

اثر تمارين مركبة في تطوير سرعة الادراك الحركي واداء دقة التهديف للاعبين كرة قدم لمننديات الشباب

م . د علي خليفة بريس

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

k31809956@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة ، سرعة الادراك الحركي، التهديف، كرة قدم

تعد لعبة كرة القدم واحدة من العاب التي تمتاز بسرعة الادراك الحركي والمهارات الاساسية دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة، فقد اصبح من الضروري على اللاعب ان لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائمة.

وأن مؤشر تطوير سرعة الادراك الحركي واداء مهارة التهديف كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي. ومن هنا فكان من الضروري أعداد تمارين مركبة لكي تحفز اللاعبين أثناء التطبيق وتساعد في تطوير قدراتها البدنية والحركية والمهارية في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمارين دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية.

تكمن مشكلة البحث ان اغلب اللاعبين لديهم ضعفاً في سرعة الادراك الحركي بالرغم من التدريب فضلاً عن عدم ايجاد حلول مناسبة لها مما يؤثر بشكل مباشر على نتائج المباريات وهذا يجعل الامر صعباً من الناحية الفنية، وان التمارين المتبعة هي تمارين تقليدية لا تعتمد التنوع والاثارة والتشويق واستخدام الاجهزة وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً أكبر من المدرب واللاعبين، لذا ارتأى الباحث الى اللوج في هذه المشكلة.

ويرمي الباحث الى اعداد تمارين مركبة تساعد في تطوير سرعة الادراك الحركي ومهارة التهديف لدى لاعبين كرة القدم لمننديات الشباب في ديالى

ويفترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في سرعة الادراك الحركي ومهارة التهديف لدى لاعبين كرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

اما عينة البحث فتكونت من لاعبين منندي شباب المقدادية في محافظة ديالى البالغ عددهم (٢٠) لاعب بكرة القدم المشارك في مديرية شباب ورياضة محافظة ديالى للعام ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ تم اختيارهن بطريقة عمدية، وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (١٠)

The effect of compound exercises in developing the speed of motor perception and the performance of scoring accuracy for football players for youth forums

M . Dr. Ali Khalifa Baris

Diyala University - College of Physical Education and Sports Sciences

Keywords: compound exercises, motor perception speed, scoring, football

The game of football is one of the games that is characterized by the speed of motor perception and basic skills, which play a major role in the players' ability to control and control the ball in the required positions and directions. It has become necessary for the player not to delay the movement of the ball because it must be in constant movement .

And that the indicator of developing the speed of motor perception and the performance of the skill of scoring have always been of interest to specialists in the field of motor learning and the science of sports training. Hence, it was necessary to prepare complex exercises in order to motivate the players during the application and help them develop their physical, motor and skill abilities in conditions similar

to what happens in the match, as these exercises play a major role in the success of the training process.

The problem of the research is that most of the players have a weakness in the speed of motor perception despite the training, as well as the lack of appropriate solutions to it, which directly affects the results of the matches and this makes it difficult from a technical point of view, and that the exercises used are traditional exercises that do not depend on diversity, excitement, suspense and the use of devices And it takes a long time and more effort from the coach and the players, so the researcher decided to delve into this problem.

The researcher aims to prepare complex exercises that help in developing the speed of motor perception and the scoring skill of football players for youth forums in Diyala.

The researcher assumes that there are statistically significant differences in the results of the post-tests in the speed of motor perception and the skill of scoring among football players between the experimental and control groups in favor of the experimental group.

As for the research sample, it consisted of the two players of the Muqdadia Youth Forum in Diyala Governorate, who number (20) football players participating in the Directorate of Youth and Sports in Diyala Governorate for the year 2020-2021, who were chosen in a deliberate way, and they were divided into two experimental and control groups by lottery method, each group consisting of (10)

التعريف بالبحث

المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب التي تمتاز بسرعة الادراك الحركي الفائقة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنظم والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها إضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب من اجل الاستحواذ على الكرة دون خوف أو خلق الفراغ السريع .

أذ تلعب سرعة الادراك الحركي ومهارة الدحرجة دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة، فقد اصبح من الضروري على اللاعب ان لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائمية وعليه ان يفكر في الحركة التي تعقبها عندما تصل اليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة الخصم

ومن هنا تكمن اهمية البحث في

- ١-دراسة سرعة الادراك الحركي ومهارة التهديد للاعين كرة القدم لمنتديات شباب محافظة ديالى
- ٢-تطويرها سرعة الادراك الحركي ومهارة التهديد للاعبين كرة القدم عن طريق استخدام تمرينات مركبة وذلك لجعل ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة قدر الامكان
- ٣-الافادة من مخرجات البحث لدعم لاعبي اندية محافظة ديالى ومنتديات شباب مديرية شباب ورياضة العراق.

مشكلة البحث :

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة وجد ان اغلب اللاعبين لديهن ضعفاً في سرعة الادراك الحركي بالرغم من التدريب فضلاً عن عدم ايجاد حلول مناسبة لها مما يؤثر بشكل مباشر على نتائج المباريات وهذا يجعل الامر صعباً من الناحية الفنية .

لذا ارتأى الباحث الى اللوج في هذه المشكلة من خلال ايجاد وسائل جديدة لتطوير هذه المتغيرات وذلك عن طريق استخدام تمرينات مركبة ومن مسافات مختلفة .

يهدف البحث اعداد تمرينات مركبة في تطوير سرعة الادراك الحركي ومهارة التهديف لدى لاعبين كرة القدم والتعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير سرعة الادراك الحركي ومهارة التهديف لدى لاعبين كرة القدم.

ويفترض وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة الادراك الحركي ومهارة الدحرجة (لدى افراد عينة البحث) وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في سرعة الادراك الحركي ومهارة التهديف لدى لاعبين كرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

منهج البحث: أذ استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه " ملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في أثبات الفروض (علي و عكاب ٢٠١٣، ص٣٣)، واتبع الباحث في تصميم بحثه على اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) .

مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع الاصل من لاعبين منتديات الشباب والرياضة في ديالى المشارك في بطولة مديريةية الشباب والرياضة والتي اقيمت في بعقوبة للموسم ٢٠٢٠-٢٠٢١ بكرة القدم والبالغ عددهم (٦) منتديات وقد اعتمد الباحث في تنفيذ بحثه على عينة من لاعبين فريق منتدى شباب المقدادية في محافظة ديالى البالغ عددهم (٢٠) لاعب بكرة القدم تم اختيارهم بطريقة عمدية ، وقد قسم على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (١٠) أما النسبة المئوية للعينة من عينة البحث فقد بلغت (١٠٠%) .

تكافؤ العينة: تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات سرعة الادراك الحركي ومهارة التهديف بكرة القدم على ضوء بيانات الاختبار القبلي، كما مبين بالجدول (١)

الجدول (١) يبين تكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)	نسبة الخطأ	F
			ع +	س -	ع +	س -			
١	سرعة الادراك الحركي	الدرجة	1.165	4.750	1.282	5.250	.816	.428	0.000
٢	التهديف	الدرجة	1.126	2.875	1.282	2.750	.207	.839	085.0

يتضح من الجدول (١) ان قيم نسبة الخطأ هي اكبر من قيمة مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ العينة في سرعة الادراك الحركي ومهارة الدحرجة بكرة القدم للصلالات.

وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبانة، استمارات لجمع و تفرغ البيانات لقياس سرعة الادراك الحركي ومهارة الدحرجة، الملاحظة والمقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية اما الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث، كرات قدم عدد (١٠) ، اهداف صغيرة (٨٠ سم x 80 سم)، ساعة توقيت الكترونية، صافرة شواخص بلاستيكية، شريط قياس، شرائط كهربائية (ليدات) ملونة خضراء وحمراء يبلغ طول الشريط الواحد (١م)، حبال لتقسيم المرمى، جهاز .

مواصفات الاختبارات:

الاختبار الاول: اختبار سرعة الإدراك الحركي: (حسين، ٢٠١٨، ص٥١)

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الإدراك الحركي

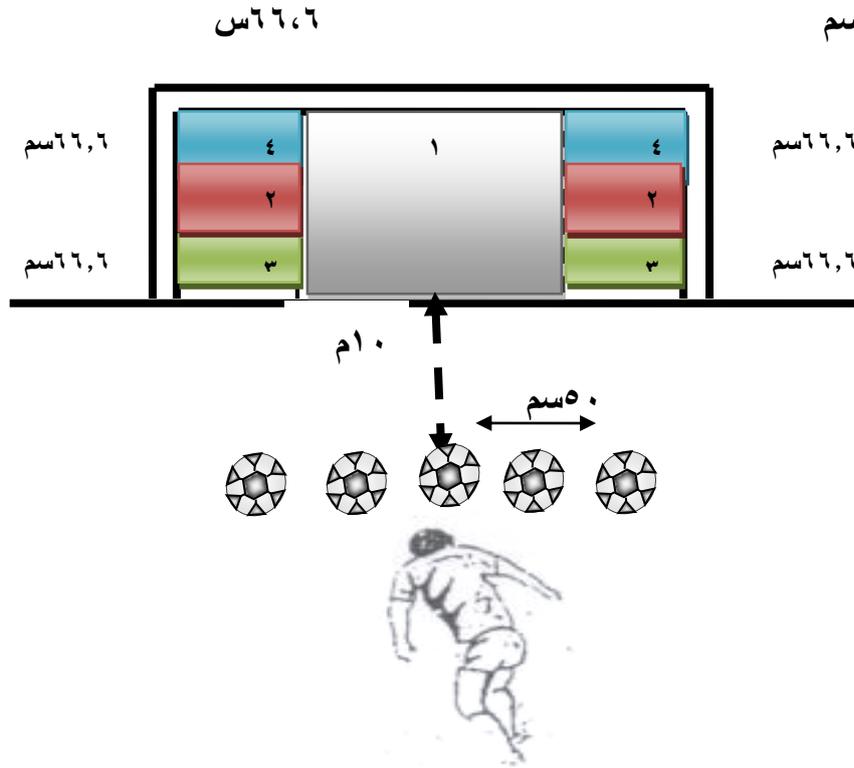
الأدوات: أهداف صغيرة بعرض (٨٠سم) وارتفاع (٨٠سم) عدد (٢) كرات عدد (١٠) خاصة بكرة القدم

إجراءات الاختبار: ترسم دائرة قطرها (٢,٥٠) م، يقف اللاعب داخل هذه الدائرة ويتم وضع الأهداف على مسافة (٧) م بعدها عن الدائرة ويتم وضع الاشرطة الكهربائية الملونة على الأهداف باللون الأحمر والأخضر ويبدأ الاختبار بعد سماع الصافرة حيث يستلم اللاعب الكرة من جهة اليمين أو جهة اليسار ويقوم بركل الكرة نحو الهدف الذي تكون في الإضاءة باللون الأخضر علما انه الإضاءة تكون حمراء وخضراء على الأهداف في نفس الوقت وعلى اللاعب التمييز بين الألوان وسرعة اتخاذ القرار الصحيح بركل الكرة في المكان الصحيح وتحسب عدد المحاولات الصحيحة التي دخلت الهدف ذو الإضاءة الخضراء يعني نقوم بحسب الأهداف التي تدخل الهدف ذو الاولون الاخضر كل هدف صحيح يعطى له (١) درجة ومدة الاختبار (٢٥) ثانية فقط .



الشكل (١) يوضح اختبار سرعة الإدراك الحركي

- الاختبار الثاني :- التهديد نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين (عبد الحمزة، ٢٠١١، ص ٢١٠)
- الغرض من الاختبار:- قياس دقة التهديد نحو الهدف.
 - الادوات : (كرات قدم عدد (٥) ، شريط لتعيين منطقة التهديد للاختبار ، هدف كرة القدم ، ملعب كرة القدم)
- وصف الاداء :- توضع (٥) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (١٠م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديد في المناطق المؤشرة في الإختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (٥٠) سم. كما موضح بالشكل (٢) .
- شروط الاداء : - يبدأ الاختبار من الكرة (١) وينتهي بالكرة رقم (٥) .
 - طريقة التسجيل : - تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي :-
- ➡ (٤) درجات عند التهديد في المجال رقم (٤) و(٣) درجات عند التهديد في المجال رقم (٣) و(٢) درجات عند التهديد في المجال رقم (٢) و(١) درجة واحدة عند التهديد في المجال رقم (١) و(صفر) خارج حدود التهديد ويعطى المختبر محاولة واحدة.
- ➡ قياس كل مربع في كلا الجانبين يبلغ ٦٦,٦ سم وقياس المربع في الوسط يبلغ ٦٦,٨ سم



الشكل (٢) يوضح اختبار التهديف

التجارب الاستطلاعية : قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاحد) المصادف (١٥ / ١١ / ٢٠٢١) على عينة مكونة من (١٠) لاعبين من فريق منتدى شباب المقدادية في مديرية شباب ورياضة ديالى التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم (الاحد) الموافق (٢٢ / ١٢ / ٢٠٢٠) على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى والمكونة من (١٠) لاعبين من فريق منتدى شباب المقدادية في مديرية شباب ورياضة ديالى ، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو :

- ١ - تدريب فريق العمل المساعد ومعرفة مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة .
 - ٢- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .
 - ٣ - التعرف على الاخطاء التي تحدث اثناء تطبيق الاختبارات و الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .
 - ٤ - اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
- والى ملعب كرة القدم لمنتدى شباب المقدادية في مديرية شباب ورياضة ديالى .

التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات): تم تطبيق التجربة الرئيسية والمنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاص بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرس الفريق ومساعدة لعينة البحث في يوم (السبت) المصادف (٢٠٢١/١٢/٢٩) والانتهاؤها منها في يوم (الجمعة) المصادف (٢٠٢١/٣/١٢) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد أيام (السبت-الثلاثاء-الخميس) ، وبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة، واستخدم الباحث في التجربة مجموعة من التمرينات وعددها (٤٠) تمريناً، وأقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيس الخاص بالجانب (الحركي والاداء المهاري لمهارة الدرجة) من الوحدات التدريبية والبالغ زمنه (٤٥) دقيقة، اذ ان تجربة البحث تبدأ في مرحلة الاعداد الخاص (التي تسبق المنافسات)،

أقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة التدريبية	مجموع الزمن لـ ٣٢ وحدة تدريبية	النسبة المئوية للوحدة التدريبية الواحدة
التحضيرية	١٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة	١٦,٦٧ %
الرئيسية	٤٥ دقيقة	١٠٨٠ دقيقة	٧٥ %
الختامية	٥ دقيقة	١٢٠ دقيقة	٨,٣ %
المجموع	٦٠ دقيقة	٢٥٦٠ دقيقة	١٠٠ %

حيث اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (ابراهيم ٢٠١٣، ص ٨٨):

-مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.
-مراعاة الفروق الفردية للاعبين ورفع الروح المعنوية لديهم والمساهمة في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.
-اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

الاختبارات البعدية: أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة بحثه يوم السبت ٢٠٢٢/٣/١١ وقد اتبع الباحث الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهج التدريبي، البالغ (٢٤) وحدة تدريبية

الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي حصل عليها .
عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل إليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات المركبة في تطوير سرعة الإدراك الحركي واداء مهارة الدرجة للاعبين كرة القدم وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

جدول (٢) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات

الفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع					
سرعة الإدراك	درجة	4.750	1.165	5.625	0.744	21.384	0.000	معنوي
التهدف	الدرجة	2.875	1.126	3.875	0.641	17.102	0.000	معنوي

١- سرعة الإدراك الحركي:

إذ بلغ الوسط الحسابي لسرعة الإدراك الحركي في الاختبار القبلي هو (4.750) بانحراف معياري (1.165)، وفي الاختبار البعدي هو (10.375) بانحراف معياري (1.598)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (5.625) وانحراف الفروق هو (0.744) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (21.384)، ونسبة الخطأ (0.000) أقل من مستوى والدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق.

٢- التهدف

إذ بلغ الوسط الحسابي للتهدف في الاختبار القبلي هو (2.857) بانحراف معياري (1.126)، وفي الاختبار البعدي هو (6.750) بانحراف معياري (1.581)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (3.875) وانحراف الفروق هو (0.641) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (17.102)، ونسبة الخطأ (0.000) أقل من مستوى والدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول (٢) السابق للمجموعة التجريبية التي أظهرت مناقشة نتائج الاختبارات في (اختبار سرعة الادراك الحركي ومهارة الالتهديف) بأنه ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك الى تطبيق المنهج التدريبي الذي يحتوي على تمرينات مركبة التي ساهمت بشكل كبير في تطوير السرعة الإدراكية للاعبين من حيث التميز واتخاذ القرار الصحيح في لعب الكرة ، مما يجعله ينجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة، ويتفق الباحث في ذلك مع (غازي محمود صالح ورياض مزهر) الذي يؤكد على ان عملية تنظيم التدريب تلعب دورا اساسيا في تطوير مهارات اللاعبين الاساسية بما ينسجم مع قابليات اللاعبين وتلعب ظروف التدريب وامكانياته (صالح، مزهر، ٢٠١٤، ص١٣٤)

ويضيف الباحث ان الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات التطبيقية على وفق استخدام التمرينات المركبة اليومية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل هذه المجموعة، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اللاعبين، من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة:

جدول (٣) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س _ف	ع _ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
سرعة الادراك	درجة	1.28	5.25	2.65	7.25	2.00	1.69	3.347	0.00	معنوي
التهديف	درجة	1.28	2.75	2.13	4.62	1.87	0.99	5.351	0.00	معنوي

من خلال اطلاعنا على الجدول (٣) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

١- سرعة الادراك الحركي: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (5.250) بانحراف معياري (1.282)، وفي الاختبار البعدي هو (7.250) بانحراف معياري (2.659)، وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (2.000) وانحراف الفروق هو (1.690) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.347)، و نسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

٢- التهديف: بلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (2.750) بانحراف معياري (1.282)، وفي الاختبار البعدي هو (4.625) بانحراف معياري (2.134)، وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (1.875) وانحراف الفروق هو (0.991) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (5.351)، و نسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ويعزو الباحث هذه الفروق الى ما يأتي:

أن فاعلية التمرينات الخاصة المركبة التي قام بتنفيذها المدرب على لاعبين العينة التجريبية وعلى طول التمرينات وتفاعل اللاعبين ورغبتهم في تنفيذ مفردات هذا المنهج والالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة من مدربهم بفاعلية وبانتظام، وان استخدام التمرينات المركبة وتنوعها وصحة تنفيذ التمرينات قد ساعد بشكل كبير في تحسن وتطوير القدرات الادراكية والمهارية للاعبين.

أما المجموعة الضابطة فان عدم تطورها بالشكل الجيد ربما يرجع الى عدم استخدام تمارين مركبة وكذلك عدم التنوع في التمارين وعدم اتباع الاسلوب العلمي في اعدادها وكذلك قلة تكرار وهذا بدوره ينعكس على نتيجة الانجاز، وهذا ما أكدته (Dan Austin & Bryan Mann، 2015) بالقول " إنَّ التدريب على تمارين مركبة من ناحية تدريبية تطبيقية مهمة تهدف الوصول للاعب إلى الأداء الصحيح الذي يوفر آلية الحركة الصحيحة والقوة اللازمة والسرعة والتوقيت المناسب " (Austin & Mann، 2015 . p211).
عرض وتحليل نتائج اختبارات سرعة الادراك الحركي ومهارة التهديف بكرة القدم في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها .

جدول (٤)

البعدي + البعدي في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع - +	س-	ع - +	س-			
سرعة الادراك الحركي	الدرجة	10.375	1.598	2.849	0.013	2.849	0.013	معنوي
التهديف	الدرجة	6.750	1.581	4.625	2.134	2.263	0.040	معنوي

يتضح من الجدول (٤) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لسرعة الادراك الحركي والمهارات الأساسية وقيمة (t) المحسوبة ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لسرعة الادراك الحركي للمجموعة التجريبية (١٠,٣٧٥) وانحراف معياري (١,٥٩٨)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٧,٢٥٠) وانحراف معياري (٢,٦٥٩) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٨٤٩) وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين إذ بلغت نسبة الخطأ (٠,٠١٣) وهي أصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
وبلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة التهديف للمجموعة التجريبية (٦,٧٥٠) وانحراف معياري (١,٥٨١) اما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٤,٦٢٥) وانحراف معياري (٢,١٣٤) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٢٦٣) وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين إذ بلغت الخطأ (٠,٠٤٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذه الفروق الى ما يأتي :-

أن فاعلية التمارين الخاصة باستخدام الاجهزة والادوات المساعدة التي قام بتنفيذها المدرب على لاعبات العينة التجريبية وعلى طول التمارين وتفاعل اللاعبين ورغبتهم في تنفيذ مفردات هذا المنهج والالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة من مدربهم بفاعلية وبانتظام، وان استخدام الأدوات المساعدة وتنوعها وصحة تنفيذ التمارين قد ساعدت بشكل كبير في تحسن وتطوير القدرات الادراكية والمهارية للاعبين ، وهذا ما اثبتته قيمة الفروقات المعنوية التي توصل اليها الباحث مقارنة بقيمة الفروقات للمجموعة الضابطة ، نلاحظ بان للاجهزة والأدوات المساعدة كان لها أهمية وتأثيرا ايجابيا في رفع مستوى سرعة الادراك الحركي ومهارة التهديف للاعبين . ويتفق الباحث في ذلك مع عبد الحميد شرف (٢٠١٣) الذي يؤكد على إنَّ للوسائل والأدوات المساعدة أثراً مهماً وفعالاً في العملية التدريبية من خلال ما يأتي : ((تعمل وسائل ومساعدات التدريب على جذب انتباه المشاركين وزيادة اهتمامهم بموضوع التدريب ، وتؤدي وسائل ومساعدات التدريب الى زيادة مشاركة المتدربين بصورة نشطة وايجابية في التدريب وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني ، وتسهم أيضاً في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية))(شرف، ٢٠١٣، ص٦٦)

أما المجموعة الضابطة فان عدم تطورها بالشكل الجيد ربما يرجع الى عدم استخدام وسائل (الاجهزة والادوات) والتي لو تم استخدامها ربما تبعث في اللاعب روح التحدي وكذلك عدم التنوع في التمرينات وعدم اتباع الاسلوب العلمي في اعدادها وكذلك قلة تكرار التمرينات فضلا عن عدم تعرض اللاعب الى متطلبات صعبة كما هو الحال عند تعريضها الى مثيرات متنوعة ومركبة ومن ثم لايفعل البرنامج الحركي لها وهذا بدوره ينعكس على نتيجة الانجاز ، وهذا ما أكده (Thomas Peter ، ٢٠١٢) بالقول " إن التدريب على الأجهزة والأدوات المساعدة ناحية تدريبية تطبيقية مهمة تهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الصحيح الذي يوفر آلية الحركة الصحيحة والقوة اللازمة والسرعة والتوقيت المناسب (Peter ، 2012 ، p63) . وهذا ما أكده أيضاً (عبد الرحمن العيسوي، ٢٠١٤) بالقول " إن استخدام الاجهزة والأدوات المساعدة في التدريب اصبح من الأمور المهمة جداً لتنمية كثير من القدرات البدنية والمهارية إذ تعمل هذه الاجهزة والأدوات في مساعدة المدرب في نقل المعلومات للاعبات بشكل اسرع وتوفير خبرات حسية لهن كما تساعدن على تركيز الانتباه وزيادة عامل التشويق عند الأداء وأيضاً تؤدي إلى إكساب خبرات عميقة وأبقى أثراً (العيسوي ، ٢٠١٤، ص١٢١) ، كذلك (سلمى زكي الناشف ، ٢٠١٥) " ان مجموعة الاجهزة والأدوات المساعدة التي يستخدمها اللاعبون وحسب توجيهات المدرب تستخدم لتغطية النقص الحاصل سواء بالجانب البدني أو المهاري ، وإن التدريب المجرد بدون استخدام الأداة لا يؤدي إلى الوصول نحو النتيجة الأفضل (الناشف، ٢٠١٥، ص٨٣) ، وهذا ما أكده أيضاً (محمد ابراهيم ، ٢٠١٣) " يرتفع مستوى اللياقة البدنية بسرعة في أثناء استعمال تمارين بدنية جديدة لم يتعود عليها الرياضي (شحاتة، ٢٠١٣، ص١٤٣)

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

-إن التمرينات المركبة ساهمت في تطور اداء ودقة مهارة التهديف بكرة القدم سرعة الإدراك الحركي والسرعة في اتخاذ القرار الصحيح كما إن التمرينات المركبة التي استخدمت في المنهج ساهمت جعلت التمرينات كثيرة الإثارة والتشويق والمنافسة بين اللاعبين وكان له تأثير في سهولة الأداء الحركي والمهاري.

ويوصي الباحث:

-ضرورة الاهتمام بالمدرجات الخاصة بلعبة كرة القدم عند تدريبي اللاعبين او اللاعبات وخاصة الفئات العمرية والاهتمام بالتدريب على تمارين السرعة الإدراكية البديهية و الحركية وذلك لضرورتها في لعبة كرة القدم والتأكيد على إعداد تمرينات جديدة في لعبة كرة القدم والتأكيد أجراء دراسات مشابهة في تصميم وتقنين اختبارات باستعمال الدرجات المعيارية في الألعاب الأخرى سواء كانت الفردية منها أم الجماعية وفئات عمرية مختلفة.

المصادر:

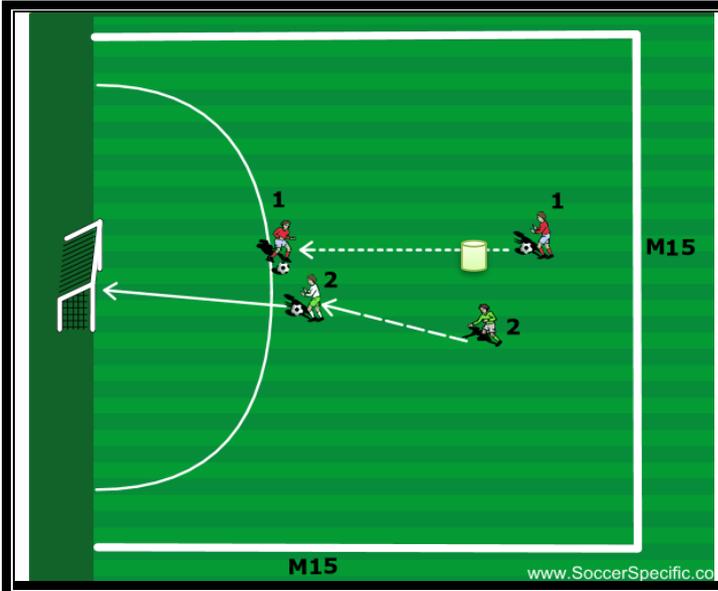
- بعث عبد المطلب عبد الحمزة ؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية – مهارية) لاختيار ناشيء خماسي كرة القدم في بغداد للاعمار (١٤ – ١٦) سنة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١) .
- سلمى زكي الناشف ؛ تكنولوجيا الرياضة ، ط١ (عمان ، الاردن ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠١٥)
- عبد الحميد شرف ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط٢ (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٣)
- عبد الرحمن العيسوي ؛ سيكولوجية التعلم في الالعاب الرياضية ، (عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤) ،
- غازي محمود صالح ورياض مزهر؛ خماسي كرة القدم الصالات، ط١: (بغداد، مكتب النبراس للطباعة والتصميم، ٢٠١٤) .
- فرات جبار وهافال خورشيد؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم، ط١ (عمان، دار دجلة، ٢٠١١) .

- مثنى ستار حسين؛ تأثير تمرينات خاصة بوسائل تدريبية مساعدة في تطوير سرعة الادراك الحركي واداء بعض المهارات الاساسية للاعبات كرة قدم الصالات بإعمار دون ١٩ سنة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، ٢٠١٥).
- محسن علي وسلمان الحاج عكاب؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط١: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، ٢٠١٣).
- محمد ابراهيم شحاته؛ دليل اللياقة البدنية ، ط٢ (الاسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٣) .
- محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : (النجف ، دار الياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠) .
- مفتي ابراهيم؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضى (التطبيقات العملية)، ط١: (القاهرة ، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٣) .

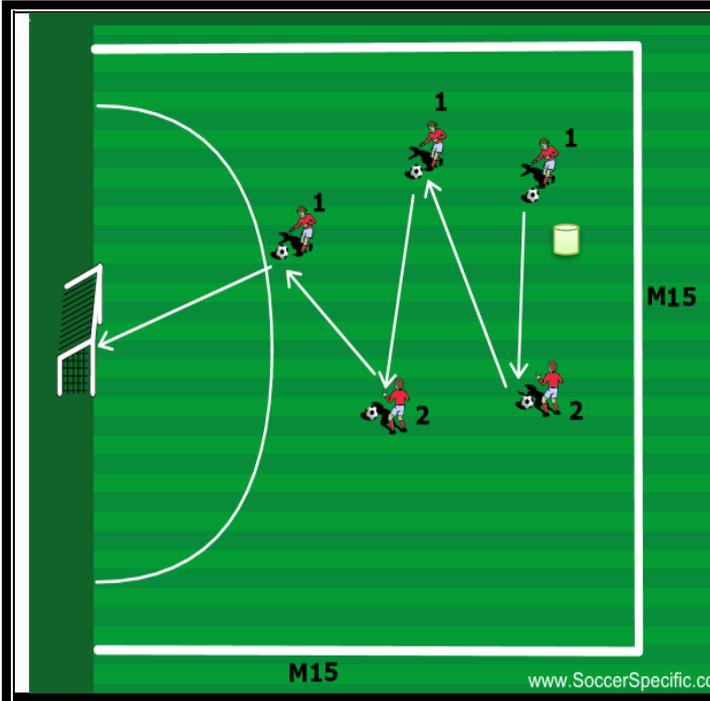
-Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer: (London, Ellis Harwood, 2015).

-Thomas Peter; Uses aids and modern appliances in sports training (USA . 2012)

تمارين التهديف

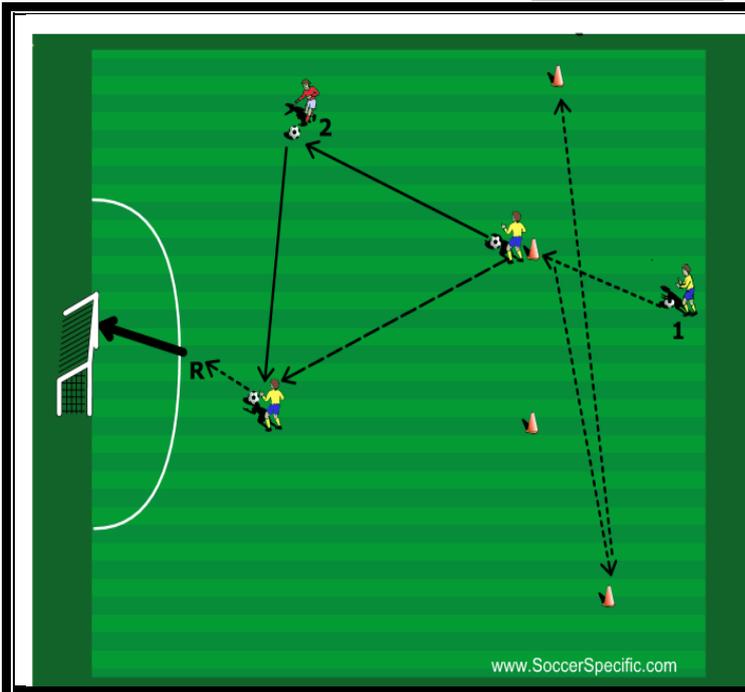


١ - هدف التمرين : تطوير (التهديف) .
الادوات المستخدمة : جهاز (الاحساس بالكرة) ، اقماع لتحديد المسافة ، كرات قدم للصالات .
توصيف التمرين: ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يجري اللاعب رقم (١) بالكرة الى خط المرمى ثم يقوم بمناولة الكرة للخلف الى اللاعب رقم (٢) الذي يعمل على جهاز الاحساس بالكرة إذ يقترب من الكرة جاري لتسديدها الى المرمى مباشرةً.

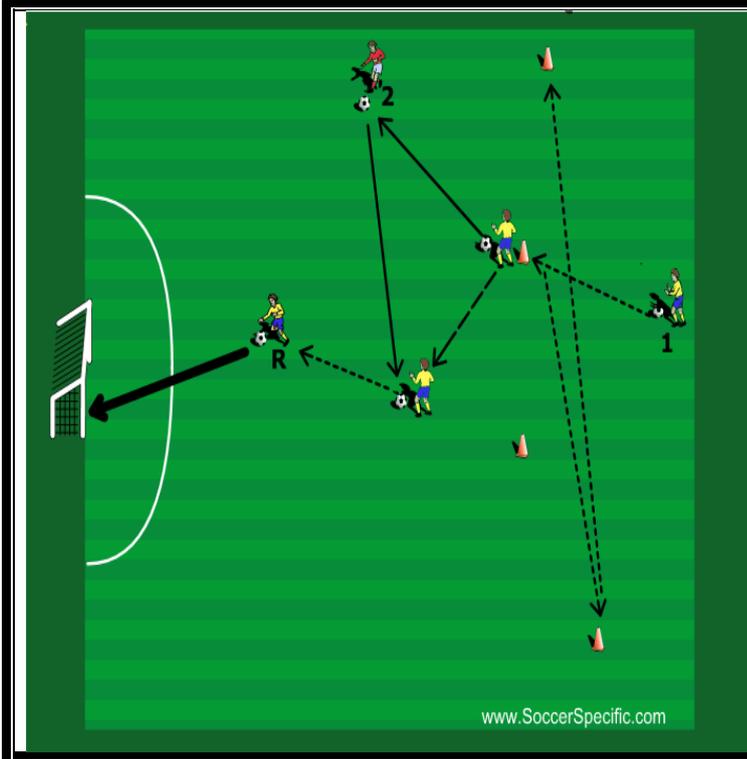


٢ - هدف التمرين : تطوير (التهديف) .
 الادوات المستخدمة : جهاز (الاحساس بالكرة
) ، اقماع لتحديد المسافة ، كرات قدم.
 توصيف التمرين: ينظم التمرين داخل مربع
 أبعاده (١٥م×١٥م) أمام منطقة المرمى ويبدأ
 التمرين عندما يقوم اللاعب رقم (١) بلعب
 الكرة الى اللاعب رقم (٢) والتي تعمل على
 جهاز الاحساس بالكرة ثم تعيد الكرة الى
 اللاعب رقم (١) ثم يلعب الكرة مرة اخرى الى
 اللاعب رقم (٢) والتي بدوره يلعب الكرة بقوة
 معتدلة الى نقطة الجزاء (١٠م) إذ يقوم اللاعب
 رقم (١) بتسديدها الى المرمى بضربة مباشرة

التمارين المركبة



٣ - هدف التمرين : تطوير(سرعة الادراك
 الحركي ، التهديف) .
 الادوات المستخدمة : جهاز (Random Shot
) ، اقماع ، كرات قدم.
 توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف
 الملعب يقوم اللاعب (1) بدحرجة الكرة
 الى القمع وباتجاهات متعددة حسب اشارة
 المدرب ومن ثم مناولة الكرة الى اللاعب (٢)
 الذي يقوم بإخمادها وأعادتها الى
 اللاعب (١) والذي بدوره يقوم بإخماد
 الكرة والمرور من أمام جهاز (R)
 والتهديف على المرمى من مسافة (٦ م)
 (حسب الرقم الذي يذكره الجهاز



٤ - هدف التمرين : تطوير (سرعة الادراك الحركي ، التهديف) .
 الادوات المستخدمة : جهاز (Random Shot) ، اقماع ، كرات قدم.
 توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب يقوم اللاعب (1) بدحرجة الكرة الى القمع وباتجاهات متعددة حسب اشارة المدرب ومن ثم مناوله الكرة الى اللاعب (٢) الذي يقوم بإخمادها وأعادتها الى اللاعب (١) والذي بدورها يقوم بإخماد الكرة والمرور من أمام جهاز (R) والتهديف على المرمى من مسافة (١٠ م) حسب الرقم الذي يذكره الجهاز.

المنهج التدريبي
 توزيع المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة بوسائل تدريبية مساعدة
 (الاسبوع الاول + الثاني)

ت	رقم الوحدة	التاريخ	تمارين الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	زمن الجزء الرئيسي	زمن التمرين الواحد	الراحة لكل تمرين
١	الاولى	السبت ١/٢ / ٢٠٢١	(١٥ ، ٨ ، ١)	٦٠ د	٤٥ د	٨ د	٢ د
٢	الثانية	الثلاثاء ١/٥ / ٢٠٢١	(١٦ ، ٩ ، ٢)	٦٠ د	٤٥ د	٨ د	٢ د
٣	الثالثة	الخميس ١/٧ / ٢٠٢١	(١٧ ، ١٠ ، ٣)	٦٠ د	٤٥ د	٨ د	٢ د
٤	الرابعة	السبت ١/٩ / ٢٠٢١	(١٨ ، ١١ ، ٤)	٦٠ د	٤٥ د	٨ د	٢ د
٥	الخامسة	الثلاثاء ١/١٢ / ٢٠٢١	(١٩ ، ١٢ ، ٥)	٦٠ د	٤٥ د	٨ د	٢ د
٦	السادسة	الخميس ١/١٤ / ٢٠٢١	(٢٠ ، ١٣ ، ٦)	٦٠ د	٤٥ د	٨ د	٢ د