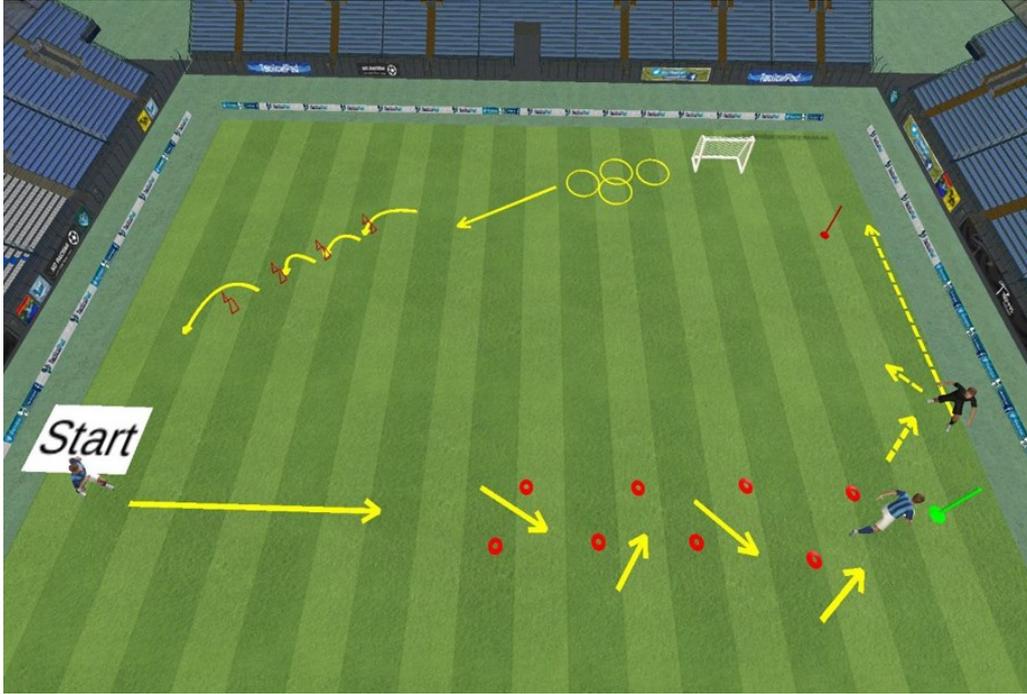
ملحق رقم (1)

الاختصاص	الاسماء	اللقب العلمي	ت
تدريب كرة قدم	وميض شامل كامل	أ.م.د	1
اختبار وقياس كرة قدم	رياض مزهر	أ.م.د	2
فلسفة تدريب كرة قدم	حيدر عبد القادر	م.د	3

ملحق رقم (2)

نموذج تمرين رقم 1

يقوم اللاعب بأداء انطلاقاً لمسافة (10) م بين الاقمام عددها (8) اقمام ثم المناولة للمدرب خلف الشاخص (دبل باص) بعدها الدرجة بالكرة لمسافة (15) م والتهديف على هدف صغير ثم القفز على الحلق عدد (4) حلقات حجم الحلق (60) سم والانتقال من حلق الى اخر على قدم واحدة (ثانية واحدة على كل حلق) ثم القفز على (4) موانع ارتفاع المانع الواحد (60) سم بين مانع وآخر (1) م ثم الرجوع الى نفس النقطة مع الاهتمام بعنصر السرعة والاداء الثابت في المستوى .



التمرين رقم (2)

يبدأ التمرين للاعب لمسافة (10) م بالقفز على الموانع عددها (3) موانع بكتنا القدمين ارتفاع المانع (60) سم ثم اداء التوافق على الحلق عددها (4) حلقات حجم الحلق (60) سم بالقدمين للخارج والداخل ومن ثم الانطلاق نحو الشاخص ومن ثم الدحرجة بالكرة بين الاقماغ عدد (5) اقماغ لمسافة (10) م ومن ثم تمرير الكرة للمدرب واداء التوافق على السلم التدريبي عدده (5) مربعات واستلام الكرة مع التصويب المباشر نحو الهدف و التأكيد على جانب عدم انخفاض الاداء

