

تأثير تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو بتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين

بأعمار 8-10 سنوات

أ.د. سعد منعم النعيمي الشيكلي¹

كلية العلوم السياسية/ جامعة بغداد¹

(¹ saadalsheekhly@yahoo.com)

المستخلص: في هذا البحث يحاول الباحث دراسة تأثير تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو على مستوى تطور المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم بأعمار 8-10 سنوات، لتحقيق مبداء استجابات التدريب على وفق المراحل العمرية، بوساطة استخدام اسلوب المرح للأطفال بأعمار 7-10 سنة، الغرض منه تحفيز المتدرب على قراءة وفهم افضل للمهارات الاساسية للعبة كرة القدم، بوساطة تحقيق زاوية رؤيا بصرية مناسبة اثناء الاداء من خلال تطوير الرؤية المحيطية والادراك الحس حركي فضلا عن تطوير مهارة اتخاذ القرار المرتبطة بالذكاء الميداني والابداع، من اجل تحقيق المفاهيم الاساسية للتدريب الرياضي وفقا للمراحل العمرية التي تعد مرحلة حساسة وفي غاية الاهمية، لان نتائج هذا البحث سوف تحقق لمدرينا إمكانية افضل في توزيع الحمل التدريبي أثناء الفترات التدريبية خلال المنهاج السنوي لتدريب الفئات العمرية، وبالتالي تطوير المستوى المهاري نحو الأفضل من خلال استعمال الطرائق والاساليب التدريبية المناسبة، وفي ضوء ذلك دعا الباحث إلى إعداد تدريبات يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية وانعكاسها على تطوير المهارات الاساسية، واستثمار هذا التطور للتقدم بالنتائج على وفق أسس علمية مستفيدة من التجارب العالمية.

وكان البحث يهدف الى:

- 1- اعداد تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو على مستوى تطور المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم بأعمار 8-10 سنوات.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو على مستوى تطور المهارات الاساسية قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث .

فيما افترض الباحث ما يأتي:

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة لإفراد عينة البحث.

واستنتج الباحث الاتي:

- 1- احدثت تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو أثراً إيجابياً ومعنوياً في تطوير نتائج المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث.

- 2- ان عدد الوحدات التدريبية التي تم تنفيذ تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو المعدة من قبل الباحث كانت ملائمة لعينة البحث ومناسبة لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة (مهارة الدحرجة، مهارة المناولة، مهارة التهديف، مهارة سرعة الادراك) .

ويوصي الباحث ما يلي:

- 1- التأكيد على المدربين استخدام تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: تدريبات - الفونينيو - المهارات الاساسية - كرة القدم -أعمار 8-10 سنوات

1-المقدمة:

ظهر في الآونة الاخيرة وتحديدًا عام (2017) اسلوب تدريبي بكرة القدم الهدف منه تطوير المهارات الاساسية المسمى (كرة القدم الفونينيوي) من قبل الأستاذ الألماني هورست وين، وذلك من خلال دمج عملية التعلم بالتدريب، لتحقيق مبدا استجابات التدريب على وفق المراحل العمرية، بوساطة استخدام اسلوب المرح للأطفال بإعمار 7-10 سنة، بوساطة استخدام انموذج هذه الصيغة السحرية للعب 3 ضد 3 على 4 أهداف الغرض منه تحفيز المتدرب على قراءة وفهم افضل للمهارات الاساسية للعبة كرة القدم، بوساطة تحقيق زاوية رؤيا بصرية مناسبة اثناء الاداء من خلال تطوير الرؤية المحيطية والادراك الحس حركي فضلا عن تطوير مهارة اتخاذ القرار المرتبطة بالذكاء الميداني والابداع، من اجل تحقيق المفاهيم الاساسية للتدريب الرياضي وفقا للمراحل العمرية التي تعد مرحلة حساسة وفي غاية الاهمية، لكون المتعلم في هذه المرحلة (الطفولة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة) وبالأخص مرحلة الطفولة المبكرة اذا لم يتمكن من تطوير أو أتنان المهارات الحركية الاساسية في مرحلة ما قبل المدرسة، سوف يؤدي ذلك الى مواجهة المتعلم صعوبة كبيرة مستقبلا بتعلم المهارات الاساسية والالعب الرياضية اثناء التعلم بمرحلة الطفولة والمراهقة، وهذا ما اسماه (جالهيو، 1982) بحاجز الكفاءة الذي يعني أن الاطفال لا يستطيعون التقدم في التدريب في هذه المرحلة (مرحلة الحركات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة) حتى في حالة استعدادهم عقلياً ووجدانياً الا اذا مرو بالمرحلة السابقة (مرحلة المهارات او الحركات الاساسية). فان التدريب المبكر للمتعلم يؤدي الى اكتساب الثقة اللازمة التي تؤثر في عملية اتقانه لبعض المهارات، فضلا عن تعجيل النمو بدرجة ملحوظة، لكون ارتباط تطور الحركات الاساسية بمراحل تطور الحركات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة ارتباطاً وثيقاً. فانه يترتب على التخصص المبكر تجنب الاصابات المزمنة المتكررة، فضلا عن الاحتفاظ بالأداء المهاري للمهارات الاساسية، مما تسهم في تعزيز الرغبة بالاستمرار بعملية التدريب والابتعاد عن التقاعس عن التدريب وترك ممارسة اللعبة، من خلال تعزيز الاستجابات السريعة والكبيرة لدى المتدرب، فان اختلاف الاستجابات من قبل المتدربين

للتدريب كما اشارة اليها (Work by Bouchard et al 1997)، تتمثل بالاستجابات للتدريب السريعة والصغيرة او الاستجابات البطيئة والكبيرة، فضلا عن الاستجابات السريعة والكبيرة، ولا بد للمدرب ان يعزز لدى المتدرب الاستجابات السريعة والكبيرة.

اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

- 1- اعداد تدريبات على وفق اسلوب الفونينيوي على مستوى تطور المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم بإعمار 8-10 سنوات.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات على وفق اسلوب الفونينيوي على مستوى تطور المهارات الاساسية قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث .

فروض البحث:

افترض البحث التالي:

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لإفراد عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: للاعبين للفئات العمرية والمسجلين لدى المدارس الكروية بكرة القدم للموسم الكروي 2020/2019 في محافظة بغداد.

المجال الزمني: للمدة من 2019/6/1 ولغاية 2020/6/1 .

المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد الجادرية.

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدية، وذلك لملائمته طبيعة الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث للاعبين للفئات العمرية والمسجلين لدى المدارس الكروية بكرة القدم للموسم الكروي 2020/2019 في محافظة بغداد والبالغ عددهم (100) لاعب من الفئة العمرية (8-10) سنة، والتي تمثل المدارس الكروية التالية (مدرسة نور صبري، واكاديمية الغانم، واكاديمية نادي الشرطة، المدرسة التخصصية للمواهب

المهارات الاساسية بكرة القدم المناسبة للدراسة والتي اشتملت على (مهارة الدحرجة، مهارة المناولة، مهارة التهديف، مهارة سرعة الادراك).

2-4-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات قيد الدراسة:

في ضوء المراجع والمصادر العلمية واستطلاع اراء الخبراء الذي تم ترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية بكرة القدم المناسبة لإفراد عينة البحث وهم من اللاعبين بكرة القدم من فئة العمرية بإعمار (8-10 سنة)، وذلك من خلال الاعتماد على الاختبارات المقننة، فقد رشح الباحث (4) اختبارات لكل مهارة قيد الدراسة اختبار واحد، وتم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء، وذلك للتعرف على ارائهم حول صلاحية الاختبارات لقياس المهارات الاساسية بكرة القدم، والاطلاع على ملاحظاتهم على تلك الاختبارات، فضلا عن ملائمتها لعينة البحث وبعد جمع استمارات الاستطلاع وتفرغ الاجابات تم اعتماد الاختبارات المناسبة على ضوء راي الخبراء.

2-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة بالدراسة:

اولا: اختبار السرعة الإدراكية (الحسي العام)(11: 2016، 16):

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الإدراكية الحركية.

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3)، ملعب كرة قدم، ساعة توقيت.

مواصفات الأداء (طريقة الاداء): يتضمن الاختبار نقطتين رئيسيتين هما (5-1) نقاط البداية والنهاية، المسافة من البداية إلى النقطة (A) 5 متر ومن النقطة (B، C) المسافة 5 متر، الركض من رقم 1 إلى النقطة A ومسها ثم الركض نحو B ومس النقطة ثم الركض نحو C ومس النقطة ثم الركض نحو A ومسها الرجوع إلى منطقة البداية والنهاية في الرقم 5.

طريقة التسجيل: احتساب الوقت لأقرب 1/10 ثانية إعطاء محاولة ثانية في حالة فشل المختبر في المحاولة الأولى، كما في الشكل (1).

وحدة القياس: (الدرجة/ثانية).

الرياضية، مدرسة اسود الرافدين) فيما بلغت عينة البحث (20) للاعب من المدرسة التخصصية للمواهب الرياضية، وشكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدارها (20%) من المجتمع الاصلي للبحث، وقام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث بالمتغيرات قيد الدراسة، والجدول (1) يبين ذلك. جدول (1) يبين تجانس العينة لمؤشرات النمو (الطول، والوزن، والعمر الزمني)

ت	مؤشرات النمو	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	معامل الالتواء
1	الطول	سم	151.6	2.11	149	0.306
2	الوزن	كغم	48.75	4.98	51.5	0.045
3	العمر الزمني	سنة	9.2	1.04	9	0.218-

ومن خلال الجدول (1) تبين أن العينة متجانسة في مؤشرات النمو (الطول، والوزن، والعمر الزمني) إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (0.306، 0.045، 0.218-)، وجميع تلك القيم محصورة بين ± 1 ، فان من خواص المنحنى الطبيعي " له قيمة واحدة (المساحة تحت المنحنى تساوي واحد صحيح) وطرفان يمتدان الى ما لانهاية حيث يقتربان من المحور الافقي ولكنهما لا يلتقيان به ابدا " (7: 2018، 176).

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث: هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، اشتملت على الاتي:

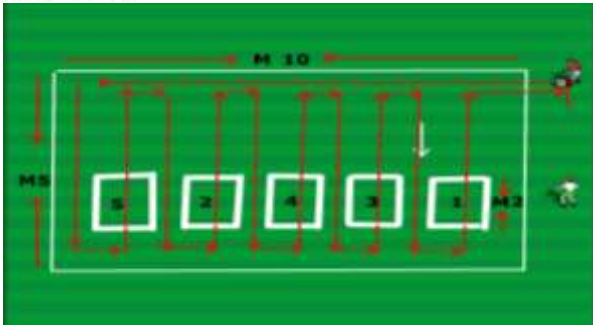
2-3-1 وسائل جمع البيانات: (استمارة استبانة للسادة الخبراء، استمارة جمع البيانات وتفرغها، فريق عمل مساعد ملحق ((1).

2-3-2 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العلمية، الدراسات والبحوث المشابهة، شبكة الأنترنت).

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة: (ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (20) نوع (molten)، شريط قياس بطول (30) متر، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، خراطيم بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (20)، شواخص العدد (10)، شريط لاصق).

2-4 تحديد المتغيرات وترشيح اختباراتها:

2-4-1 تحديد المتغيرات المناسبة للدراسة: من خلال المراجعة للمراجع والمصادر العلمية ذات العلاقة، فضلا عن استطلاع اراء الخبراء، وعلى ضوء خبرة الباحث، تم تحديد



شكل (2) يوضح اختبار مجال الرؤية في مهارة الدحرجة

ثالثا: اختبار مجال الرؤية لمهارة المناولة (11: 2016،
(20):

اسم الاختبار: اختبار مناولة الكرة على هدف مرقم.

الهدف من الاختبار: قياس مجال الرؤية اثناء الاداء لمهارة المناولة.

توصيف الاختبار: توضع خمس كرات على خط واحد وتكون المسافة بين الكرات 50 سم، وتوضع امام الكرات اهداف بقياس الارتفاع 90 سم والعرض 100 سم، وعلى عارضة كل هدف توضع ارقام مثبتة بأعمدة تحمل ارقام من 1-5 ويكون العمود بارتفاع 150 سم، ليصبح الارتفاع الكلي للرقم من الارض 240 سم، على ان تكون الارقام غير متسلسلة اي قد يكون الهدف الاول رقم 4 والثاني رقم 2 والثالث رقم 1، وتكون المسافة بين الاهداف 1 متر، تبعد الاهداف المرقمة عن خط اداء المناولة 10 متر، يقوم اللاعب بدحرجة الكرة لمسافة 5 متر حتى يصل خط اداء المناولة ويقوم بمناولة الكرة الى الاهداف وحسب التسلسل اي من 1-5 وبأسرع وقت ممكن، يقوم المختبر بتنفيذ التهديف على وفق تسلسل ترقيم الاهداف أي من 1-5، وكما موضحة بالشكل (3).

الادوات: صندوق مرقم عدد 5، كرة قدم عدد 5، صافرة، بورك.

طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة وفق الزمن المستغرق من لحظة اليعاز والبدء ولغاية لحظة وصول الكرة الخامسة الى الهدف او تمس عارضة الهدف الخامس او الخط الوهمي للهدف الخامسة ب (100/1) من الثانية، فضلا عن احتساب درجة واحدة لكل تهديف نحو الرقم المحدد على وفق ايعاز المؤقت بشكل سليم، وفي حال عدم الدقة بالتهديف نحو الرقم المحدد (للهدف) يمنح صفر من الدرجة، وعندها نجمع



شكل (1) يوضح اختبار السرعة الادراكية

ثانيا: اختبار مجال الرؤية لمهارة الدحرجة (11: 2016،
(18):

اسم الاختبار: اختبار دحرجة الكرة بين الاطارات المرقمة .

الهدف من الاختبار: قياس مجال الرؤية اثناء مهارة الدحرجة .

طريقة الاداء: تحدد منطقة الاختبار (مستطيل 10 متر × 5 متر) توضع داخلها 5 مستطيلات مصممة وكل مستطيل في اعلاه يحمل رقم، توضع تلك المستطيلات المرقمة بشكل غير مرتب التسلسل داخل منطقة الاختبار المحددة، علما بان ارتفاع المستطيل 200 سم، ويقف اللاعب على نقطة البداية من الخط الخلفي من المستطيل وعند سماع الصافرة يبدأ بالدحرجة من الخط الخلفي متجها نحو المستطيلات المرقمة، اذ يقوم بدحرجة الكرة وعند رؤيته المستطيل الذي يحمل رقم 1 يدخل من خلاله متجها لنفس الخط الخلفي ويستمر بالدحرجة حتى يصل مرة ثانية الى المستطيل رقم 2 وايضا يدخل متجها الى الخط الخلفي للميدان، الى نهاية تسلسل المستطيلات الخمسة، ثم ينهي الاختبار بالخروج مع الكرة من آخر مستطيل وهو رقم 5، كما موضح بالشكل (2).

الادوات المستخدمة: شواخص، كرة، صافرة، بورك.

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن المستغرق للأداء ب (100/1) من الثانية، ويتم حساب الزمن الكلي للاختبار من لحظة بدء الاختبار (انطلاق الصافرة) لحين الانتهاء الوصول الى خط النهاية.

ملاحظة:

-التأكيد على صحة الأداء البدني والمهاري وفقاً لتعليمات الاختبار.

-على المُختبر أن يؤدي الاختبار بأسرع وقت مُمكن.

طريقة التسجيل: احتساب الوقت المستغرق من الإيعاز والبدء ولغاية لحظة وصول الكرة السادسة الى المرمى او تمس عارضة المرمى او الخط الوهمي للمرمى بـ (100/1) من الثانية، فضلا عن احتساب درجة واحدة لكل تهديف نحو الرقم المحدد، وفي حال عدم الدقة بالتهديف نحو الرقم المحدد يمنح صفر من الدرجة، وعندها نجمع الدرجات لتعبر عن درجة الدقة بالتهديف، ومن ثم نطبق المعادلة التالية (محمد مطر العجيلي: 2017، 80):

$$\text{المستوى المهاري لمجال الرؤية لمهارة التهديف} = \frac{\text{مجموع نقاط الدقة}}{30 \times \text{زمن الاداء}}$$

ملاحظة:

-التأكيد على صحة الأداء البدني والمهاري وفقاً لتعليمات الاختبار.

-على المُختبر أن يؤدي الاختبار بأسرع وقت مُمكن.



الشكل (4) يوضح اختبار التهديف نحو الارقام

2-5 التجارب الاستطلاعية: ان التجربة الاستطلاعية ضرورية ولها أهمية وفائدة كبيرة للباحث من اجل الوقوف على السليبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث أثناء إجراء البحث، لكي يتمكن في معرفة الظروف المختلفة التي من الممكن تواجه أثناء تنفيذه الاختبارات أو التمرينات المستخدمة.

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: قام الباحث بالتعاون مع فريق العمل المساعد ملحق (1) بأجراء التجربة الاستطلاعية لعينة البحث في يوم الجمعة الموافق 2019/6/7 وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية، على عينة الاستطلاع البالغ عددهم (6) لاعبين من ضمن مجتمع البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وكان الهدف من أجراء التجربة الاستطلاعية هو:

1-معرفة الظروف المحيطة بالعمل بغية الوصول الى الأسلوب التنظيمي الناجح في الاختبارات.

الدرجات لتعبر عن درجة الدقة بالتهديف، ومن ثم نطبق المعادلة التالية (محمد مطر العجيلي: 2017، 80):

$$\text{المستوى المهاري لمجال الرؤية لمهارة المناولة} = \frac{\text{مجموع نقاط الدقة}}{30 \times \text{زمن الاداء}}$$

ملاحظة:

-التأكيد على صحة الأداء البدني والمهاري وفقاً لتعليمات الاختبار.

-على المُختبر أن يؤدي الاختبار بأسرع وقت مُمكن.



الشكل (3) يوضح اختبار مناولة الكرة الى الصندوق المرقم

رابعا: اختبار مجال الرؤية لمهارة التهديف (11: 2016، 21):

اسم الاختبار: التهديف نحو الارقام:

الهدف من الاختبار: قياس مجال رؤية الهدف اثناء التهديف.

الادوات المستخدمة: كرة قدم عدد 6، صافرة .

طريقة الاداء: توضع 6 كرات على خط واحد يبعد 5 متر من خط التهديف الذي يبعد 15 متر عن المرمى، وتكون المسافة بين كرة واخرى 50 سم، ومن ثم نقسم المرمى الى 6 اقسام وكما موضح في الشكل ادناه على ان تكون الارقام غير مرتبة التسلسل اي قد يكون الاول رقم 4 والثاني رقم 2 والثالث رقم 1، يقف المختبر على الخط الذي يبعد 5 متر من خط التهديف ويكون اتجاه المختبر عكس اتجاه المرمى عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بدحرجة الكرة رقم واحدة عكس اتجاهه بحيث يكون متجهة نحو المرمى ويستمر بالدحرجة حتى يصل خط التهديف، عندها يقوم بعملية التهديف على وفق الارقام المثبتة ويبدأ بالرقم واحد، وبعدها يركض المختبر مسرعا باتجاه الكرة رقم (2) ويقوم بدحرجتها باتجاه المرمى المرقم من (1-6) بشكل غير مرتب، والتهديف يكون باتجاه الرقم (2)، ومن ثم يتجه نحو الكرة الثالثة والتهديف يكون باتجاه الرقم (3)، وهكذا لبقية الكرات الست وبأسرع وقت ممكن، كما موضحة بالشكل (4).

2-6-2 التجربة الرئيسة (تطبيق تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو):

قام الباحث بإعداد تمارينات على وفق اسلوب الفونينيو التي تهدف للنمو والتطور العقلي والمعرفي وإيجابية التفاعل مع البيئة الاجتماعية، اكتساب المتدربين المهارات الاساسية والبدنية والخطية والنفسية، وتأثير العقل على التفكير، تزيد من قوة استرجاع المعلومات والتذكر لدى المتدربين، الترويح وترشيد وقت الفراغ، ميدان لخوض التجربة الفعلية (اللعبة الحقيقي الواقعي) وتطوير القدرة على اللعب تدريجياً، تطوير السيناريوهات التنافسية الواقعية على ارض الملعب، المزيد من الخبرة في جميع مراحل اللعب، فضلاً عن تطوير مجال الرؤيا للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة والمتمثلة بـ (مهارة الدحرجة، مهارة المناولة، مهارة التهديف، مهارة سرعة الادراك)، إلى ما توافر من مصادر علم التدريب الرياضي وخبرة الباحث، للوصول الى اعداد تمارينات ذي فعالية جيدة، وقد تم عرض التمارينات على ذوي الاختصاص والخبرة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم ملحق (2)، مع مراعاة توافر المستلزمات المستعملة والظروف المحيطة لأفراد عينة البحث، إذ تم البدء بتطبيق التمارينات الخاصة خلال مرحلة الاعداد الخاص يوم الجمعة المصادف 2019/7/5 وانتهى التطبيق يوم السبت الموافق 2019/8/31 على عينة من افراد مجتمع البحث الأصلي، وتم مراعاة الاتي:

-تم مراعاة الفروق الفردية لإفراد عينة البحث عند إعداد التمارينات.

-اعتماد طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة في تنفيذ التمارينات الخاصة لتطوير مجال الرؤيا للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة والمتمثلة بـ (مهارة الدحرجة، مهارة المناولة، مهارة التهديف، مهارة سرعة الادراك).

-تقسيم الوحدات التدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الجمعة، والاحد، والأربعاء)، ولمدة (8) أسابيع أي بمقدار (24) وحدة تدريبية، وكان زمن تطبيق مفردات التدريبات ما بين (30) دقيقة الى (60) دقيقة، اثناء القسم الرئيس.

2-معرفة العوامل والمعوقات التي تواجه تنفيذ الاختبارات واحتياجاتها.

3-تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار.

4-كفاءة الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة والإمكانيات للاختبارات.

5-توزيع واجبات العمل على فريق العمل المساعد وتحديد تسلسل إجراء الاختبار.

6-فهم ومعرفة امكانية فريق العمل المساعد وقدرتهم على أداء الاختبارات كافة.

7-ملاءمة استمارة تسجيل البيانات للغرض الذي أعدت له.

8-ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: كما قام الباحث بإجراء

تجربة استطلاعية أخرى للتمرينات المستخدمة يوم الخميس الموافق 2019/6/9 وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية، وعلى نفس لاعبي عينة الاستطلاع وذلك للتعرف على ما يلي:

1-معرفة العوامل والمعوقات التي تواجه تنفيذ التمارينات واحتياجاتها.

2-مدى صعوبة وملاءمة التمارينات المستخدمة للعينة.

3-معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين.

4-تحديد الوقت الناتج لكل تمرين لتحديد الشدة المطلوبة.

2-6-2 الاجراءات الميدانية للبحث:

2-6-1 الاختبارات القبليّة: في يوم الجمعة الموافق

2019/6/28 في الساعة الثالثة ظهراً قام الباحث بأجراء

اختبارات القبليّة على افراد عينة البحث بمساعدة فريق العمل

المساعد، وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة/الجادرية، اذا تم تنفيذ الاختبارات المرشحة بشروطها

وتثبيت المعلومات جميعاً من قبل افراد عينة البحث، وذلك سعياً

من الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها

من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ

وفريق العمل المساعد من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق

ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعيدة.

الشهر الأول				الشهر الثاني				نوع الشدة
الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	
						*		قصوى جدا
							*	قصوى
		*						عالي
	*							متوسط
							*	معتدل
								منخفض

شكل (5) يوضح رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمرينات الخاصة (4):

(2012، 54)

2-6-3 الاختبارات البعيدة: في يوم الاحد الموافق 2019/9/1 في الساعة الثالثة عصرا، تم إجراء الاختبارات البعيدة لإفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة بعد مرور شهرين، وقد راعى الباحث توافر التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستعملة مشابهة تجريبياً للظرف في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية، بمساعدة فريق العمل اذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات بشروطها وتدوين النتائج و المعلومات جميعا.

2-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث برنامج الحقيبة الاحصائية (spss)، والوسائل الاحصائية التي تم استعمالها هي (10: 1999، 101-121-128-160-262-272-279):

(قانون النسبة المئوية، معامل الالتواء، الوسيط، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون (ت) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطتين (للعينات المتناظرة)، قانون نسبة التطور).

3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

للمتغيرات المبحوثة لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

لمعرفة معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات المبحوثة والمتمثلة بـ (مهارة التهديف، ومهارة الدرجة، ومهارة المناولة، وسرعة الادراك) لدى افراد عينة البحث، وبعد الانتهاء من الاختبارات البعيدة وجمع البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة، وكما مبين في جدول (2).

-اعتمد الباحث على المصادر العلمية (3: 2012، 62) في

تحديد الشدة التدريبية للتمرينات، فضلا عن تثبيت عدد المجاميع ومدد الراحة بين التكرارات بكل شدة من الشدة التدريبية.

-بلغ عدد التمرينات للوحدة التدريبية الواحدة (4) تمرين ينفذ الواحد بعد الآخر، وكما موضحه بالملحق (3).

-تم تحديد مكونات حمل التدريب من (شدة، الحجم، الراحة) على وفق المصادر العلمية من حيث:

1-عدد التكرارات للشدة (80%) في الأسبوع الأول (4) تكرار، ومدة الراحة (2-2.30) دقيقة وعدد المجاميع (1) ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

2-عدد التكرارات الشدة (80%) في الأسبوع الثاني (4) تكرار، الراحة بين التكرارات (2-3) دقيقة، وعدد المجاميع (1)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

3-عدد التكرارات الشدة (85%) في الأسبوع الثالث (4-5) تكرارات، الراحة بين التكرارات (2-3) دقيقة، وعدد المجاميع (1)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

4-تم تثبيت الشدة للوحدات التدريبية اليومية على وفق ما حددته المصادر العلمية للشدة المستعملة لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري ما بين (80%-95%).

5-كان الحمل المستعمل بالشدة المتوسطة أو شبه القصوى تتراوح بين (85-90%).

6-استخدم مبدأ خفض الحجم التدريبي واستعمال مبدأ نسبة العمل إلى الراحة (3:1) في أثناء الدورة المتوسطة الشهرية، إذ تم تصاعد الحمل التدريبي في الأسبوع الأول والثاني والثالث وخفضه في الأسبوع الرابع ليكون الاستشفاء، وفي الشهر الثاني أيضاً تم استخدام المبدأ نفسه، أي التمرين والتدرج في تخطيط حمل التدريب، وكما موضح في الشكل (5) الذي يوضح التمرين بالأحمال التدريبية وكيفية رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمرينات.

7-تم استخدام التمرينات نفسها خلال الوحدات التدريبية الأربعة والعشرون لغرض التعلم والتكيف لكل تمرين ثم تصاعد الشدة في الأسبوع الآخر، كما اختلفت التمرينات واستخدم التصعيب في أداؤها في الشهر الثاني.

والتكرار الكثير للتمرينات النوعية الخاصة " (4: 1997، 53)، وهو ذات الأسلوب الواجب اتباعه من قبل اللاعب أثناء الاداءات خلال المباراة للوصول للارتكاز على التحرك السليم ودقيق والرؤيا لما يرافقه من حركات أثناء اللعب، فضلا عن كون التدريبات المطبقة كانت تحتوي بمضمونها على الضغوط من قبل بعض المنافسين على اللاعب المؤدي بين مجموعة الاداء من اجل رفع الكفاءة الادائية للمهارات بالتدرج، وعملية الربط بين مراكز اللعب وخلق التفوق العددي بنفس عدد اللاعبين، وهذا ما اكده (قرار عبد الاله كريم، 2015) على ان " رؤية ميدان اللعب بصورة شاملة وسريعة ورؤية تحركات زملاء مما يعطي فرصة اكبر في القدرة على اتخاذ القرار والاداء السليم من اجل اوصول الكرة الى اللاعب الذي يتواجد في المكان الانسب، لان عن طريق النظر يتمكن اللاعبون من ادراك مجال ميدان اللعب وادراك المسافات بين الزملاء والمنافسين، وايضا عن طريق النظر يستطيع اللاعب تحويل وتوزيع انتباهه لما يتطلبه موقف اللعب " (6: 2015، 82)، واكده (طلحة حسام الدين، 1997) " ان افضل طريقة لتنمية الاداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها " (5: 1997، 48).

اذ ان عامل السرعة اعد كعامل أساس عند تطبيق تلك التدريبات لكون سرعة الادراك ومجال الرؤية هي عامل مهم وحاسم لكسب المباريات والتفوق على المنافس، وبما انها كانت تحاكي أجواء المنافسة من حيث الاداءات أثناء المباراة، مما جعل افراد عينة البحث لهم القدرة في التعامل مع المواقف الصعبة التي يمكن ان تحدث أثناء المباراة، ولكون التدريبات المطبقة كانت عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية، وهذا ما اكده (سعد منعم الشخيلي، 2004) " ان كرة القدم الحديثة تهدف الى سرعة الاداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات الا أن استخدام الدرجة ما زال لا غنى عنها في مواقف كثيرة من المباريات " (2: 2004، 93).

الجدول (2) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات (القبلي والبعدي) ونسبة التطور للمتغيرات قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	المعالم الاحصائية	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	نسبة التطور
المناولة	الاختبار القبلي	20	0.084	0.037	0.012	51.162%
	الاختبار البعدي		0.172	0.025	0.008	
الدخول	الاختبار القبلي	20	25.142	0.566	0.179	13.04%
	الاختبار البعدي		21.862	0.450	0.142	
التهديف	الاختبار القبلي	20	0.101	0.006	0.002	48.98%
	الاختبار البعدي		0.198	0.025	0.008	
سرعة الادراك	الاختبار القبلي	20	11.347	0.639	0.202	13.39%
	الاختبار البعدي		9.827	0.611	0.193	

3-2 مناقشة النتائج:

يعزو الباحث اسباب تلك الفروق لتأثير تدريبات على وفق أسلوب الفونينيو استخدمه الباحث على مدار شهرين وطبقها على عينة البحث اذ كانت مؤثرة على نتائج افراد عينة البحث لكونها كانت محددة الاهداف؛ فمن خلال التدريب المستمر والصحيح ذات الطابع الشمولي على وفق المبادئ والاسس العلمية سوف تسهم بخلق من اللاعب لاعبا يستطيع ان يعالج الاخطاء ان وجدت خلال الاداء، فضلا عن التدرج في التدريبات من السهولة الى الصعوبة، وزمن الاداء هو الاخر كان له التأثير فالبدا كان بالزمن الاقصر ومن ثم الزمن الاطول للوحة التدريبية بما يتناسب ويتلائم مع افراد عينة البحث، وهذا ما اشار اليه (محمد رضا، 2008) " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب ان تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي اكثر " (7: 2008، 88)، ويتفق مع ما جاء به كل من (ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان، 1993) بان " التدريب المستمر على اداء أي مهارة وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء يؤدي الى ان يصبح اداؤها آليا ودقيقا دون التفكير في اجزائها " (1: 1993، 76)، واكده (صبري العدوي، 1997) " يمكن ان يصبح اللاعب في الاداء الفني للمهارة آليا عند التدريب المنتظم بالكرة

4-الخاتمة:

واستنتج الباحث الاتي:

1-أحدثت تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو أثراً إيجابياً ومعنوياً في تطوير نتائج المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث.

2-ان عدد الوحدات التدريبية التي تم تنفيذ تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو المعدة من قبل الباحث كانت ملائمة لعينة البحث ومناسبة لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة (مهارة الدحرجة، مهارة المناولة، مهارة السيطرة، مهارة التهديف) .

ويوصي الباحث ما يلي:

1-التأكيد على المدربين استخدام تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم.

المصادر:

- [1] ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993)، ص76.
- [2] سعد منعم الشبخلي؛ مجموعة بحوث منشورة: (بغداد، مكتبة الكرار، 2004)، ص 93 .
- [3] سعد منعم الشبخلي، هافال خورشيد رفيق؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: (سليمانية، مكتب به يوه ند للطباعة والنشر، 2012)، ص54.
- [4] صبري العدوي؛ حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره باختلاف الحمل البدني: (بحث منشور في مجلة العربي الرياضية، جامعة حلوان، 1997)، ص53.
- [5] طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية للتدريب: (مدينة نصر، مطابع أمون، 1997) ص48.
- [6] قرار عبدالاله كريم؛ أثر تمرينات النظر الواسع في تطوير المهارات البصرية ومظاهر الانتباه ودقة المناولة للاعبين الارتكاز الشباب بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2015)، ص82.
- [7] محمد رضا ابراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: (بغداد مكتب الفضلي، 2008)، ص88.
- [8] محمد صبري عمر و(آخرون)؛ التطبيقات الاحصائية في التربية البدنية والرياضية: (الاسكندرية، دار الطباعة الحرة، 2018) ص176.
- [9] محمد مطر العجيلي؛ حساب درجات اختبارات الدقة في مجالات البحوث الرياضية: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2017) ص80.
- [10] وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)
- [11] ياسر جعفر عبد الله؛ تأثير تمرينات مركبة وخطية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2016)، ص16.

الملاحق:

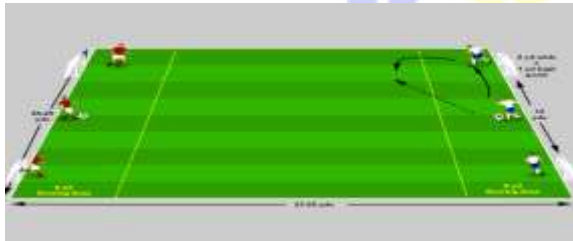
ملحق (1) يوضح اسماء واللقاب العلمية لفريق عمل مساعد.

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	د. حسين جبار	تدريب رياضي/كرة قدم	مدرب حراس مرمى منتخب الشباب
2	د. هادي محمد	تدريب رياضي/كرة قدم	مدرب حراس مرمى مدرسة المواهب الرياضية
3	م.م رائد سلمان	تدريب رياضي/كرة قدم	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

ملحق (2) يوضح اسماء واللقاب العلمية لذوي الاختصاص والخبرة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم.

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د فرات جبار سعد الله	تعليم حركي/كرة قدم	جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية
2	أ.د هافال خورشيد رفيق	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د مجيد خدا يخش	الاختبارات والقياس/كرة قدم	جامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (3) يوضح انموذج من تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو المستخدمة 3 ضد 3 مع لاعب احتياط لكل فريق. وكما موضح بالشكل (6)



الشكل (6) يوضح التدريبي 3 ضد 3 مع للاعب احتياط 3 ضد 1+1 (لاعب في منطقة الستة متر) فيه حالتين. 3 ضد 1

اللعب 3 ضد 3 على 4 أهداف التحفيز الجيد لغرض قراءة وفهم افضل المهارات الاساسية بكرة القدم. وكما موضح بالشكل (7).



الشكل (7) يوضح التدريبي 3 ضد 3 على 4 اهداف ممارسة الالعب بصيغ مختلفة مثل لعبة تسجيل أكبر عدد من الاهداف في 10 هجمات .



I.S.S.J

