




The effect of advanced specialized training on some individual skills and individual tactical movements of junior football players

Lect. Dr. Ali Zayer Nafia* 

Muthanna Education Directorate / Ministry of Education, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 12-03-2024

Publication: 28-04-2024

Abstract

The current research aims to know the effect of advanced specialized training on some individual skills and individual tactical movements of junior footballers. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research, and the experiment was implemented on a sample of players emerging from the year (2022-2023), and they were chosen intentionally. They numbered (29) players, ages (14-16) years, and were divided randomly into two groups, with (10) players for each group, after (10) players were excluded from them. (6) players for scouting and (3) players for being goalkeepers. The two groups were equal in the variables (under research). The experimental design was adopted, which is called the design of equal groups with an experimental design with two pre- and post-tests. The researcher used the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, t-test for associated samples, test (t) for independent samples). The researcher concluded that the advanced specialized training led to development in some individual skills and individual tactical movements for young football players, and that the use of advanced specialized training greatly helped in developing all variables related to the research.

Keywords:

Specialized training, individual skills, junior football.



تأثير تدريبات تخصصية متقدمة على بعض المهارات المنفردة والتحركات الخطئية الفردية
لناشئي كرة القدم

م. د. علي زاير نافع

العراق. المديرية العامة لتربية المثني

تاريخ نشر البحث 2024/4 /28

تاريخ استلام البحث 2024/3/12

المخلص

يهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير تدريبات تخصصية متقدمة على بعض المهارات المنفردة والتحركات الخطئية الفردية لناشئي كرة القدم، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من اللاعبين الناشئين عن عام (2022- 2023)، ولقد اختيروا بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (29) لاعب وبأعمار (14-16) سنة وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بعد أن تم استبعاد (10) لاعبين منهم، (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و(3) لاعبين لكونهم حراس مرمى. وتم التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (قيد البحث) وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات التصميم التجريبي ذات الاختبارين القبلي- البعدي واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المرتبطة، اختبار (t) للعينات المستقلة)، واستنتج الباحث ان التدريبات التخصصية المتقدمة أدت الى حدوث تطور في بعض المهارات المنفردة والتحركات الخطئية الفردية لناشئي كرة القدم وإن استخدام التدريبات التخصصية المتقدمة ساعد وبشكل كبير في تطوير كافة المتغيرات التي تخص البحث.

الكلمات المفتاحية: تدريبات تخصصية، المهارات المنفردة، ، ناشئي كرة القدم.

1- المقدمة:

إن التطور العلمي الذي نعيشه هذه الايام ما هو إلا بحوث مستمرة وتجارب متواصلة من قبل الباحثين والعلماء للوصول لهذه الصورة التي نعيشها في الفترة الحالية؛ حيث شمل مختلف مجالات المعرفة الإنسانية بصورة عامة والرياضية بصورة خاصة حظيت الفعاليات الرياضية بنصيب كبير من التقدم والتطور العلمي في مختلف الألعاب ومنها كرة القدم، وبما أن لعبة كرة القدم من الألعاب الشعبية المشهورة في كل أنحاء العالم وبسبب أهميتها وميزتها عن باقي الألعاب جعل العاملين في هذا المجال يتطلعون إلى مستقبل مشرق من خلال إيجاد الحلول الناجحة والفاعلة للمشكلات الرياضية عن طريق الوسائل العلمية والبحثية، وإن للأبحاث العلمية في العلوم الرياضية وخاصة في مجال التعلم الرياضي الدور الكبير في تقدم الحركة الرياضية وذلك باعتماد الأساليب العلمية في تطوير الأداء. وإن خطوات نجاح أي نشاط رياضي، يجب أن يتبع الأسلوب المناسب الصحيح الذي يهدف إلى التطوير الإيجابي لهذا النشاط، ويصبح برنامج فعلي لممارسيه وصولاً إلى أعلى المستويات من خلال الأساليب التدريبية والطرق العلمية المستخدمة في جميع مكونات ذلك النشاط، بما في ذلك استخدام المناسب للقدرات المهارية. وفي ضوء ذلك يطمح كل مدرب ولاعب في لعبة كرة القدم إلى تطوير مستوى الأداء المهاري اعتماداً على الإعداد العلمي الصحيح؛ لذلك فإن الدراسات والبحوث المتعلقة بالعملية التدريبية ساعدت المدرب في تطوير معرفته بالمتغيرات التي يمكن أن تؤثر في نجاح العملية التدريبية. ومن أجل تحقيق واجبات التدريب الرياضي بصورة عامة ومستوى الأداء المهاري المطلوب بصورة خاصة، فقد انصبت اهتمامات العاملين في هذا المجال على إيجاد أساليب وتمارين تدريبية تخصصية جديدة تضمن الاستمرار في زيادة عملية التطوير بأقل جهد وأقصر زمن؛ إذ تعددت أساليب وطرائق التعلم الحركي والتدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء المهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في هذه اللعبة، كذلك فإن اتفاق معظم علماء التدريب الرياضي بضرورة إن تتم عملية التدريب للمهارة وفق المسار الحركي لها لتحقيق الأهداف المرجوة أياً كانت الطريقة أو الأسلوب المعتمد في عملية التدريب، إن كانت هذه الأسباب والمتغيرات المؤثرة في تطوير الأداء فرضت على المدربين إيجاد أساليب وتمارين تخصصية تدريبية فعالة، وإن دعت الحاجة إلى إيجاد أكثر من تمرين تخصصي يمكن أن يدخل ضمن المنهج لتطوير الأداء المهاري بكرة القدم.

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال اهتمام الباحث في تناول تأثير تدريبات تخصصية متقدمة على بعض المهارات المنفردة والتحركات الخطئية الفردية لناشئي كرة القدم ومن ثم الاستفادة في العملية التدريبية. كرة القدم من الألعاب الرياضية التي لها خصائص متنوعة تميزها عن

باقي الألعاب الرياضية الأخرى لما لها من مزايا كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والاجتماعية، إلا أن مستوى هذه اللعبة لفرقنا مقارنة بالفرق العالمية لا يلي الطموح، وربما يرجع السبب إلى ضعف الإعداد المهارى والخطي والنفسى، وبما أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي يحتاج لممارسيها القوة العضلية والسرعة لأداء الحركات المختلفة والمتكررة للقدرات المهارية بمستوى عالي، إذ لا بد من البحث عن تدريبات تخصصية متقدمة على بعض المهارات المنفردة والحركات الخطية الفردية للناشئين تساهم في تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبين، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في عدم إعطاء المدربين هذه التمارين والاهتمام والذي ينعكس سلباً على الجانب المهارى للاعبى كرة القدم الناشئين.

ويهدف البحث الى:

1- إعداد تدريبات تخصصية متقدمة.

2- التعرف على تأثير التدريبات التخصصية المتقدمة على بعض المهارات المنفردة والحركات الخطية الفردية لناشئي كرة القدم.

2- إجراءات البحث:

1-2 **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 **مجتمع وعينة البحث:**

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي السماوة فئة الناشئين للأعمار (14-16) سنة، والبالغ عددهم (29) لاعباً، وكان الاختيار بالطريقة العمدية أما عينة البحث فتكونت من (20) لاعباً يمثلون نسبة (68.96%) من مجتمع البحث؛ إذ قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد (3) لاعبين كونهم حراس للمرمى، واستبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وعددهم (6) لاعبين.

2-2-1 تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القدرات المهارية (قيد البحث) التي تم الاعتماد عليها في البحث، وكما موضح في الجدول

الجدول (1) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للتكافؤ في القدرات المهارية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (t)	دلالية الفروق
		س- ±ع	س- ±ع	المحسوبة	
القوة الانفجاري للرجلين	سم	37.56	36.601	1.601	غير معنوي

غير معنوي	1.767	0.241	5.003	0.303	4.775	ثانية	السرعة الانتقالية
غير معنوي	0.810	0.184	6.008	0.317	5.9	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	0.302	6.666	60	7.378	59	درجة	دقة التمرير المتنوع
غير معنوي	0.763	0.788	5.2	0.875	4.9	درجة	التهدف
غير معنوي	0.114	0.229	8.108	0.251	8.095	ثانية	الجري بالكرة

*قيمة (t) الجدولية عند نسبة خطأ³ (0.05) ودرجة حرية (18) = (2.10)

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعات إيقاف عدد (3)
- حاسبة إلكترونية (لابتوب) عدد (1)
- شريط قياس بطول (50)م
- صدرية منقلة عدد (10) مع أوزان مختلفة
- حواجز عدد (15)، شواخص بأحجام مختلفة عدد (20)
- حلقات دائرية قطرها (2) م عدد (9)
- أشرطة ملونة، كرات قدم قانونية عدد (15)
- صافرة عدد (4)
- طباشير ملون.

2-4 وسائل جمع البيانات (أدوات البحث)

- تحليل المحتوى
- المقابلة الشخصية
- الاختبارات والقياسات.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين: القفز العمودي من الثبات: (أبو العلا محمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين، 1997).
- اختبار السرعة الانتقالية: الركض (30) متر من البدء الطائر: (محمد صبحي حسانين، 1995).

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: القفز على ساق واحدة لمسافة (30) م: (موفق أسعد، 2009).
- اختبار التمرير بالكرة: دقة التمرير المتنوع (القصير- المتوسط- الطويل): (محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم، 1994).
- اختبار التهديف: درجة الكرة بين الشواخص والتهديف نحوي المرمى: (ثامر محسن وآخرون، 1991).
- اختبار الجري بالكرة: الجري بالكرة (50) متر: (يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط، 2012).
- **التصميم التجريبي:**
تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي- البعدي (محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب، 1999).
- **خطوات الإجراءات الميدانية:**
البرنامج التدريبي:
قام الباحث بعد تحليل محتوى الدراسات والمصادر العلمية بتصميم برنامج تدريبي قائم على أسس علمية.
الملاحظات العلمية الخاصة بتنفيذ البرنامج التدريبي:
راعى الباحث مجموعة من النقاط الأساسية عند تنفيذ البرنامج التدريبي وهي:
 - بدء الوحدة التدريبية بالإحماء العام، وذلك لتهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين فضلاً عن القيام بالإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء التمارين المختلفة للوحدات التدريبية.
 - يتكون البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية من (8) أسابيع، بواقع دورتين متوسطتين وتكونت كل دورة متوسطة من أربع دورات صغرى وثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة.
 - يكون تموج الحمل في الدورة المتوسطة (3: 1) وحسب الشدة للعمل القصوى.
 - طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي هي (التكراري)
 - تم إجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى في أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) والجدول (2) يبين الدورة الصغرى الأولى من الأسبوع الأول.
 - إنهاء الوحدة التدريبية تمارين تهدئة واسترخاء.

الجدول (2) يبين البرنامج التدريبي للدورة الصغرى الأولى من الأسبوع الأول للمجموعة التجريبية.

اليوم	التمارين المستخدمة	الغرض من التمرين	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الأحد الخميس	التمرين الأول	تطوير القوة الانفجارية للرجلين، الجري بالكرة، التمرير، التهديف	10ث	3	2	70-80ث	3-2د
	التمرين الرابع	تطوير السرعة الانتقالية، التمرير	4.90ث	3	2	3-2د	3-2د
	التمرين الثاني	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التهديف	6ث	3	2	3-2د	3-2د
الثلاثاء	التمرين السادس	تطوير القوة الانفجارية للرجلين، التهديف.	8.20ث	4	3	50-60ث	3-2د
	التمرين الثالث	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التهديف	7.19ث	4	3	40-50ث	3-2د
	التمرين الخامس	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التمرير	15ث	4	3	60-70ث	3-2د

تدريبات تخصصية تقدمية المستخدمة في البرنامج التدريبي:

- التدريب الأول: الهدف من التمرين: (تطوير القوة الانفجارية للرجلين، والجري بالكرة، والتمرير، والتهديف)

- يبدأ اللاعب الأول من كل مجموعة الجري بالكرة مسافة (10) م ثم تمرير الكرة إلى المدرب الذي يبعد عنه (10) م ثم القفز العميق بين (50) سم ولـ (3) حواجز بارتفاع (1) م ثم استلام الكرة من المدرب المساعد والقيام بعملية التهديف مسافة (16) م بارتداء الجاكيت المثقل.

- التدريب الثاني: الهدف من التمرين: (تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين، والتهديف)

- يبدأ اللاعب من كل مجموعة بالقفز العميق بين (50 سم ولـ (5) حواجز بارتفاع (50) سم ثم استلام كرة من المدرب بعد المانع الأخير ثم القيام بعملية التهديف مسافة (16) م.
 - التدريب الثالث: الهدف من التمرين: (تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين، والتهديف).
 - يبدأ اللاعب الأول من كل مجموعة حجل على رجل اليمين بين (5) مانع مقلوبة ثم استلام الكرة من المدرب ثم القيام بعملية التهديف مسافة (20) م.
 - التدريب الرابع: الهدف من التمرين: (تطوير السرعة الانتقالية، والتمرير، والجري بالكرة)
 - يبدأ اللعب الأول من كل مجموعة بعمل تمرير طويلة باتجاه المرمى ثم الجري بكرة أخرى مسافة (30) م بارتداء الجاكيت المنقلة.
 - التدريب الخامس: الهدف من التمرين: (تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين، والتمرير)
 - يبدأ اللعب الأول من كل مجموعة بعمل تمريرة متوسطة إلى الزميل بالكرة المسافة بينهما (15) م لمدة (15) ثانية.
 - التدريب السادس: الهدف من التمرين: (تطوير القوة الانفجارية للرجلين، والتهديف)
 - يبدأ اللعب الأول من كل مجموعة بتمرير الكرة من أسفل الحاجز ثم القفز من فوق الحاجز الأول وهكذا إلى الحاجز الثالث والمسافة بين الحاجز الأول ونقطة البداية (2) م وبين حاجز وآخر (2) م وبارتفاع (1) م، ثم القيام بالتهديف.
- 2-6 التجارب الاستطلاعية:**
- أجرى الباحث عدد من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد منها أجريت على (6) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث ومنها أجريت على عينة البحث التجريبية:
- التجربة الاستطلاعية الأولى: أجريت على (6) لاعبين تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسة لمعرفة مدى إمكانية تنفيذ وتطبيق الاختبارات وتلافي الصعوبات والمشاكل التي تواجههم.
 - التجربة الاستطلاعية الثانية: أجرى الباحث هذه التجربة على عينة البحث التجريبية للتدريبات تخصصية متقدمة والتي تم التدريب عليها من خلال تنفيذ وحدة تدريبية.
 - التجربة الاستطلاعية الثالثة: تم إجراء وحدة تدريبية لعينة البحث التجريبية كان الهدف منها بتعويد اللاعبين على الإحساس بشدة الأداء المطلوب في التمارين المستخدمة من خلال الاعتماد على الزمن أو المسافة وإعطاء اللاعبين الفكرة الكافية عن الأداء.

تحديد القيم القصوى:

تم تحديد القيم القصوى للتمارين القوة الخاصة وتم تنفيذ هذا الإجراء على عينة البحث التجريبية ليتم في ضوءها تحديد الشدد المراد العمل بها في البرنامج التدريبي، وتم أيضاً قياس معدل النبض وفقاً للقيم القصوى في أداء التمارين.

الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للقدرات المهارية يوميّن الاربعاء والخميس الموافق 15-16 / 2 / 2023، وأجريت على النحو الآتي:

- اليوم الأول: تم إجراء الاختبارات حسب التسلسل الآتي:
- اختبار القوة الانفجارية للرجلين.
- اختبار السرعة الانتقالية.
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- اليوم الثاني: تم إجراء الاختبارات المهارية حسب التسلسل الآتي:
- اختبار دقة التمرير المتنوع (القصير - المتوسط - الطويل)
- اختبار التهديف.
- اختبار الجري بالكرة.
- تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث:

طبقت المجموعة التجريبية (تدريبات تخصصية متقدمة) بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج الخاص بالمدرّب وبواقع (3) وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة ولمدة (8) أسابيع إذ قسمت على دورتين متوسطتين، وعليه تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية ونفذ هذا البرنامج في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.

الاختبارات البعديّة:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي لمجموعتي البحث تم إجراء الاختبارات البعديّة للقدرات المهارية جميعها على عينة البحث يومي 19 - 20 / 4 / 2023، وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبليّة.

الوسائل الإحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسوب الآلي (الكومبيوتر)، وهي: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المرتبطة، اختبار (t) للعينات المستقلة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

لأجل التحقق من أهداف البحث واختار فروضه العلمية تم استخلاص النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبليّة- البعدية ومعالجتها بجداول إحصائية كما يأتي:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي-البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات المهارية:

الجدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبليّة-البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات المهارية.

المعالم الإحصائية القدرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	دلالة الفروق	
		س-	ع±	س-	ع±			
المجموعة التجريبية	القوة الانفجارية للرجلين	سم	37.56	1.069	43.288	1.435	25.545	معنوي
	السرعة الانتقالية	ثانية	4.775	0.303	4.2	0.463	7.307	معنوي
	القوة بالسرعة للرجلين	ثانية	5.9	0.317	4.97	0.197	8.894	معنوي
	دقة التمرير المتنوع	درجة	59	7.378	82	7.888	7.901	معنوي
	التهدف	درجة	4.9	0.875	8.5	0.527	19.672	معنوي
المجموعة الضابطة	القوة الانفجارية للرجلين	سم	36.601	1.445	39.213	1.812	9.629	معنوي
	السرعة الانتقالية	ثانية	5.003	0.241	4.742	0.319	2.523	معنوي
	القوة بالسرعة للرجلين	ثانية	6.008	0.184	5.603	0.270	8.173	معنوي
	دقة التمرير المتنوع	درجة	60	6.666	65	5.271	2.684	معنوي
	التهدف	درجة	5.2	0.788	5.8	0.788	0.767	غير معنوي
	الجري بالكرة	ثانية	8.108	0.229	8.058	0.341	5.154	معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9) قيمة (t) الجدولية = (2.26).

من خلال الجدول (3) يتضح ما يأتي:

- من خلال الجدول (3) يتضح أن قيم (t) المحسوبة في القدرات المهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية تقاربت بين (7.307-25.545) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي-البعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع المتغيرات التي تناولها البحث وذلك لأن قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية.
- كما دلت نتائج الاختبارين القبلي-البعدي في القدرات المهارية (قيد البحث) تقاربت بين (2.523-9.629) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (5.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي-البعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في القدرات الآتية: (القوة الانفجارية للرجلين، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التمرير، الجري بالكرة) وذلك لأن قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية، كذلك عدم ارتقاء (التهديف) إلى مستوى المعنوية لأن قيمة (t) المحسوبة أقل من قيمة (t) الجدولية. ويعزو الباحث هذه المعنوية في القدرات المهارية التي تناولها البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية باستثناء (التهديف) للمجموعة الضابطة. وهذا التطور يعود إلى فاعلية وكفاءة البرنامج التدريبي المعد بأسلوب علمي وفقاً لأسس وقواعد وشروط التدريب الذي كان له الأثر الإيجابي في تطوير القدرات المهارية وأن تقنين الحمل التدريبي من (شدة- حجم- راحة) كان له دور فاعل في التطوير المعنوي لأن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة يصحبها تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم ومن ثم تطوير القدرات لتحقيق أفضل مستوى رياضي (يوسف لازم كماش، 1999، 31) إذ أن لكل قدرة بدنية في لعبة كرة القدم متطلبات خاصة يجب الاهتمام بها عند تقنين البرامج التدريبية، ويشير (Macardle.et. ul) بأن خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب (Macardle.et.ul, 1981, 28) وهذا ما أكده في هذا الخصوص (الحيالي) إذ إن طبيعة التدريب الخاصة يعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس، والذي يؤدي إلى تطوير المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي ومستوى الإنجاز (الحيالي، 2001، 57)، كذلك يعزو الباحث المعنوية إلى التأثيرات الإيجابية الفعالة للتمرينات المستخدمة والمعد والمتضمنة التناغم والتبادل بين مكونات الحمل (الشدة العالية والمثالية في الأداء وتكرار التمرين لعدة مرات مع وجود أوقات راحة بين تكرار وآخر وبين مجموعة وأخرى). والتي تخدم الجانب المهارى والذي انعكس على التطور الحاصل في المجاميع العضلية العاملة والمشاركة في الأداء وهذا هو أساس التدريب التكراري إذ أكد (بسطويسي) أن طريقة التدريب التكراري تتميز بأن الشدة فيها تصل من (90-

100%) من الشدة القصوى بالنسبة لتدريبات العدو" (بسطويسي، 1999، 314) كما أشار (البساطي) "إلى عدد التكرارات المستخدمة وكنتيجة لزيادة الشدة المستخدمة تصل من (3-6) تكرارات (أمر الله البساطي، 1998، 95).

ويرى الباحث أن التطور الحاصل في القدرات المهارية في دراسته يعود إلى تكيف أجسام لاعبيه فسيولوجياً نتيجة تدريباتهم التي احتوت تدريبات تخصصية متقدمة، والتي تضمنت في طياتها جوانب بدنية ومهارية ساعدت في تطوير جميع القدرات المهارية، ولا بد من الإشارة إلى أن البرنامج التدريبي والذي استغرق (ثمانية أسابيع) بشكل مستمر ومنتظم كان سبباً رئيساً أدى إلى حالة تثبيت هذا التكيف والذي أدى على رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً في العملية التدريبية. وفي هذا الخصوص يشير (أبو العلا) أنه من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لمدة لا تقل عن (8-12) أسبوعاً (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، 42).

• من خلال ملاحظة الجدول (3) يتبين لنا أن هناك فروقاً ذات معنوية في القدرات المهارية لدى المجموعة الضابطة، ويعزو الباحث الفروق المعنوية بسبب تدريبات المدرب إذ كانت مرتكزة على التمارين العاملة على تطوير القدرات المختلفة كالقوة العضلية بأوجهها المختلفة، وكذلك السرعة والرشاقة والتحمل والمرونة إذ تحتوي في جوهرها على تمارين قفز وتمرين مع ضرب الكرة بالرأس، وكذلك الركض لمسافات قصيرة ومتوسطة وقد تكون للتمارين المهارية دوراً إضافياً في التطور الحاصل لدى لاعبي هذه المجموعة، وكل هذه الأسباب أدت إلى هذه النتيجة المعنوية وكن ليس بالشكل المطلوب ولا يرتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات المهارية:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجري بية والضابطة في القدرات المهارية.

الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	دلالية الفروق
		س±	ع±	س-	ع±		
جارية للرجلين	سم	43.288	1.435	39.213	1.821	5.285	معنوي
الانتقالية	ثانية	4.2	0.463	4.742	0.319	2.898	معنوي
ييزة بالسرة للرجلين	ثانية	4.97	0.197	5.603	0.270	5.703	معنوي
ير المتنوع	درجة	82	7.888	65	5.271	4.655	معنوي
	درجة	8.5	0.527	5.8	0.788	8.544	معنوي
لكرة	ثانية	7.379	0.229	8.058	0.341	4.956	معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (18) قيمة (t) الجدولية = (2.10)

من خلال الجدول (4) يتبين ما يأتي:

- من خلال الجدول (4) يتضح أن قيم (t) المحسوبة في القدرات المهارية قيد البحث تقاربت بين (2.898-8.544) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

من خلال ما تقدم عرضه في الجدول (4) والتحليل العلمي الذي يبين وجود تطور معنوي ولمجمل القدرات المهارية التي تناولها البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المستخدم بأسلوب التمارين المهارية وباستخدام تدريبات تخصصية متقدمة وطريقة التدريب التكراري، وما تضمنته من تمارين موجه إلى تطوير الجانب المهاري فضلاً عن الاهتمام بتوزيع الحمل والانتظام والاستمرار في التدريب على وفق أسلوب علمي وتخطيط سليم؛ إذ يعد التدريب العلمي الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعودهم على مواجهة المغيرات التي تواجههم في الميدان، فضلاً عن التدرج الصحيح في إعادة التمرينات وتكرارها مما أدى إلى إتقان اللاعبين للمهارات إذ يشير (clark and owen) بأن "إعادة التمارين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وأدائها بشكل سليم خلال اللعب (clark and owen)

(13, 1975, and owen) كما أن تمارين القوة الخاصة مع الكرة وفرت للاعبين أجواء مشابهة لما يحدث في المباراة مما أعطى اللاعبين جدية أكثر نحو التدريب وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حنفي محمود مختار) بأن "التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة (حنفي محمود مختار، 1987، 112). كما أن التدرج العلمي الصحيح الذي اتبعه الباحث خلال البرنامج التدريبي من السهل إلى الصعب أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب ودفعتهم إلى أداء التمارين بشكل جدي انعكس على الجانب المهاري وتفوقهم على المجموعة الضابطة. إذ أكد (محمد خضر اسمر) بأن "إحساس اللاعبين بالرضا والإشباع نتيجة لأدائهم الحركات المهارية المختلفة يؤدي إلى شعورهم بالارتياح لممارسة تلك الحركات والفعاليات، فضلاً عن التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجههم عند التدريب، وكذلك إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة الأنشطة الرياضية (محمد خضر اسمر، 2018، 33). ولابد من الإشارة إلى ما اتفق الباحث والعلماء في مجال التدريب الرياضي في تحقيق مبدأ الخصوصية كونه أحد الركائز الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي وهذا بدوره يساعد على تطوير القدرات وفقاً لخصائص اللاعب الممارسة فضلاً عن إعطائهم صفة الاقتصادية بالحركة إلى أقل مستوى من الطاقة لأداء عمل معين. ويشير كلاً من (القذومي و lam) إلى أن "مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتغال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس" (عبد الناصر القذومي، 2018، 72) و (lamb, 1984, 29). ولا يفوتنا بأن استخدام الأدوات المساعدة في التدريب والتي استخدمها الباحث كان لها الأثر الإيجابي والفعال في تطوير القدرات المهارية أي أن عن طريق الأدوات يستطيع المدرب أن يعطي التمارين السهلة والصعبة وبدقة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. أحدثت تدريبات تخصصية متقدمة والمتضمنة الجوانب المهارية في البرنامج التدريبي تطوراً في القدرات المهارية (قيد البحث) .
2. حقق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في القدرات المهارية (قيد البحث) .
3. أن أسلوب اختيار خصوصية التمرينات ونوعيتها وعددها وتوزيعها بشكل متساوي كان له الأثر الإيجابي الواضح في تطوير جميع القدرات التي تناولها البحث.
4. أدى المنهج المعد من قبل المدرب إلى تطوير القدرات المهارية، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة- البعدية للمجموعة الضابطة.

5. حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع القدرات المهارية التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

4-2 التوصيات:

يوصي الباحث بما يأتي:

1. إمكانية استخدام تدريبات تخصصية متقدمة والمتضمنة في محتواها الجانب المهارى في تدريب لاعبي كرة القدم للناشئين.
2. إمكانية استخدام طريقة التدريب التكراري في تطوير القدرات المهارية للاعبين كرة القدم.
3. عدم الاعتماد على نوع واحد من التمرينات في تطوير عدد من القدرات المهارية للاعبين كرة القدم.
4. ضرورة إتباع مدربي كرة القدم للفئات العمرية كافة مبدأ التدرج بأسلوب علمي عند التخطيط للمناهج في تدريبات القوة.
5. إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

المصادر

- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (2014): تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين (2017): فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقييم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أثير محمد صبري (2013): تأثير تطوير مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، بغداد.
- أمر الله البساطي (2018): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- بسطويسي أحمد بسطويسي (2019): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ثامر محسن (وآخرون) (2021): الاختبار والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، الموصل.
- حنفي محمود مختار (2017): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت.

- عبد الناصر القدومي (2018): دراسة مقارنة بين استخدام البيلومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الأوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العدد (12).
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (2019): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد خضر اسمر (2018): أثر أسلوب المنافسات والتربية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- محمد صبحي حسانين (2015): القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم (2014): أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- معن عبد الكريم جاسم (2021): أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والإنجاز في عدو 100 متر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- موفق أسعد محمود (2019): الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان.
- يوسف لازم كماش (2019): المهارات الأساسية بكرة القدم تعلم تدريب، دار الخليج، عمان.
- يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط (2012): الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.
- Abbas, Z. A. & Malih, F. A. , (2021). An analytical study of (Smart Tennis Sensor) technical data and its relationship to the serving accuracy of wheelchair tennis players. *Modern Sport*, 20(2), 0137. [[CrossRef](#)]
- Ali, R. I. J., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 56. [[CrossRef](#)]
- Clark, B. and owen, n.,(2015): Beginners out do to scoring and caching, pelhan book, ltd. london.
- Lamb, D .(2014) : physiology of exercise response and Adaptation, macmillam publishing, New york.
- macrdle, William D. etal (2021): Exercise physiology: Energy, Nutrition , and human performance . Lea & febiger CO., Philadelphia, U.S.A.