**مستخلص البحث**

**تأثير تمرينات توافقية مركبة (بدنية مهارية ) بأشكال ومساحات مختلفة على بعض المتغيرات البدنية وسرعة الاداء المهاري للاعبي كرة القدم المتقدمين**

**أ.د موفق اسعد الهيتي م.د . عدنان فدعوس عمر النمراوي م . م صلاح هادي حماد الدليمي**

 **كلية التربية الرياضية / جامعة الانبار 2015**

مشكلة البحث وجود قصورا واضحا في عملية التوافق بالأداء مما اثر بشكل واضح على الاداء المهاري بشكل عام كذلك خلو الوحدات التدريبية من التمرينات التوافقية الا بشكل محدود ادى الى حدوث هذه المشكلة . اما اهداف البحث هو اعداد تمرينات توافقية تؤدى بأشكال ومساحات مختلفة من اجل التعرف على تأثيرها في عينة البحث . اما فروض البحث وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث وقد تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة ومشكلة البحث وتكونت عينة البحث التجريبية من (16) لاعبا من نادي هيت وتم اخيارهم بطريقة القرعة لتنفيذ المنهج التجريبي المقترح وكانت اهم الاستنتاجات ان استخدام التمرينات التوافقية بأشكال ومساحات مختلفة في مرحلة الاعداد الخاص كان له الاثر الفاعل في تطوير متغيرات البحث واما اهم التوصيات التأكيد على استخدام التمرينات التوافقية المركبة بأشكال ومساحات مختلفة في الوحدات التدريبية للاعبي كره القدم المتقدمين ولكافة الفئات العمرية .

**Find extract**

**Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants**

**Submitted by**

**Prof.Muwafaq conciliator Asaad Mahmoud MD. Adnan Omar FadousNamrawi m. M. Salah HadiHammad al-Dulaimi**

Find a problem and there is an obvious deficiency in the compliance process performance, which clearly affected the performance skills in general as well as free training modules of exercise are not limited harmonic led to this problem. The objectives of the research is to prepare a consensual lead exercises in different shapes and spaces in order to identify their impact in the research sample. The research hypotheses and no statistically significant significant differences between the post tests for the two sets of search control and experimental and the experimental group in the research variables have been using the experimental method so as to suitability and the way research and the nature and problem of the research consisted experimental research sample of (16) players from Hit Club was Akhiaarham way the lottery for the implementation of the proposed experimental method was the most important conclusions that the use of exercise harmonic different shapes and spaces in the private counter stage was his impact actor in the development of research variables and the most important recommendations to emphasize the use of exercise harmonic vehicle in different shapes and spaces in modules footballers applicants and for all age groups.

**1- التعريف بالبحث**

1. **1 مقدمة البحث واهميته :**

 تعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية الفرقية التي أخذت تحتل مكانتها المميزة بين باقي الألعاب الرياضية، بل أخذت تنافس مثيلاتها من الألعاب ، إذ يسعى القائمون عليها إلى إيجاد كل ما هو جديد من الأساليب التدريبية التي تعمل على تطوير الجوانب المختلفة (البدنية المهارية الخططية والنفسية ) والتي بدورها توصل اللاعبين الى الاداء المهاري الجيد ، إذ إن المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم تعد الأساس الذي يبنى عليه الإنجاز، لما تتطلبة اللعبة من امتلاك لاعبيها المهارات عالية وبمستوى راقٍ جداً .

ولكون المهمة الأولى للتدريب الرياضي هو الإعداد المتكامل للاعبين من جميع النواحي، سواءٌ كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية ومعرفية أو وظيفية أي الجوانب التي لها علاقة بإحراز التفوق في هذه اللعبة التي تحتاج إلى الاستلام والتسليم والحركة السريعة لأخذ الفراغ والتهديف السريع فضلاً عن تغير الاتجاه بصورة مستمرة داخل الملعب والتوقف الفجائي والمراوغة والانزلاق على الكرة، ومنها على سبيل الخصوص التوافق، إذ إن هذه اللعبة تحتاج إلى التوافق ما بين العين والقدم، أو ما بين العين وباقي أجزاء الجسم الأخرى أثناء الأداء المهاري، وهذا يعتمد على سلامة الجهازين العصبي والعضلي, لكي تمكن اللاعب من أن يدمج عدة حركات ليتم إظهار الواجب المهاري بالنمط الحركي المطلوب بكل دقة وانسيابية، ا أن سرعة الأداء تتطلب أن يمتلك هؤلاء اللاعبون التوافق العصبي العضلي بدرجات مقبولة، إذ إن " صفة التوافق لها دور كبير وهام في أداء لاعب كرة القدم من الناحية البدنية والمهارية ويمكن ملاحظة ذلك واضحا في الأداء المهاري الرائع والحركات الفنية الصعبة التي يقوم بها الرياضيون ذوو المستويات المهارية العالية، إذ سيتم أداؤهم بالسهولة الحركية وقلة الأخطاء "([[1]](#footnote-1)). فالتمرينات التوافقية هي " حركات مركبة تحوي على أكثر من حركة وتحدث ضمن سلسلة من العمليات الحركية والعقلية والحسية باشتراك الجهاز العصبي ([[2]](#footnote-2)) .هذا كله يجعل من التمرينات التوافقية للاعب كرة القدم من الأهمية الكبيرة التي لا يمكن تجاهلها عند وضع المنهاج التدريبية من خلال الربط بين التمرينات التوافقية المهارية مع نظيرتها من التمرينات التوافقية البدنية مع الكرة إذا ما تم إعدادها على أساس علمي مقنن بحيث يكون محتوى هذه التمرينات مشابهة لما يؤديه اللاعب داخل الملعب الخاص بهذه اللعبة.

ويرى (حنفي محمود ، 1994 ) ان الهدف من استخدام التمارين التوافقية المركبة هو تثبيت دقة الاداء مع القدرة على الربط ذلك بتعلم وتطبيق خطط اللعب مع العمل على تنمية الجوانب البدنية الخاصة بذلك الاداء اضافة الى تنمية التوافق الحركي للاعب [[3]](#footnote-3)

 مما زاد من أهمية هذا البحث هو قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع من هنا برزت أهمية البحث في إجراء دراسة تجريبية من خلال إعداد منهج تدريبي يتضمن مجموعة من التمرينات التوافقية والتي تم تصميمها بشكل علمي لمعالجة القصور في اداء بعض الجوانب البدنية والاداء المهاري لعينة البحث .

1. **2 مشكله البحث :**

 من المعروف أن جمالية الأداء في إي لعبة رياضية ومنها على وجه الخصوص لعبة كرة القدم يأتي من خلال القدرة على إتقان المهارات الأساسية لها فضلا عن تكامل الأداء البدني وهذا بدوره يؤدي إلى اتقان الاداء المهاري وتسجيل الأهداف والذي هو غاية هذه اللعبة والتي يسعى اللاعبون إلى الوصول إليها . ومن خلال كون الباحثون مهتمين بهذه اللعبة لاعبين ومتابعون لمبارياتها على المستوى المحلي وبعد متابعتهم للوحدات التدريبية لناديي (هيت والوحدة ) وجد قصورا واضحا في استخدام التمارين التوافق في التدريب اذ تظهر اهميتها عندما يؤدي اللاعبون مواقف متعددة للعب داخل أرضية الملعب والتي تتطلب الدمج بين مهارتين أو استخدام التوافق بين العينين والقدمين أو العينين وباقي أجزاء الجسم والتي تعد مطلبا أساسيا لتكامل الأداء الفني لهذه المهارات وان صفة التوافق من الأمور التي يتطلب وجودها لإتمام إتقان المهارات الأساسية بكرة القدم ، كما أن الوحدات التدريبية اليومية لأندية هذه اللعبة تكاد تخلو من التمرينات التوافقية التي تعمل بدورها على تنمية صفة التوافق وان وجدت فهي قليلة تستخدم في عملية الإحماء أو في تمرينات التهدئة في نهاية الوحدات التدريبية .

1. **3 هدفا البحث .**
* الكشف عن تأثير التمرينات التوافقية بأشكال ومساحات مختلفة على بعض المتغيرات البدنية لعينة البحث .
* الكشف عن تأثير التمرينات التوافقية بأشكال ومساحات مختلفة على سرعة الأداء المهاري لعينة البحث .

1-**4 فرضيات البحث :**

* وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وسرعة الاداء المهاري ولصالح الاختبار البعدي .
* وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وسرعة الاداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية .
1. **5 مجالات البحث :**
2. **5 -1المجال البشري** : لاعبو نادي هيت الرياضي ونادي الوحدة للموسم الرياضي ( 2012 – 2013 ).
3. **-5 -2 المجال المكاني** : ملعب نادي هيت الرياضي لكره القدم .
4. **5 -3 المجال ألزماني** 15/2 / 2013 / ولغاية 12 /5 /2013 .

**1-6 تحديد المصطلحات :**

* **التمرينات التوافقية (تعريف إجرائي)\***

 مجموعة من التمارين البدنية المهارية التي يؤديها اللاعبون في الوحدات التدريبية على طول المنهاج التدريبي والتي تهدف الى تطوير صفة التوافق العصبي العضلي وصولا نحو تحقيق التكامل في الاداء البدني والمهاري للاعبي المتقدمين بكرة القدم .

**2 – منهجيه البحث وإجراءاته الميدانية :**

**2- 1 منهج البحث :**

 استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته ومشكلة البحث .

**2- 2 مجتمع البحث وعينته :**

 حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي هيت الرياضي ونادي الوحدة والذي يمثلون أندية الدوري (الدرجة الاولى) في محافظة الأنبار والبالغ عددهم (48) لاعبا إما عينة البحث التجريبية فتكونت من (32) لاعبا يمثلون نسبة (66،66% ) من مجتمع البحث وقد قسمت الى مجموعتين ( تجريبية وضابطة ) عن طريق القرعة وبواقع (16) لاعب لكل مجموعة

**2-2-1 المتغيرات البدنية المستخدمة في البحث :**

تم تحديد متغيرات البحث عن طريق الباحثون وتم اختيار المتغيرين (الرشاقة ، والتوافق )

**2-2-2 تحديد الاختبارات البدنية لعينة البحث .**

**الاختبار الاول :الرشاقة الخاصة**

* **اختبار الركض المتعرج بالكرة([[4]](#footnote-4)).**
* **الهدف من الاختبار:** قياس الرشاقة الخاصة.
* **الأدوات المستخدمة:** كرة قدم، صافرة، ساعة توقيت، شواخص عدد (6)، ملعب كرة قدم .
* **وصف الأداء:** يوضع الشاخص على بعد (2م) من خط البداية وتكون المسافة بين شاخص وآخر (2م) أيضاً وكما هو موضح بالشكل, ويقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البداية يقوم اللاعب بالركض بالكرة بين الشواخص ذهاباً واياباً الشكل رقم(1) وتعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين.
* **طريقة التسجيل:** يحسب الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثانية، ولأفضل محاولة.

**2م**

**2م**

**2م**

**2م**

**2م**

شكل(1) يوضح اختبار الرشاقة الخاصة

**2م**

**الاختبار الثاني : التوافق :**([[5]](#footnote-5))

**اسم الاختبار :** الدوائر المرقمة

**الهدف من الاختبار :** قياس التوافق

**الأدوات المستخدمة :**

٭ ساعة إيقاف إلكترونية .

٭ أرض مسطحة يرسم عليها ( 8 ) دوائر قطر كل منها ( 60 ) سم الشكل رقم (2) .

٭ ترقم الدوائر حسب ما هو في الشكل .

**طريقة الأداء:**

 يقف المختبر داخل الدائرة (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة (3) وهكذا حتى الدائرة (8) ، ويتم ذلك بأقصى سرعة .

**التسجيل :**

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمانية دوائر .



**الشكل رقم (2)**

**2-2-3 تحديد اختبار سرعه الاداء المهاري المركب بكرة القدم لعينة البحث :**

**اختبار الأداء المهاري بكرة القدم**([[6]](#footnote-6)).

* اسم الاختبار : اختبار قياس الأداء المهاري بكرة القدم
* هدف الاختبار: قياس الأداء المهاري بكرة القدم
* الأدوات اللازمـة : نصف ملعب كرة قدم وساعة توقيت الكترونية وصفارة وموانع عدد (4) وشواخص عدد (6) وأعلام عدد (3) وشريط قياس وكرة قدم واحده ومصطبة واحده.
* وصـف الاختبـار: يبدأ اللاعب بالجري من نقطة البداية المحددة عند زاوية منطقة الجزاء الموجودة مع خط المرمى، حيث توجد كرة على بعد (10م) من نقطة البداية وعليه الدحرجة بالكرة بين أربعة موانع المسافة بين كل زوجين( طولياً 4م وعرضياً 2م) ، ثم يكمل الدحرجة بالكرة حتى خط منتصف الملعب، ليقابل قائم يمر من جانبيه وعلى بعد (5 م) من هذا القائم يوجد أربعة شواخص على مسافات مختلفة وهي على التوالي (1,5 ، 1، 2، 1م) ومن ثم يتجه بعد المرور من جانب القائم الأخير إلى المرمى وعلى بعد ( 10م) يوجد قائم ليمر من جانبه ويمرر الكرة إلى المقعد السويدي المائل مع خط الجري لترتد إليه الكرة فيقوم بركلها باتجاه المرمى.

1

* التسجيل : يحتسب الزمن من لحظة البداية إلى لحظة التهديف ويضاف ــــــــــــــــــــــــــ من الثانية ،

10

في حالة اصطدام اللاعب بأحد الشواخص وإيقاعه على الأرض والشكل رقم (2) يوضح الاختبار .

**الشكل (3) يوضح اختبار الأداء المهاري بكرة القدم**

**2- 4 تكافؤ مجموعتي البحث :**

أجرى الباحثون التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات (البدنية وسرعة الاداء المهاري ) قيد البحث ، والجدول ( 1) يبين ذلك

**الجدول (1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة الضابطة  | المجموعة التجريبية  | قيمة (sig) | دلالة الفروق |
| س-  | +\_ ع | س- | +\_ ع |
| 1 | الرشاقة  | ثانية | 7،471 | 1،132 | 7،353 | 0،944 | 0،825 | غير معنوي |
| 2 | التوافق  | ثانية | 7،911 | 0،641 | 7،815 | 0،592 | 0،670 | غير معنوي |
| 3 | سرعة الاداء المهاري | ثانية | **36,57** | **3,62** | **35,36** | **1,70** | **1,008** | غيري معنوي |

**الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (sig)ودلالة الفروق للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في اختبار التكافؤ**

تبين من الجدول ( 1) إن قيم مستوى الدلالة (sig) اكبر من قيمة (0،05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤهما في المتغيرات أنفة الذكر .

**2- 5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :**

1. جهاز حاسوب نوع (DELL) .
2. كامرة نوع (SONY) .
3. ميزان طبي لأقرب نصف كغم
4. جهاز قياس الطول لأقرب نصف سم .
5. حاسبة يدوية .
6. قرص (C.D) عدد ( 2 ).
7. شريط قياس طول 30 م
8. كرات قدم .
9. إطباق دائرية يتم تشكيلاها على شكل دائري وذات اقطار مختلفة حسب الحاجة اليها .
10. شواخص عدد (15) .

11- صافرة عدد (3) .

12- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) .

13- شريط لتقسيم الهدف .

14- سلم خشبي .

15– مساطب .

**2-6 وسائل جمع البيانات :**

الملاحظة ، المصادر العربية والاجنبية ، الشبكة العالمية الانترنت ، الاختبار والقياس

1. **7 الأسس العلمية للاختبارات (البدنية وسرعة الاداء المهاري المركب) للاعبي كرة القدم الجدول (2)**

**الجدول (2)**

**معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية وسرعة الاداء المهاري المركب قيد البحث**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الاختبارات البدنية والمهارية** | **وحدة القياس** | **معامل الثبات** | **معامل الصدق الذاتي**  | **الموضوعية** |
| 1- |  الجري بين الشواخص لمسافة (15) م والمسافة بين شاخص واخر (1) م  | ثانية | 0,83 | 0,91 | 98% |
| 2- | اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق بين العين والرجل  | ثانية | 0،87 | 0,93 | 99% |
| 3- | اختبار قياس الأداء المهاري بكرة القدم | ثانية  | 0.87 | 0.93 | 100% |

**2- 8 اعداد التمرينات التوافقية المركبة**:

من خلال خبرة الباحثون الميدانية والتي قضوها في ملاعب كرة القدم في التدريس وتدريب مادة كرة القدم واطلاعهم على الرسائل والاطاريح والمصادر استطاع الباحثون اعداد تمارين توافقية تؤدى بأشكال ومساحات مختلفة وعلى وفق الاسس العلمية من حيث الشكل والمساحة والزمن وفترات الراحة بحيث تكون هذه التمارين تتماشى مع الاهداف والزمن المخصص لهذه التمارين في الوحدة التدريبية.

**2-9 الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث :**

أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مدار يومان للفترة من 5 - 6 / 3 / 2013 **.**

**2-10 تنفيذ التمرينات التوافقية في المنهج التجريبي :**

تم تنفيذ التمرينات التوافقية على عينة البحث التجريبية من خلال وحداتهم التدريبية وفي الايام والاوقات المخصصة لهم اذا تم استهداف (40) دقيقة من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية والبالغ (85) دقيقة وفي فترة الاعداد الخاص وبطريقة التدريب التكراري وبالشده المثالية حيث تم تنفيذ البرنامج من قبل مدرب الفريق وقام الباحثون بالأشراف على عملية تطبيق التمرينات .

**2-11 الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث :**

اجريت الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية على مدار يومان من تاريخ من 10 - 11/ 5 / 2013 من قبل فريق العمل المساعد (\*)[[7]](#footnote-7)

2- 12**الوسائل الإحصائية .**

**تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام النظام الإحصائي (spss)**

**3- عرض النتائج ومناقشتها:**

**3-1 عرض النتائج**

**3–1- 1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث الجدول (3) :**

**جدول (3)**

**الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت |  **المعالم الإحصائية** **المتغيرات البدنية**  | **وحده القياس** | **الاختبار القلبي** | **الاختبار البعدي**  | **قيمة (ت)****المحسوبة**  | **مستوى المعنوية sig** | **الدلالة الاحصائية**  |
| **س-** | **± ع** | **س-** | **± ع** |
| 1 | **الرشاقة**  |  **ثانية** | **6،685** | **0،532** | **5،900** | **0،462** | **7،389** | **0،000** | **معنوي \*** |
| 2 | **التوافق**  | **ثانية** | **7،815** | **0،592** | **6،756** | **0،511** | **5،537** | **0،001** | **معنوي \*** |
| 3 | **سرعة الاداء المهاري** | **ثانية** | **35,36** | **1,70** | **26,16** | **0,98** | **17,01** | **0،001** | **معنوي \*** |

**\*معنوي اذا كان مستوى المعنوية (sig) اصغر من نسبة الخطاء (0،05)**

**3– 1 -2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية جدول (4):**

**الجدول (4)**

**الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة** .

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | **المعالم الإحصائية** المتغيرات البدنية  | وحده القياس | الاختبار القلبي | الاختبار البعدي  | قيمة (ت)المحسوبة  | مستوى المعنوية sig | الدلالة الاحصائية  |
| **س-** | **± ع** | **س** | **± ع** |
| 1 | الرشاقة  | ثانية  |  7،096 | 0،762 | 6،462 | 0،252 | 2،323 | 0،053 | غير معنوي |
| 2 | التوافق  | ثانية  | 7،911 | 0،641 | 7،868 | 0,511 | 1،668 | 0،139 | غير معنوي  |
| 3 | الاداء المهاري | ثانية  | **35,36** | **1,70** | **26,16** | **0,98** | **17,01** | 0،052 | غير معنوي |

\*معنوي اذا كان مستوى المعنوية (sig) اصغر من نسبة الخطأ (0،05)

1. **1 -3 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية بين مجموعتين البحث التجريبية و الضابطة في متغيرات البحث جدول (5) :**

**الجدول (5)**

**الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات البعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية والضابطة** .

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** |  **المعالم الإحصائية** **المتغيرات البدنية**  | **وحده القياس** | **الاختبار البعدي تجريبي** | **الاختبار البعدي ضابطه** | **قيمة (ت)****المحسوبة**  | **مستوى المعنوية sig** | **الدلالة**  |
| **س-** | **+- ع** | **س** | **+- ع** |
| **1** | **الرشاقة**  | **ثانية** | **5,9002** | **0,462** | **6,462** | **0,252** | **3,019** | **0,012** | **معنوي \*** |
| **2** | **التوافق**  | **ثانية** | **6,756** | **0،626** | **7,868** | **0،511** | **3،891** | **0،002** | **معنوي \*** |
| **3** | **سرعة الاداء المهاري** | **ثانية**  | **26,16** | **0,98** | **29,91** | **0,64** | **10,13** | **0،001** | **معنوي\*** |

\*معنوي اذا كان مستوى المعنوية (sig) اصغر من نسبة الخطأ (0،05)

**3-2 مناقشة النتائج :**

من خلال عرض النتائج يرى الباحثون أن التطور الحاصل في **(صفة الرشاقة**) يرجع إلى طبيعة المنهاج التدريبي الذي استخدمت فيه التمرينات التوافقية حيث تم ربط التمرينات البدنية والمهارية بالأداء مع الكرة وبشكل علمي إذ إن هذه التمرينات تجمع ما بين السرعة الحركية والتوقيت السليم في تغيير الاتجاه وكذلك القدرة على التحكم بأجزاء الجسم بفاعلية وسرعة عاليتين وانطلاق من إن الرشاقة تعني " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد الرياضي أو اللاعب سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين باليد أو بالقدم أو الرأس مثلا " ([[8]](#footnote-8) ) . فان التمرينات التوافقية كان لها تأثير واضح في تطوير هذه الصفة البدنية لاحتوائها على عدد من المواقف التدريبية التي تتضمن الحركة السريعة مع اجتياز الموانع او الحواجز وعمل حركات الخداع والتمويه بالجسم هذه من جهة ومن جهة ثانية فان ارتباط هذه الصفة بصفة التوافق الذي يتأسس عليه اعداد تمارين المنهج التدريبي بشكل كبير أدى إلى تطور هذه الصفة البدنية وتأتي اهميتها من كونها صفة جامعه لمعظم الصفات الاخرى اذ ان الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوه الكافية المصحوبة بالسرعة المناسبة مع مرونة جيده وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا وان عملية التوافق والتناسق هي ادق مفهوم للرشاقة اذ يشير ( خليل إبراهيم ، 2013 ) إلى إن الرشاقة تعني " القدرة العالية على التوافق في عمل الجهازين العصبي والعضلي المركزي والمحيطي والعضلات العاملة من اجل تغيير اتجاه الحركة " ([[9]](#footnote-9)) .

 اما فيما يخص **( التوافق )** فان التمرينات التي قام الباحثون بإعدادها وتطبيقها في المنهج التدريبي تحوي على حركات التوافق ما بين الرجل والعين وما بين اليد والعين وما بين العين والرجلين والذراعين، كما تحوي على عدد من المواقف التدريبية التي تدمج ما بين حركتين او أكثر في ان واحد وهذا يتطلب كفاءة عالية في عملية إرسال الإشارات العصبية الى أكثر من جزء من أجزاء الجسم وهذا بدوره يحتم على اللاعب ان يقوم بتحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في وقت واحد اذ يشير (محمد صبحي ، 2004 ) الى ان " الحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى سيطرة تامة في الجهاز العصبي على الممرات العصبية المختلفة للفرد حيث تتم عملية الكف والإشارة وفق توقيت زمني سليم " ([[10]](#footnote-10)) .اذا انه " يمكن تطوير **(صفة التوافق)** من خلال التركيز على الحركات التي يستخدم فيها اللاعب أكثر من جزء من جسمه عند الأداء إضافة إلى الحركات المفاجئة الغير متوقعة بالنسبة للاعبين مع التركيز على الدقة والسرعة العالية في الأداء والتكرار المستمر" ([[11]](#footnote-11)) .

 ان التمرينات المركبة كانت متطابقة إلى حد كبير مع ما يحدث أثناء المباراة وقد حرص الباحثون على ان يؤدي اللاعبون هذه التمرينات بالشدد الموضوعة أمام كل تمرين كما اهتموا ان يتم أداء التمرينات المركبة في كل الأوقات وفي مختلف الظروف كما حرصوا على ان تكون التمرينات متنوعة وشاملة لمختلف المواقف التي من الممكن ان يمر بها اللاعب أثناء المباراة مراعياً في ذلك التنوع في مسافات انطلاق اللاعب بالكرة باتجاهات ومساحات مختلفة ومن مواضع متغيره من الملعب وهذا ما أكده (موفق الهيتي2011) "بأن التدريب الرياضي هو عملية إعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء اي عمل" ([[12]](#footnote-12)) . وهذا ما يتفق مع ما اكده (قاسم لزام صبري 2009) بان التدريب باستخدام تمرينات توافقية في مناطق محددة وبأشكال مختلفة يعد اسلوبا فعالا في تطوير القدرة والقابلية على الاداء الصحيح حيث تعمل على زياده دقة وسرعة وربط الاداء المهاري المركب ([[13]](#footnote-13))

وعن هذا يشير (حنفي محمود مختار )على ان قدرة ألأداء المهاري للاعب "تُعد احدى القدرات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب إن يعني المدرب باختيار التمرينات التي تشابه تماماً ما يحدث في أثناء المباريات ويقوم بتدريب اللاعبين عليها مع التدرج في ألأداء حتى يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدى بها في أثناء المباراة"([[14]](#footnote-14)).

كما يعزى تطور المجموعة التجريبية الى عدة أسباب تقع في مقدمتها تأثير التمرينات الايجابي على افراد عينة البحث وعن هذا يشير (أسامة كامل راتب 1990)الى "ان مناهج التدريب الجيدة هي في حد ذاتها قوة دافعة للرياضيين"([[15]](#footnote-15)). لذلك فان التمرينات المستخدمة في المنهاج التدريبي الذي اعتمد طول فترة تنفيذه على التكرارات والشدة العالية وإعطاء فترات راحة مناسبة ما بين التمارين ، ومجاميع التمارين والتي وضعت ، لتلائم تلك الفترة التدريبية أي فترة الأعداد الخاص للفريق وذلك من خلال التنويع والتغير في تلك التمرينات وفي مختلف الظروف إذ لا يمكن تحقيق الإتقان الجيد للأداء المهاري إلا من خلال رفع مستوى الصفات والقدرات البدنية الأساسية ذات الصلة بالأداء المهاري . وعليه يجب ربط تمرينات اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية في ظروف وحالات مشابهه لأجواء المباراة.

**4- الاستنتاجات والتوصيات :**

**4-1 الاستنتاجات**

1. احدثت التمارين التوافقية التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا واضحا في متغيرات البحث البدنية وسرعه الأداء المهاري .
2. حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة الأداء المهاري ، الا ان هذا التطور لم يكن بالمستوى الذي تحقق للمجموعة التجريبية.
3. ان استخدام التمرينات التوافقية المركبة بأشكال ومساحات مختلفة في مرحلة الاعداد الخاص له اثر فاعل في تطوير متغيرات البحث .

**4-2 التوصيات**:

1. اعتماد أسلوب التدريب في مساحات مختلفة ومكونات الحمل التدريبي الذي طبق أثناء تنفيذ المنهج التدريبي عند تدريب مستويات مناظرة لمستوى عينة البحث بكرة القدم .
2. ضرورة اهتمام المدربين (خاصة لفرق الشباب) بتطوير مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين لغرض مواكبة المتطلبات البدنية والمهارية والخططية الحديثة بكرة القدم .
3. التأكيد على استخدام التمرينات المركبة قيد الدراسة في فترة الإعداد الخاص للاعبي كرة القدم .

**المصادر**

1. أسامة كامل راتب: **دوافع التفوق في النشاط الرياضي**, دار الفكر العربي,القاهرة, 1998 ، ص7.
2. أبو العلا عبد الفتاح؛**التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية**، ( القاهرة، دارالفكر العربي، 1997 )
3. أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: **القياس في المجال الرياضي**, مصر، دار المعارف، 1978، ص 456-457.
4. اشرف ممتاز يونس؛**اثر تمارين توافقية مع الكرة في عددمن المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم**( رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الموصل،كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، 2010 ) ، ص51 .
5. حنفي محمود مختار: **الاسس العلمية في تدريب كرة القدم** , دار الفكر العربي,القاهرة, 1989 ، ص93.
6. فرات جبار سعدالله؛ **مفاهيم في التعلم الحركي**، ( جامع ديالى، 2008 ) .
7. زهير قاسم الخشاب وآخرون؛**كرة القدم**،ط1 ( دارالكتب الجامعية،جامعة الموصل، 1999 ) .
8. خليل إبراهيم سليمان؛**التعلم الحركي** ( سوريا،دمشق،دارالعرب،دار نورر للدراسات والنشر والترجمة، 2013 ) .
9. محمد صبحي حسنين؛**القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية**،ج1 ،ط1 ( القاهرة،دار الفكرالعربي، 2004 )
10. موفق اسعد محمود الهيتي؛**أساسيات التدري بالرياضي**،ط1 ،دارالعراب ودا رنور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق،سوريا، 2011.
11. قيس ناجي عبد الجبار وبسطوسي احمد: **الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي**،مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987،.
12. قاسم لزام صبري؛**نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكره القدم** ( ط1 ،المكتبة الرياضية ،بغداد، 2009 ) .

 (11(Willim, Thomson (1980) Twaching Soccer Burgress Sport, Publishing Company, U.S.

**(ملحق رقم (1)**

**نموذج من التمارين التوافقية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم التمرين** | **تفاصيل التمرين** | **الشكل التوضيحي** |
| 1 | **- الهدف** : تطوير التوافق في مهارة السيطرة بالكرة اربع مجموعات متقابلة يوضع مانعين وبينهما أربع دوائر امام كل مجموعه يقوم لاعب من كل مجموعه بالقفز الزوجي من على المانع الأول وللإمام ثم الانتقال للقفز الزوجي على الدوائر وحسب التسلسل ثم القفز الزوجي وللجانب على المانع الثاني ثم الانتقال للقيام بالتنطيط بالكرة وعند صافرة المدرب يقوم كل منهما بتمرير الكرة عاليا في الهواء إلى الأخر ليعاود كل منهم التنطيط .علما بان مسافة التمرين هي 6 متر مربع . |  )2) )1) )3) )4) |
| 2 | **- الهدف** : تطوير التوافق في مهارة المناولة.مجموعتين متقابلتين يقومكل لاعب من كل مجموعة بالقفز بالتعاقب على سلم ممدود على الأرض وبعدها يقف كل لاعب إمام كرة من كل مجموعة على إن تكون المسافة بينهما (3م) يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الثاني بالقدم اليمنى واستلام كرة في نفس الوقت من اللاعب الثاني بالقدم اليسرى وهكذا يستمر التمرين . |  أ ب |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | **- الهدف** : تطوير التوافق في مهارة السيطرة بالكرة يوضع مربع بارتفاع (30سم) يقوم اللاعب بالقفز الزوجي الى داخل المربع ومن ثم القفز الزوجي لجميع أضلاعه وبعدها ينتقل اللاعب لاستلام الكرة من المدرب للقيام بالتنطيط وعند صافرة المدرب يقوم بترك الكرة ترتد من على الأرض وعمل تصفيق باليدين من أسفل الكرة ومن العلا ومعاودة التنطيط مرة أخرى ثم الانتقال للقيام بالتنطيط بالكرة وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب بركل الكرة عاليا من فوق الرأس والى الخلف ثم الاستدارة لاستقبال الكرة والتنطيط مرة أخرى . |  أ

|  |
| --- |
|  |

 ج |
| 4 | **- الهدف** : تطوير التوافق في مهارة التهديف .توضع أربعة موانع وبارتفاع مناسب والمسافة بين مانع وأخر مسافة (40سم ) وتوجد كرة إمام المانع الخامس الذي ارتفاعه (1م) يقوم اللاعب بالقفز الزوجي من فوق الموانع ثم الانتقال لرفع الكرة من فوق المانع الخامس واستدارة اللاعب بسرعة من احد الجوانب لتسديد الكرة نحو المرمى الذي على بعد (10م) قبل إن ترتد من الأرض . وبعدها يستقبل الكرة من المدرب والتنطيط بالكرة في الهواء وظهره مواجه للمرمى وعند سماع صافرة المدرب يقوم بضرب الكرة عاليا إلى الخلف والاستدارة مباشرة لتسديدها نحو المرمى . |

|  |
| --- |
| هدف |

|  |
| --- |
|  |

 |

1. - أبو العلا عبد الفتاح ؛ **التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية**: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) ص205 . [↑](#footnote-ref-1)
2. - فرات جبار سعد الله ؛ **مفاهيم في التعلم الحركي** : ( جامعة ديالى ، 2008 ) ص48 . [↑](#footnote-ref-2)
3. - حنفي محمود مختار ؛ **الاسس العلمية في تدريب كرة القدم** ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ) ص125 . [↑](#footnote-ref-3)
4. ( (Willim, Thomson (1980) Twaching Soccer Burgress Sport, Publishing Company, U.S.A [↑](#footnote-ref-4)
5. - قيس ناجي عبد الجبار وبسطوسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص 346. [↑](#footnote-ref-5)
6. **() أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي, مصر، دار المعارف، 1978،
ص 457-458.** [↑](#footnote-ref-6)
7. **(\*) المدربان هما 1- حاتم كريم (مدرب المجموعة الضابطة ) 2- عدي مخلف (مدرب المجموعة التجريبية) .** [↑](#footnote-ref-7)
8. 1. زهير قاسم الخشاب وآخرون؛**كرة القدم**،ط1 ( دارالكتب الجامعية،جامعة الموصل، 1999 )،ص117 [↑](#footnote-ref-8)
9. - خليل إبراهيم سليمان ؛ **التعلم الحركي** ( سوريا ، دمشق ، دار العرب ، دار النور للدراسات والنشر والترجمة ، 2013 ) ص38 .

3.محمد صبحي حسنين؛**القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية**،ج1 ،ط1 ( القاهرة،دار الفكرالعربي، 2004 ) ،ص313 [↑](#footnote-ref-9)
10. [↑](#footnote-ref-10)
11. -اشرف ممتاز يونس؛**اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم**( رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الموصل،كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، 2010 ) ، ص51 . [↑](#footnote-ref-11)
12. - موفق اسعد محمود الهيتي **أساسيات التدريب الرياضي** ، ط1 ، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، دمشق ، سوريا ، 2011. [↑](#footnote-ref-12)
13. - قاسم لزام صبري ؛ **نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكره القدم** ( ط1 ، المكتبة الرياضية بغداد ، 2009 ) ص138 . [↑](#footnote-ref-13)
14. ()حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , دار الفكر العربي,القاهرة, 1989 ، ص93. [↑](#footnote-ref-14)
15. () أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي, دار الفكر العربي,القاهرة, 1998 ، ص7. [↑](#footnote-ref-15)