

تأثير تمارينات على وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير سرعة الاداء المهاري وتحمل الأداء

المهاري بكرة القدم

أ.د. سعد منعم الشيكلي¹

جامعة بغداد/ كلية العلوم السياسية¹

(¹ saadalsheekhly@yahoo.com)

المستخلص: إذ يهدف هذا البحث إلى إعداد تمارينات على وفق منهجية مفتي الطولية الغرض منها تطوير السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم، فضلاً عن التعرف على تأثير تمارينات على وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم، ويتحقق هذا الهدف من خلال الفرض وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم ولصالح نتائج الاختبارات البعدي لدى افراد عينة البحث.

ولتحقيق أهداف البحث أستخدم الباحث المنهج التجريبي المنهج بتصميم المجموعة الواحدة ذا الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث وباعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف البحث وفروضه ومن خلاله يتم الوصول إلى نتائج دقيقة وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين مدرسة الموهوبين بكرة القدم بالإعمار من (14-16) سنة للموسم الكروي العراقي 2021/2022، وبلغت عينة البحث (24) لاعب، وشكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدارها (48%) من المجتمع الاصلي للبحث.

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1-إن استخدام تمارينات على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية قيد الدراسة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى سرعة الاداء المهاري وتحمل الأداء المهاري.

2-ظهر إن تقنين العلمي الدقيق للتمرينات المنفذة على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية كان له الأثر الواضح في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة .

3-إن تكرار تمارينات على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية ذات الطابع المدمج بين البدني والمهاري والمشاركة لظروف المنافسة ساهم وبشكل فعال في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة .

4-أكدت النتائج الاستفادة من تمارينات على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية المستخدمة في تدريب كرة القدم لرفع مستوى القدرات الأداء لما لها من أهمية كبيرة في تطوير مستوى السرعة وتحمل السرعة وعدم التقيد بالأسلوب التقليدي في تعلم وتطوير القدرات والمهارات الأساسية بكرة القدم.

فيما يوصي الباحث بالتالي:

1-التأكيد على استخدام تمارينات على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية في الوحدات التدريبية في تطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري.

2-استخدام التمارينات على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية المشابهة لتحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات .

3-اعتماد الاختبارات المقترحة من قبل الباحث لقياس سرعة وتحمل الأداء المهاري للاعبين كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: منهجية مفتي الطولية- سرعة الاداء المهاري- تحمل الأداء المهاري - كرة القدم.

1-المقدمة:

من خلال التخطيط السليم للعملية التدريبية التي تعتمد على السياقات العلمية، بوساطة السعي المستمر للارتقاء بالمستويات الرياضية للوصول إلى افضل المستويات في البطولات المحلية والعالمية . ولكون التدريب الرياضي هو عبارة عن عملية تربوية منظمة تخضع للأسس العلمية للوصول باللاعبين للمستويات العليا، لهذا يسعى العاملون في مجال التدريب الرياضي للتعرف على الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي وما يصاحبها من نظريات علمية، وبما أن لعبة كرة القدم هي لعبة القرارات والذكاء الميداني والتفكير الدقيق والتحرك السريع وأخذ الفراغ المناسب لتسجيل الهدف، لذا تطلب من اللاعب الاداء السريع والانطلاقات السريعة لأخذ الفراغ والتغطية والأسناد وتغيير الاتجاه وبصورة مستمرة داخل الملعب، فضلاً عن التوقف الفجائي والمراوغة والانزلاق لأخذ الكرة من المنافس والتهديف المركز الدقيق وذلك كله أدى الى ضرورة أن يمتلك اللاعب قدرات التوافقية لخدمة العمل الجماعي والخططي للفريق ودقة التهديف الذي يقوده لتحقيق مبتغى المباراة وتسجيل الأهداف وحسم نتيجة المباراة، وهي من اساسيات اللعب الحديث بكرة القدم كما اشار اليها (17: 20).

وفي السنوات الأخيرة استخدمت العديد من الطرائق والأساليب التدريبية الحديثة التي اسهمت في تغير محتوى وحقيقته التدريب بدرجات كبيرة، فان استخدام للطرائق التدريبية المناسبة تعد عنصراً مهماً بسبب اعتمادها بدرجة كبيرة على المعرفة وعلى مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة والمستوى المهاري والخططي للمدربين.

إذ تعد التمرينات المعدة من أهم المتطلبات التي يقوم بها المدربون إذ بدونه لا يتم الارتقاء بالمستوى سواء المهاري أو البدني للاعبين ولذلك فيجب أن تبنى التمرينات تبعاً لاستجابة اللاعب، وبذلك يجب الأخذ في الاعتبار قدرات اللاعب المختلفة فضلاً عن استجاباتهم البدنية والوظيفية لكي يتمكن المعد لتلك التمرينات من وضعها وتقنيها على وفق قدرات وامكانيات اللاعبين.

وبما ان طريقة التدريب الطولي احدى الطرق المبتكرة التي استخدمت حديثاً للتدريب على المهارات واللياقة البدنية وخطط اللعب وطرائق اللعب من خلال اختيار تمرينات طبقاً للهدف التدريبي الذي يضعه المدرب، فضلاً عن الاعتماد على تقسيم الملعب الى اربعة اقسام طولية او ثلاثة او اثنين بحيث تبدأ تمريناتها من المرمى المدافع الى المرمى المهاجم .

ويشتمل التدريب الطولي على أكثر من مكون من المكونات البدنية والتوافقية والاداءات المهارية مع اقتران الأداء بنوعية الاداءات

التخصصي ومتطلباته الأمر الذي يمكن اعتباره تدريبات وظيفية تشبه مع ما يحدث في المباراة وهو ما يؤكد كثير من خبراء كرة القدم بمعنى أن يكون التدريب يشبه إلى حد كبير ما يحدث في المباراة والطريقة الطولية طريقة تدريب مبتكرة يتم التدريب من خلالها على القدرات البدنية المهارات الاساسية وخطط اللعب والذي يخدم بشكل مباشر العملية التعليمية وكذلك مواقف اللعب الحقيقي.

وبما ان لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات وقدرات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب من حيث مساحة الملعب وعدد اللاعبين ووقت المباراة، مما تتطلب من اللاعب أن يتمتع بقدر كافي من مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة ومن القدرات البدنية الخاصة التي يجب أن يتمتع بها اللاعب هي سرعة وتحمل الأداء وإمكانية المحافظة على هذه السرعة لأطول فترة ممكنة، فضلاً عن تكرار الأداء السريع وفي مختلف الاتجاهات وبما يساهم في تنفيذ أداء فني متكامل إذ إن صعوبة وسرعة الأداء في لعبة كرة القدم يفرض على المدربين واللاعبين استعمال طرائق ووسائل تدريبية غير تقليدية تساهم في رفع المستويين البدني والمهاري وبما يناسب متطلبات اللعبة لان الاعتماد على الطرائق المعروفة أصبح لا يسهم في تطوير مستوى الأداء بالشكل المطلوب لذلك اجتهد المدربون في إتباع أساليب تدريبية حديثة ترفع من مستوى اللاعب فمنهم من جمع بين وسيلتين تدريبيتين في إطار واحد أو أسلوبين في إطار واحد بغية الوقوف على أهمية هذا الدمج بين الوسائل والأساليب ومعرفة الفائدة المرجوة من هذا الدمج في استخدام الوسائل التدريبية ومن أساليب الدمج التي اتبعت هو أسلوب التدريب بالحمل البدني والمهاري معا وهو أسلوب يشبه ما جاءت به منهجية مفتي الطولية، وهو مشتبه لما يقوم به اللاعب أثناء المنافسة (المباراة)، وبذلك يكون اللاعب قد تكيف على تحركات وفعاليات تشبه المنافسة الأمر الذي يجعل من المنافسة أمر معتاد لدى اللاعب ومن هنا تبرز أهمية البحث في أتباع أسلوب تدريبي جديد من شأنه أن يساهم في رفع مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهمة في لعبة كرة القدم ومساهمة الباحث في رفد المكتبة العلمية والمدربين بتجربة جديدة تخص هذه اللعبة من اجل رفع مستواها إلى درجات عالية قدر الإمكان فضلاً عن وضع الحلول لبعض الأسئلة من قبل مدربي ولاعبين كرة القدم.

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في وجود انخفاض واضح وملحوظ في مستوى السرعة و تحمل الاداء المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم، وإن هذا الانخفاض في الجانب البدني والمهاري يعد مؤشراً إلى انخفاض في مستوى الاتزان وكفاءة الاداء وبخاصة تسجيل الاهداف، والذي من

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذا الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث وباعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف البحث وفروضه ومن خلاله يتم الوصول إلى نتائج دقيقة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين مركز الموهوبين بغداد الكرخ والبالغ عددهم 50 لاعباً، فيما بلغت عينة البحث (24) لاعب من مدرسة الموهوبين بكرة القدم للأعمار من (14-16) سنة للموسم الرياضي 2021/2022، وشكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدارها (48%) من المجتمع الأصلي للبحث، وقام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث بالمتغيرات قيد الدراسة، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في (السن، الوزن، الطول، العمر التدريبي) التجانس.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	15.70	0.42	15.60	0.714
الوزن	كجم	53.25	4.89	52.00	0.767
الطول	سم	165.93	5.13	164.50	0.836
العمر التدريبي	سنة	3.85	0.87	3.70	0.517

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث، وأن جميع معاملات الالتواء تتحصر ما بين (3±) مما يدل على اعتدالية القيم، وتجانس أفراد عينة البحث الأساسية، ووقوعها في المنحني الاعتدالي للقيم.

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات وأدوات البحث وأجهزته:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية، الدراسات والبحوث المشابهة، شبكة الأنترنت، الاختبارات والقياس).

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

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث: (ملعب كرة قدم، كرات قدم قانونية عدد (20) نوع (molten)، ساعة توقيت إلكترونية، أعلام وشواخص، أقماع كبيرة وصغيرة، عصيان، شريط قياس وبورك طول (50) متر، ملعب كرة قدم قانوني وأهداف متحركة، أقماع، قمصان تدريب، ميزان طبي، شريط قياس، مسطرة مدرجة).

شأنه أن ينعكس سلباً على أداء اللاعبين لجعلهم غير قادرين على التحرك الصحيح وأخذ الفراغ المناسب وترجمة الفرص المتاحة أمامهم إلى أهداف. وإن تلك الأمور تم تشخيصها من قبل الباحث كونه يمتلك خبره في مجال التدريب لعدة سنوات، فضلاً عن ملاحظته للوحدات التدريبية والمباريات لبعض فرق كرة القدم فئة الشباب.

وبما أن ارتفع مستوى الأداء في الآونة الأخيرة من حيث القدرة الهجومية والدفاعية وسرعة الأداء الأمر الذي يتطلب من المدرب واللاعب رفع المستويين البدني والمهاري، من خلال التنوع والاجتهاد في استخدام أساليب جديدة ومتطورة تواكب الحداثة في التدريب الرياضي وكذلك إمكانية الدمج بين الوسائل التدريبية بما يخدم تطوير المستوى الفني للأداء وكذلك هبوط مستوى سرعة الأداء وعدم إمكانية اللاعبين البقاء على نفس المستوى الفني حتى نهاية المباراة مما يدل على هبوط مستوى القدرات البدنية الخاصة في نهاية المباراة والذي يعتمد على سرعة الأداء وكيفية المحافظة على هذه السرعة حتى نهاية المباراة لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة مساهمة منه في بيان أهمية التنوع في استخدام التمرينات البدنية والمهارية معاً على وفق الأسلوب التدريب الطولي خدمة للارتقاء بمستوى سرعة وتحمل الأداء كونها مشابهة لما يقوم به اللاعب أثناء المباراة.

أهداف البحث:

1- إعداد تمرينات على وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير تمرينات على وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم لدى أفراد عينة البحث.

فروض البحث

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى السرعة ولصالح نتائج الاختبارات البعيدة لدى أفراد عينة البحث.

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى تحمل الأداء المهاري بكرة القدم ولصالح نتائج الاختبارات البعيدة لدى أفراد عينة البحث.

مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو مدرسة الموهوبين بكرة القدم للأعمار من (14-16) سنة للموسم الرياضي 2021/2022 وعددهم (24) لاعباً.

المجال الزمني: المدة من المدة 2022/6/1 ولغاية 2022/10/31
لمجال المكاني: ملعب الغزالية بكرة القدم بغداد/جمهورية العراق.

ملاحظة:

- 1-يخفف ثمانية واحدة عن زمن الأداء في حالة تسجيل هدف.
- 2-يجب توافر حامي هدف أثناء أداء الاختبار .



الشكل (1) يوضح اختبار سرعة الأداء المهاري

ثانياً: اختبار تحمل الأداء المهاري:

اسم الاختبار: تحمل الأداء المهاري.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء المهاري.

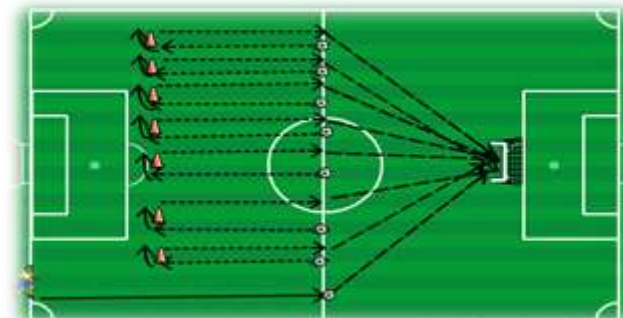
الأدوات اللازمة: 8 كرات قدم قانونية، صافرة، ساعة توقيت، شاخص، هدف صغير (حاجز ساحة و ميدان) .

وصف الأداء: يقف المختبر عند خط المرمى و ينطلق عند سماع الصافرة إلى خط المنتصف لمناولة الكرة رقم (1) نحو الهدف الصغير الموجود في النصف الثاني من الملعب ثم يعود ليأخذ الكرة رقم (2) ويقوم بالدحرجة والتهديف نحو المرمى ثم يقوم بالانتقال حول الشاخص الموجود على خط الجزاء ليعود إلى الكرة رقم (3) ويكرر المختبر هذا الأداء مع جميع الكرات الثمانية .

شروط الاختبار: يتم الاختبار بوجود حارس المرمى.

التسجيل:

- 1-يحتسب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من نقطة البداية إلى آخر كرة يصوبها على المرمى.
- 2-يخفف ثمانية عن كل هدف يسجله اللاعب.



الشكل (2) يوضح اختبار تحمل الأداء المهاري

2-4 تحديد المتغيرات المبحوثة وترشيح اختباراتها:

2-4-2-1 تحديد المتغيرات المبحوثة: من خلال المراجعة

للمراجع والمصادر العلمية ذات العلاقة، فضلاً عن استطلاع آراء الخبراء، وعلى ضوء خبرة الباحث، تم تحديد المتغيرات المبحوثة المناسبة للدراسة والتي اشتملت على (سرعة الاداء المهاري، تحمل الاداء المهاري).

2-4-2-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات

المبحوثة: عمد الباحث بعد الاطلاع على المراجع والدراسات العلمية والمسح المرجعي للاختبارات كرة القدم، تم ترشيح الاختبارات الخاصة بسرعة الاداء المهاري وتحمل الاداء المهاري وهي عبارة عن اختبارات مركبة بدنية مهارية مناسبة لإفراد عينة البحث وهم من اللاعبين بكرة القدم من فئة العمرية بإعمار (14-16 سنة)، وذلك من خلال الاعتماد على الاختبارات المقننة، فقد رشح الباحث الاختبارات وعرضها على مجموعة من الخبراء، وذلك للتعرف على آرائهم حول صلاحية الاختبارات لقياس الغرض المراد قياسه، والاطلاع على ملاحظاتهم على تلك الاختبارات، فضلاً عن ملائمتها لعينة البحث وبعد جمع استمارات الاستطلاع وتقريغ الاجابات تم اعتماد الاختبارات المناسبة للمتغيرات المبحوثة على ضوء رأي الخبراء.

2-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة بالدراسة:

أولاً: اختبار سرعة الأداء المهاري:

اسم الاختبار: سرعة الأداء المهاري

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الأداء المهاري

الأدوات: ملعب كرة قدم، كرات قدم قانونية، صافرة، ساعة توقيت، شاخص عدد (2).

وصف الاختبار: يرسم مربع (أ) في الجهة اليمنى من منتصف ملعب احد الجانبين وبطول ضلع 1 متر ليقيم فيه مدرب أو مساعد مدرب ويرسم مربع آخر (ب) بجانب خط منتصف الملعب من جهة اليسار وداخل حدود الملعب ليقيم فيه مدرب أو مساعد مدرب ويقف اللاعب المختبر على بعد اربعة عشر متر من نقطة البداية في منتصف الملعب وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بمناولة الكرة إلى المربع (أ) الذي يبعد 10 متر وينطلق للأمام لاستلام كرة من المربع (ب) والذي يبعد مسافة 10 متر عن مركز الدائرة ثم يقوم بالدحرجة بين شاخصين المسافة بينهما 1.5 متر إذ يبعد الشاخص الأول مسافة 1.5 متر عن مركز الدائرة الذي يمثل مكان استلام المناولة ثم دحرجة الكرة والتهديف على المرمى .

التسجيل: يحتسب الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التهديف .

الرغم من كونها اختبارات تم تصميمها وتقنيها من قبل الباحث من خلال عرضها على الخبراء والمختصين وبحسب المصادر العلمية وذلك لغرض تحديد مدى عملية هذه الاختبارات المختارة ومدى صلاحية هذه الاختبارات لقياس القدرات المختارة .

2-6-1 صدق الاختبار: الغرض التأكد من صدق الاختبارات

تم اتباع طريقة صدق المحكمين وذلك بعرضها على الخبراء والمختصين ينظر الملحق (1) الذين اجمعوا على صدق الاختبارات في قياس القدرات البدنية الخاصة المراد قياسها. فضلا عن استخدام معامل الصدق الذاتي " وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس " (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2000، ص275). وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي نسب إليه الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وعلى النحو المبين في الجدول أدناه .

2-6-2 ثبات الاختبار: لحساب معامل ثبات الاختبار اعتمد

الباحث على طريقة إعادة الاختبار فقد طبقت الاختبارات بتاريخ 2022/6/15 وتم إعادة الاختبارات بعد (7) أيام بتاريخ 2022/6/21 على عينة من خارج عينة البحث الرئيسة والمؤلفة من (10) لاعبين مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول ومن ثم عمد الباحث إلى معالجة البيانات من خلال معامل الارتباط البسيط بيرسون، وكما موضح في الجدول (2) .

جدول (2) يوضح درجات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	سرعة الأداء المهاري (تسليم واستلام ودرجة بين الشواخص)	0.97	0.98
2	تحمل الأداء المهاري (الجري المستمر والمناولة وتهدف 8 كرات)	0.83	0.91

2-6-3 الموضوعية: تم التوصل الى موضوعية الاختبارات

المستخدمة من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وتبين بان الاختبارات تحقق الهدف الذي وضعت من اجله.

2-7-1 الاجراءات الميدانية للبحث:

2-7-1 الاختبارات القبليّة: عمد الباحث بإجراء الاختبارات

القبليّة للمتغيرات المبحوثة على افراد عينة البحث يوم الجمعة الموافق 2022/6/28 وعلى ملعب الغزالية، بتمام الساعة الثالثة عصرا. بمساعدة فريق العمل المساعد ومنح المختبرين الوقت الكافي لأجراء الإحماء والابتداء باختبارات سرعة الأداء وبعدها اختبارات تحمل الأداء وكانت الراحة بين الاختبارين (7 دقائق). اذا تم تنفيذ الاختبارات المرشحة بشروطها وتثبيت المعلومات جميعا من قبل افراد

2-5-2 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 2022/6/7 في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب الغزالية، 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.

2-معرفة العوامل والمعوقات التي تواجه تنفيذ الاختبارات واحتياجاتها.

3-تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار.

4-معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

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

6-التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على أداء الاختبارات كافة.

7-ملاءمة استمارة تسجيل البيانات للغرض الذي أعدت له.

8-ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

9-وقوف الباحث على أهم المتطلبات المراد توافرها مستقبلا وكيفية إدارة العمل بشكل صحيح.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: أجرى الباحث

تجربة استطلاعية الثانية للتمرينات المستخدمة يوم الخميس الموافق 2022/6/9 وعلى ملعب الغزالية، وعلى نفس لاعبي عينة التجربة الاستطلاع وذلك للتعرف على ما يلي:

1-معرفة العوامل والمعوقات التي تواجه تنفيذ التمرينات واحتياجاتها.

2-مدى صعوبة وملاءمة التمرينات المستخدمة للعينة.

3-معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين، الحيز الذي تشغله التمرينات خلال الوحدات التدريبية.

4-تحديد الوقت الناتج لكل تمرين لتحديد الشدة المطلوبة.

5-لتحديد حجم وشدة وزمن التمرينات المستخدمة .

2-6 الأسس العلمية للاختبارات: عمد الباحث باعتماد

الأسس العلمية في عملية أيجاد الثقل العلمي لتلك الاختبارات على

9-فضلا عن استخدام الباحث مجموعة من الوسائل والأدوات المساعدة في تطبيق التمرينات بشكل كامل .

10-تم تطبيق التمرينات اثناء مرحلة الاعداد الخاص .

11-ان شكل الحمل التدريبي للتمرينات اي الحمل التدريبي للدورات الصغيرة (الحمل التدريبي للوحدات التدريبية اليومية) كان 1: 3، فيما كان شكل الحمل التدريبي للدورات الحمل المتوسطة 3: 1.

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

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

1-عدد التكرارات للشدة (75%) 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 الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري ما بين (75%-95%).

5-استخدم مبدأ خفض الحجم التدريبي واستعمال مبدأ نسبة العمل إلى الراحة (1:3) 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 (3) الذي يوضح التمرين بالأحمال التدريبية وكيفية رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمرينات.

6-تم استخدام التمرينات نفسها خلال الوحدات التدريبية الاربعة والعشرون لغرض التعلم والتكيف لكل تمرين ثم تصاعد الشدة في الأسبوع الآخر، كما اختلفت التمرينات واستخدم التعصيب في أدائها في الشهر الثاني.

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.

2-7-2 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات المستخدمة على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية):

تم البدء بتطبيق التمرينات المعدة يوم السبت الموافق 2022/6/4 وبواقع ثلاثة تمرينات لكل وحدة تدريبية وتركز تطبيق التمرينات في جزء من القسم الرئيس وتراوح وقت أدائها بين (26-50 دقيقة) وبفترة تدريبية بلغت (8) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وخلال مرحلة الإعداد الخاص، عمد الباحث وبعد الاطلاع على أدبيات التدريب الرياضي وبالذات مؤلفات دكتور مفتي ابراهيم حدد الباحث مجموعة من التمرينات الواجب تطبيقها اثناء القسم الرئيس من الوحدات التدريبية البالغة (16) وحدة تدريبية وهي المدة المحددة لتطبيق تلك التمرينات في تجربة البحث الرئيسية.

وقد راعى الباحث تطبيق مبادئ علم التدريب المتمثلة بالتدرج والتموج بالحمل التدريبي وعلى النحو التالي:

1-تم مراعاة الفروق الفردية لإفراد عينة البحث عند إعداد التمرينات.
2-تم تنفيذ التمرينات على وفق تمرينات بأسلوب المنهج الطولي (منهجية مفتي للتدريب الطولي) لتطويع مستوى سرعة الاداء وتحمل الاداء وذلك بتاريخ 2022/7/8 ولغاية 2022/9/2
3-مدة تنفيذ التمرينات المعدة (8) أسبوع بواقع 2 وحدتين أسبوعياً، على ملعب الغزالية.

4-بلغ زمن الاداء الكلي (10 ساعة وثلاثة دقائق) وهو زمن تطبيق تلك التمرينات البالغة (48) تمريناً البالغ .

5-كان زمن الراحة بين تمرين وآخر خلال الوحدة التدريبية الواحدة (1-3 دقيقة) .

6-أستخدم الباحث طريقة التمرين للأسابيع التدريبية أي شكل الحمل التدريبي بواقع (1:3) على وفق مبادئ علم التدريب من حيث التدرج والتموج ابتداء من الشدة 85% ولغاية 95%..

7-حدد الباحث شدة تنفيذ الحمل التدريبي ما بين (75% إلى 95%) وذلك عن طريق زمن التمرين بالشدة القصوى، والذي تم التوصل اليه بالتجربة الاستطلاعية الثانية لمعرفة زمن الأداء والوصول إلى الشدة المستخدمة خلال الوحدة التدريبية

8-تم الاعتماد في احتساب زمن الراحة من خلال النبض إذ كان يتراوح ما بين (110: 120) نبضة/دقيقة.

يتضح لنا من الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات قيد الدراسة . إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لسرعة الأداء (6.012 ثانية) والانحراف المعياري (0.342) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (5.555 ثانية) والانحراف المعياري (0.657)، أما فرق الأوساط الحسابية فكان (0.556)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.651)، ومن خلال مقارنة قيم (ت) المحسوبة تحت درجة حرية 11 ومستوى دلالة (0.05)، إذ أظهرت الدلالة لهذا المتغيرات معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدى ولصالح نتائج الاختبار البعدى لدى أفراد عينة البحث، إذ كانت أقل من قيم مستوى دلالة (0.05) وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني من هذه الدراسة . فيما بلغت قيمة نسبة التطور لهذا المتغير (سرعة الاداء) (86.386%) وهي ضمن المستوى عالي على وفق تقسيمات قانون مستوى التطور (قانون مستوى التطور من 0-10% قليل، من 11-20% متوسط، ومن 21 فما فوق عالي). في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لتحمل الأداء (34.726 ثانية) والانحراف المعياري (1.354) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (32.010 ثانية) والانحراف المعياري (1.023) أما فرق الأوساط الحسابية فكان (1.007)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (7.876) ومن خلال مقارنة قيم (ت) المحسوبة تحت درجة حرية 11 ومستوى دلالة (0.05)، إذ أظهرت الدلالة لهذا المتغيرات معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدى ولصالح نتائج الاختبار البعدى لدى أفراد عينة البحث، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح نتائج الاختبار البعدى، في حين بلغت قيمة نسبة التطور (57.452%) وهي ضمن المستوى عالي على وفق تقسيمات قانون مستوى التطور .

2-3 مناقشة النتائج:

يعزو الباحث اسباب تلك الفروق لتأثير تمرينات على وفق اسلوب منهجية مفني الطولية التي تم تنفيذها من قبل افراد عينة البحث على مدار شهرين، إذ كانت مؤثرة على نتائج افراد عينة البحث لكونها كانت محددة الاهداف؛ فمن خلال التدريب الغير منقطع والصحيح وذات الطابع الشمولي على وفق مبادئ والاسس العلمية مما اسهمت 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

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

شكل (3) يوضح رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمرينات الخاصة (4: 2012، 54)

2-7-3 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية

على افراد عينة البحث يوم الاحد الموافق 2022/9/7 في الساعة الثالثة عصرا، بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة بعد مرور شهرين، وقد راعى الباحث إلى تهيئة نفس الظروف من حيث المكان والزمان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لتطابق قدر الإمكان ظروف ومكان تنفيذ الاختبار القبلي . اذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات بشروطها وتدوين النتائج و المعلومات جميعا.

2-8 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، معامل الصدق الذاتي، قانون (ت) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطتين (للعينات المتناظرة)، قانون نسبة التطور).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المتغيرات

المبحوثة:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) ونسبة التطور للاختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة.

المعيار الاحصائية المتفكرات	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأوساط الحسابية للفروق	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية	نسبة التطور
الاختبار القبلي	24	6.012/ثا	0.342	0.556	5.651	0.012	معنوي	%86.386
الاختبار البعدى		5.555/ثا	0.657					
الاختبار القبلي	24	34.726/ثا	1.354	1.007	7.876	0.004	معنوي	%57.452
الاختبار البعدى		32.010/ثا	1.023					

اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمارين السباق " (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: 1980، 87). والتي لها دوراً مميزاً في تطوير مستوى تحمل الاداء والتي تعد من القدرات المهمة للاعب كرة القدم، وهذا ما اشار اليه (عماد زبير، 2005) " إن صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة الانتقال من حركة إلى أخرى " (عماد زبير أحمد: 2005، 47)، ويتفق معه (كمال الرضي، 2004) " بأن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل إذ لاستغني اللاعب عن عنصر التحمل خلال المنافسة لأنه يؤدي حركات بدرجة عالية من السرعة بتكرارات كثيرة وخاصةً خلال المنافسة " (كمال جميل الرضي: 2004، ص64). فان تطور مقدرة تحمل الأداء يعني إيفاء اللاعب بجميع متطلبات الأداء أثناء المباراة. زه1ا ما اكدة (حنفي محمود مختار، 1980) على أنه " لايرتبط تطوير التحمل فقط مع طول زمن التمرين المعطى ولكن أيضا يتوقف على كثافة الحمل (فترات الراحة بين تكرارات التمرين) فكلما طالت فترة الراحة بين التمرين الواحد أو التمرينات قل الحمل على الأجهزة الحيوية " (حنفي محمود مختار: 1980، ص77).

4-الخاتمة:

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1-إن استخدام تمرينات على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية قيد الدراسة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى سرعة الاداء المهاري وتحمل الأداء المهاري.
 - 2-ظهر إن تقنين العلمي الدقيق للتمرينات المنفذة على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية كان له الأثر الواضح في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة .
 - 3-إن تكرار تمرينات على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية ذات الطابع المدمج بين البدني والمهاري والمشابهة لظروف المنافسة ساهم وبشكل فعال في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة .
- فيما يوصي الباحث بالتالي:

الاطول للوحدات التدريبية بما يتناسب ويتلائم مع افراد عينة البحث، وهذا ما اشار اليه (محمد رضا، 2008) " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر " (7: 2008، 88)، وبما ان تمرينات على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية ادائها مشابه للأداءات المنفذة اثناء المنافسة اي تحركات تشبه ما يقوم به اللاعب أثناء المنافسة لكون التمرينات المستخدمة كانت تبدأ بالسرعة الانتقالية باتجاهات مختلفة أي الانطلاق بالكرة في مسافات محددة في كل تكرار وفي بعضها القيام بسرعات غير منتظمة ومتقلبة من اتجاه إلى آخر هذا كله يساهم في تطوير سرعة الأداء والتعود على هذه التحركات المفاجئة وهي ذات التحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المنافسة وتأثيرها في سرعة الأداء. وهذا ما اشار إليه (محمد لطفي، 1986) على " أن اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر أساسا لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء " (محمد لطفي طه: 1986، 450). فضلا عن نوعية التمرينات المستخدمة كانت جديدة من حيث الممارسة للاعبين عينة البحث لأنها اشتملت على اساليب لعب التي تتضمن في محتواها الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني، على وفق الاسس والقواعد العلمية المتبعة لتنفيذ تلك التمرينات من حيث مكونات الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) وبشكل دقيق أثناء الأداء، مما اسهمت في خلق حاله من التكيف الوظيفي لدى افراد عينة البحث، وهذا ما اشار اليه (محمد حسن علاوي، 1992) على أن " التدريب المخطط والمنظم والمستمر يمكن من خلاله تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة في الأداء الحركي بدرجة عالية كما يعمل التدريب الذي يستخدم الحركات السريعة وحمل التدريب البسيط على ترقية الأداء " (محمد حسن علاوي: 1992، 164). وان تلك التمرينات سوف تسهم بإبعاد الملل عن المتدربين وخلق حالة من المتعة والرغبة بالتدريب لديهم مما تسهم بتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والخططية، وهذا ما أكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، 1980) على " إن التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو

- [15] محمد لطفي طه؛ خصائص تطوير سرعة رد الفعل البصري على هدف متحرك: (بحث منشور، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1986)، ص450.
- [16] محمد مصلي؛ استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بنها، (2012).
- [17] مروان عبد المجيد؛ تحديد اختبارات اللياقة البدنية، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق، 2001، ص90.
- [18] مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقبادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009).
- [19] مفتي إبراهيم محمد؛ الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009).
- [20] مفتي إبراهيم محمد؛ البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ج1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).
- [21] مفتي إبراهيم محمد؛ الهجوم في كرة القدم، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007).
- [22] مفتي إبراهيم محمد؛ بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصرة، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009).
- [23] مهند إبراهيم؛ أثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم: (اطروحة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، نابلس، فلسطين، 2012).
- [24] High-Intensity Training in Football, International Journal: Marcello Iaia ,et.,al: (2009).
- [25] Roy. J. Shephard. responses of the cardio vacular to exercise and traing; gurrent ;ropy in sportmedicing, toronte, Canada 1995.

- 1-التأكيد على استخدام تمارين على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية في الوحدات التدريبية في تطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري.
- 2-استخدام التمارين على وفق اسلوب منهجية مفتي الطولية المشابهة لتحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات .
- 3-اعتماد الاختبارات المقترحة من قبل الباحث لقياس سرعة وتحمل الأداء المهاري للاعبين كرة القدم .
- 4-إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى .

المصادر:

- [1] أمر الله البساطي؛ الإعداد البدني في كرة القدم (تخطيط- تدريب- قياس): (الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة للنشر، 2001)
- [2] إيناس عبد اللطيف؛ ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال: (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2009).
- [3] حسن السيد أبو عيده؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية: (الإسكندرية، دار الفتح للطباعة والنشر، 2015)
- [4] حسن السيد أبو عيده؛ الإعداد البدني للاعبين كرة القدم: (الإسكندرية، دار الفتح للطباعة والنشر، 2016)
- [5] حسن هادي كاظم؛ تأثير التدريب المدمج لأشكال السرعة بالكرة على سرعة ودقة بعض المهارات المنفردة والمركبة لدى لاعبي كرة القدم: (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية، 2020).
- [6] حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [7] حنفي محمود مختار؛ مدرب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)، ص77.
- [8] عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي: (بغداد، مطبعة التعلم العالي والبحث العلمي، 1980)، ص87.
- [9] عماد زبير أحمد؛ التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم: (بغداد، شركة السند باد للطباعة، 2005)، ص47.
- [10] كمال جميل ألباضي؛ التدريب الرياضي القرن الواحد والعشرين، ط2: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2004)، ص64.
- [11] كمال درويش وآخرون؛ القياس والتقويم والتحليل لمباريات كرة القدم: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 2002)، ص141.
- [12] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص275
- [13] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط12: (القاهرة، دار المعارف، 1992)، ص164.
- [14] محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: (بغداد مكتب الفضلي، 2008)، ص88.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح اسماء واللقاب العلمية للسادة الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم

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

الملحق (2) يوضح اسماء واللقاب العلمية لفريق عمل مساعد.

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

