**تأثير تمرينات مركبة لتطوير سرعة الأداء المهاري المركب ودقة**

**التهديف للاعبي كرة القدم الشباب**

 **الاستاذ الدكتور**

 **موفق اسعد محمود الهيتي م.د فراس عبد الحميد البجاري**

 **كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مديرية تربية الانبار**

 **جامعة الانبار**

**1442هـ 2020م**

 **1- التعريف بالبحث**

 **- 1 مقدمة البحث وأهميته:**

 لقد شهد العالم في العقود الأخيرة تطوراً هائلا ومدهشاً في كافة مجالات الحياة وقد كان للتدريب الرياضي بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص نصيب كبير من هذا التطور وهذا ما يمكن ملاحظته من خلال الانجازات الكبيرة التي حققتها ومازالت تحققها الفرق العالمية الكبيرة سواء كان ذلك على مستوى المنتخبات أو الأندية العالمية , ومما لاشك فيه أن ذلك التطور لم يأتِ من فراغ , وإنما جاء نتيجة اعتماد المدربين والمختصين في مجال كرة القدم على التخطيط العلمي المدروس والاستناد على الأسس والمبادئ والنظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي , فضلاً عن التدريب المتواصل وفق الأسس العلمية الرصينة وتوفر الخبرات والكفاءات العالية في مجال التدريب الرياضي واستخدام الأساليب التدريبية الحديثة من أجل إعداد اللاعبين والفرق إعداداً جيدا في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية والتربوية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية العالية .

 أن لعبة كرة القدم هي لعبة القرارات والذكاء الميداني والتفكير الدقيق والتحرك السريع وأخذ الفراغ المناسب لتسجيل الهدف , وهذا يقودنا للقول بأن امتلاك اللاعب لمستوى عالي من الأداء المهاري والذي يعني " التصرف الدقيق للمهارة "([[1]](#footnote-1)) في المباراة يقوده لتحقيق مبتغاه وتسجيل الهدف وحسم نتيجة المباراة , ومن هذا المنطلق يسعى المدربون إلى تدريب لاعبيهم وخاصة في المنطقة القريبة من الهدف والارتقاء بمستوى أدائهم المهاري ودقة التهديف على مرمى الفريق المنافس.

 تتجلى أهمية البحث في إعداد تمرينات مركبة للتأثير في السرعة والدقة والكفاءة وآلية العمل وهذا ينعكس ايجابياً على سرعة ودقة وكفاءة الايعازات العصبية الواردة من مراكز المعالجة العليا في الدماغ إلى العضلات المشتركة في العمل وهذا التغير الايجابي سوف يلقي بظلاله على مستوى الأداء المهاري.

 لقد بدأت العملية التدريبية في السنوات الأخيرة تأخذ شكلاً ومنحىً آخر عما كانت عليه في السابق إذ بدأت هذه العملية تركز على جعل اللاعب يتدرب على وفق الظروف التي تحصل في المنافسة والتكيف على كافة المتغيرات والمواقف المختلفة التي تشهدها المباراة ولذلك فقد لجأ المدربون إلى استخدام ما يسمى بالتمرينات المركبة والتي عادةً ما تكون على أشكال فمنها ما يسمى بالتمرينات المركبة (البدنية – المهارية) والتي تعني قيام اللاعب بأداء تمرينات تحتوي على جانب بدني ومهاري على وفق نوع الفعالية أو النشاط أما الشكل الآخر منها فيتضمن التمرينات المركبة (المهارية – الخططية) والتي تعني قيام اللاعب بأداء تمرينات مركبة تشمل أداء مهارات معينه وخاصة بنوع النشاط أو الفعالية الممارسة وربطها بخطط تلك الفعالية , بينما هناك تمارين مركبة تسمى بتمرينات المنافسة.

 ولقد تطرق الكثير من الباحثين في مجال كرة القدم إلى هذا النوع من التمرينات , إذ يرى (سامي الصفار 1990) أن هذه التمرينات تعني استخدام أكثر من حالة واحدة خلال التمرين الواحد فعلى سبيل المثال يمكن للمدرب أن يعطي تمرينات تتضمن المهارة الفنية والخططية (مهاري – خططي) أو إعطاء تمرينات (بدنية – مهارية)([[2]](#footnote-2)). أما (زهير قاسم الخشاب وآخرون 1999) ُفيعرفها بأنها تلك " التمارين التي تتكون (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ أساسية تبنى على تمارين أساسية سبق وأن أتقنها اللاعبون "([[3]](#footnote-3)).

 **1 - 2 مشكلة البحث:**

 تكمن مشكلة البحث في وجود انخفاض واضح وملموس في مستوى الاداء المهاري ودقة التهديف للاعبي الفريق, وإن هذا الانخفاض في الجانب المهاري ُيعد مؤشراً إلى انخفاض في مستوى وكفاءة الاداء وبخاصة تسجيل الاهداف ، وهذا من شأنه أن ينعكس سلباً على أداء اللاعبين ليجعلهم غير قادرين على التحرك الصحيح وأخذ الفراغ المناسب و ترجمة الفرص المتاحة أمامهم إلى أهداف.

 **1 - 3 أهـداف البحـث:**

1. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في سرعة الاداء المهاري المركب ودقة التهديف.
2. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير سرعة الاداء المهاري المركب ودقة التهديف للاعبي كرة القدم.

 **1 - 4 فرض البحث:**

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة الاداء المهاري المركب ودقة التهديف ولصالح الاختبار البعدي للاعبي كرة القدم.

 **1 - 5 مجــالات البحــث:**

 **1-5-1 المجـال البشـري:**لاعبو نادي الصمود الرياضي بكرة القدم (فئة الشباب) للموسم الرياضي2018 - 2019 وعددهم (16) لاعباً **.**

 **1-5-2 المجـال الزماني:** المدة من 28 /7/ 2018 ولغاية 26/ 3/ 2019.

  **1-5-3 المجـال المكاني:** ملعب نادي الصمود الرياضي ومختبر الدكتور إبراهيم عبد الكريم للتحليلات المرضية في الفلوجة.

**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 عينة البحث:**

 تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي نادي الفلوجة الرياضي وبلغت عينة البحث (16) لاعب وكانت الأسباب لاختيار هذه العينة هي:

1. التزام العينة وقربهم من مكان التدريب.
2. تأكد الباحث من التزام العينة بتنفيذ التمرينات المركبة المقترحة.

  **2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث وأجهزته:**

 **2- 3- 1 وسائل جمع المعلومات:**

- الشبكة الدولية للانترنيت. - المصادر والمراجع العربية والأجنبية.- الاختبار والقياس.

 **2-3-2 أدوات البحث وأجهزته:**

1- كرات قدم قانونية عدد (20)

2- ساعة توقيت إلكترونية عدد (4)

3- أعلام وشواخص

4- شريط قياس وبورك طول (20) متر عدد (1)

5- ملعب كرة قدم قانوني وأهداف متحركة عدد (2).

6- أقماع.

7- موانع وإطارات حديدية بأبعاد (1,22 × 1,22) متر.

**2- 4 الاختبارات القبلية لسرعة الاداء المهاري المركب:**

 تم قياس مستوى الأداء المهاري المركب لعينة البحث في تمام الساعة الرابعة من عصر يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين ( 9-10/ 9/ 2013) في ملعب نادي الصمود الرياضي في قضاء الفلوجة

 **2- 5 التجربة الرئيسة (تنفيذ التمرينات المقترحة):**

 قبل الشروع بتنفيذ التمرينات المركبة والتي تتضمن (27 تمرين) تم قياس زمن الحد الأقصى للتمرين **(ملحق 1)** ومعدل النبض في وقت الراحة (قبل الإحماء) و كذلك بعد الإحماء وبعد نهاية التمرين مباشرة أي بعد الدقيقة (1-2-3-4-5) من نهاية الأداء , وقد كانت الغاية من هذا الإجراء هي لتحديد شدد الوحدات التدريبية للتمرينات المقترحة**(ملحق 2)** وكذلك تحديد فترات الراحات البينية بين التكرارت إذ تم قياس زمن الحد الأقصى للتمرين لكل (4) تمرينات في اليوم الواحد , وبعد ذلك تم الشروع بتنفيذ التمرينات المقترحة **(ملحق 3)** في تمام الساعة الثالثة والنصف من يوم السبت الموافق /9/2018 في ملعب نادي الصمود الرياضي إذ طبقت هذه التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية (الجزء الخاص بالإعداد البدني – المهاري) ضمن مدة الإعداد الخاص ولمدة (12) أسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد (السبت و الأثنين و الأربعاء و(12) وحدة تدريبية في الشهر وقد استمر تطبيق التمرينات المقترحة لمدة (3) أشهر متواصلة دون أي انقطاع وقد انتهى تطبيق التمرينات المقترحة في يوم السبت الموافق / /2019 إذ استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري متوسط الشدة والتي تتراوح الشدة فيها ما بين (70- 80٪) وطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتي تتراوح الشدة فيها ما بين (80 - 90٪) , وقد راعى الباحث في تصميم التمرينات المركبة المقترحة مبدئي التدرج والتموج في شدد الوحدات التدريبية , ومن الجدير بالذكر أن التمرينات المركبة المقترحة والتي كان عددها (27) تمرين ، وخلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد كان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) (1:2) أما تشكيل الحمل في الدائرة التدريبية المتوسطة (الشهرية) فقد كان (1:3) لضمان حصول حالة التكيف للاعبين , ولكون الباحثان قد استخدما طريقتي التدريب الفتري متوسط ومرتفع الشدة في البحث تم تقسيم الملعب إلى ثلاثة أجزاء عرضاً وتقسيم الجزء الوسطي من الملعب إلى قسمين هما القسم الأول والقسم الثاني **(ملحق4)** وكذلك تقسيم عينة البحث إلى أربعة مجموعات متساوية من حيث العدد و القدرات والإمكانيات وكانت هذه المجموعات هي (أ) , (ب) , (ج) , (د) إذ ضمت كل مجموعة (4) لاعبين بحيث تتمرن كل مجموعة من المجموعات الأربعة في جزء من الملعب بلغ عدد الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية وكانت أزمنة هذه الوحدات متباينة من حيث الوقت وقد حصل هذا التباين في الوقت لكون أن بعض التمارين تستغرق وقتاً يختلف عن بعضها الآخر طبقاً لمتطلبات وتفاصيل كل تمرين.

 **3- 6 الاختبارات البعدية لسرعة الاداء المهاري المركب :**

 تم قياس الأداء المهاري المركب الذي سبق ذكره في الاختبارات القبلية في تمام الساعة الثالثة والنصف من يومي الأربعاء والخميس الموافقين25-26 /12 /2013.

 **3- 7 الوسائل الإحصائية:**

تم استخدام الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة المتغيرات قيد الدراسة وهي:

1. النسبة المئوية .. ([[4]](#footnote-4))
2. معامل الارتباط البسيط بيرسون (Pearson) .. ([[5]](#footnote-5))
3. الوسط الحسابي .. ([[6]](#footnote-6))

4. الانحراف المعياري

5. اختبارات (ت) للعينات المرتبطة

6. معامل الصدق الذاتي

3**- عرض و مناقشة النتائج**

3-1عرض ومناقشة نتائج الفروق لاختبار سرعة الأداء المهاري المركب .ودقة التهديف القبلي والبعدي..

الجــدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة القبلية والبعدية للأداء المهاري المركب ودقة التهديف

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | وحدة **المعالم** **الإحصائية**القياس | الاختبار القبلي | الاختبــــــار البعـــــــدي | سَ ف | ع ف | قيمة T المحسوبة | الدلالـة |
| سَ | ع | سَ | ع |
| **الأداء المهاري**  | **ثانية** | **13,84** | **1,138** | **11,79** | **0,895** | **2,045** | **0,277** | **29,471** | **معنوي** |
| **دقة التهديف** | **درجة** | **2,525** | **0,464** | **2,566** | **0,471** | **0,040** | **0,102** | **1,592** | **غير معنوي** |

 **قيمة (T) الجدولية (1.753) عند درجة حرية (15) وبمستوى دلالة (0.05).**

 يبين الجدول (7) قيم المعالم الإحصائية لقياس الأداء المهاري إذ بلغ الوسط الحسابي للفروق لقياس هذا المتغير (2,045) وبانحراف معياري (0,277) بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة (29,471) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.753) عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

 ويفسر الباحثان هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي بالنظر لكون قيم نتائج الاختبار البعدي أصغر من قيم نتائج الاختبار القبلي ويعزو الباحث ذلك إلى أن التمرينات المركبة المقترحة كان لها التأثير الإيجابي والمباشر في تطور مستوى الأداء المهاري للاعبين فالتدريب الرياضي المنظم والذي يستند إلى الأسس العلمية الدقيقة يسهم في رفع مستوى الأداء المهاري للاعب.

 ومن المعلوم أن الأداء المهاري للاعب كرة القدم لا يمكن أن يتم الحكم عليه بالتميز والرقي إلا عندما يتصف بالسرعة والدقة (سرعة و دقة الأداء المهاري) وطبعاً هذا يحتاج إلى توفر متطلبات كثيرة لنجاح وخدمة ذلك الأداء وهذه المتطلبات تتمثل بالصفات والقدرات البدنية والمهارية والتوافقية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق التوازن , وبالعودة إلى التمرينات المركبة المقترحة نجد أنها تضمنت جانبين أساسين هما الجانب البدني والجانب المهاري كما ونجد أن لكل وحدة تدريبية أهداف منها ما يتعلق بالجانب البدني ومنها ما يتعلق بالجانب المهاري وبالتالي يمكن القول أن تطبيق هذه التمرينات أسهم وبشكل ملموس في تطوير الصفات والقدرات البدنية والتوافقية ضمنياً مثلما أثر بشكل مباشر وملموس في مستوى الأداء المهاري لأفراد العينة وهذا ما أفرزته النتائج والقياسات القبلية والبعدية لهذا المتغير ومما لاشك فيه أن المهارة والأداء المهاري لا يمكن أن يبنيان ما لم تكن هنالك قاعدة قوية ومتينة لبنائهما وهذه القاعدة تتمثل بالصفات والقدرات سالفة الذكر.

 إن الاستمرار بالتدريب المنظم على وفق الأسس العلمية الصحيحة من شأنه أن يؤثر بشكل إيجابي على مستوى الأداء المهاري للاعب وهذا ما أشارت إليه (غادة 1998) إذ رأت أن " الاستمرارية في التدريب وكفاية زمن الوحدة التدريبية وتكرارها مرتين أسبوعيا ًقد يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري "([[7]](#footnote-7)) , وهذا ما حصل فعلاً إذ التزمت عينة البحث بتطبيق التمرينات المركبة المقترحة لمدة ثلاثة أشهر دون انقطاع على الرغم من بعض المشكلات والمعوقات التي رافقت العمل وهذا الاستمرار في التدريب قد أسهم في زيادة وتطوير مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

 إن الخصوصية في التدريب تلعب دوراً مهماً في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب فالتمرين الذي يشابه ظروف ومجريات المنافسة يجعله يتعود على ظروف تشابه ظروف المنافسة وهذا ما يؤكد عليه الكثير من المختصين في مجال التدريب الرياضي إذ يشيرون إلى ضرورة أن يكون تصميم التمرينات بشكل مشابه لظروف وحالات اللعب في الملعب وهذا ما تطرق إليه (1984 Lamb**)** إذ يشير إلى أن "مبدأ الخصوصية في التعلم والتدريب يعني اشتمال التعلم والتدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس "([[8]](#footnote-8)).

 والتمرينات المركبة المقترحة كان مضمونها مشابهاً لحالات اللعب والمنافسة فهي مثلاً كانت تتضمن تنفيذ بعض المهارات الحركية كالدحرجة السريعة ومن ثم المناولة والاستلام ثم التهديف على المرمى وهذا ما قد يحصل في المباراة ولذلك يمكن القول بأن فاعلية التدريب تكمن في طبيعة التمرينات المطبقة في الوحدة التدريبية فعندما تكون مشابهة لحالات وظروف المنافسة من شأنها أن تطور وتحسن كل المهارات والصفات لنوع اللعبة أو النشاط الممارس وهذا ما يؤكد عليه (علاوي 1979) إذ يشير إلى أن مثل هذه التمرينات " تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس"([[9]](#footnote-9)).

 وهذا ما يتفق مع ما تشير إليه (عفاف 1987) إذ تؤكد أن التدريبات المقننة تسهم في رفع المستوى البدني والمهاري ، وهذا بدوره يعمل على رفع مستوى الأداء المهاري للاعب([[10]](#footnote-10)).

 وتأكيداً لما تقدم يرى (مفتي 1994) أن التدريب الرياضي يسهم في تنمية وتطوير جوانب متعددة للاعب كالجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية فامتلاك اللاعبين للصفات والقدرات البدنية يساعدهم على امتلاك القدرة المهارية العالية وهذا بدوره يساعدهم على تطوير الأداء المهاري للاعبين([[11]](#footnote-11)).

 كما يرى (عثمان 1992) وإن تشكيل الحمل التدريبي للعينة من حيث الحجم والمتمثل بالزمن والتكرارات والمجموعات والشدة و الراحة المناسبة بين تكرار وآخر وبين كل وحدة تدريبية وأخرى يؤدي إلى الوصول باللاعب إلى حالة من الثبات في الأداء المهاري والوصول بمستوى ذلك الأداء إلى درجة كبيرة من الدقة والسرعة([[12]](#footnote-12)).

 أن التمرينات المركبة تسهم بشكل مباشر في تنمية وتطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية فالتمرينات المركبة (البدنية – المهارية) من شأنها أن تطور الصفات والقدرات البدنية والمهارية للاعب وكذلك تسهم في تنمية وتطوير القدرات التوافقية وإن ذلك يسهم في زيادة التوافق العصبي العضلي والترابط الحركي بين المهارات مما ينعكس ذلك بشكل إيجابي على مستوى الأداء المهاري ليصبح أكثر سرعة و أكثر دقة.

 يبين الجدول (1) قيم المعالم الإحصائية لقياس دقة التهديف والتي تدل على عدم وجود فروق معنوية لمتغير دقة التهديف , ويعود ذلك إلى عدة أسباب هي:

1. إن التمرينات المركبة المقترحة التي تم تطبيقها على عينة البحث وصل بالعينة إلى هذا المستوى أو الدرجة من الدقة وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات والقياسات البعدية حيث أن فترة تطبيق التمرينات لو كان قد استمر لفترة زمنية أطول لكان من الممكن أن تكون النتائج أفضل لعينة البحث لمتغير دقة التهديف ولا سّيما أن زيادة فترة التدريب تعني زيادة الحجم أي زيادة التكرارات وأن زيادة التكرارات لشكل الأداء يسهم في وصول اللاعب إلى الآلية والدقة العالية في الأداء وهذا ما يؤكده (كورت ماينل 1987) إذ يشير إلى أن " تكرار أشكال الحركات الرياضية هو لأجل تثبيت مجال آلية سيرها وبصورة عامة يكون الاتجاه واضحاً وهادفاً ولتحسين قابلية القيادة الحركية"([[13]](#footnote-13)) ، وقد أشار (عبد المنعم سليمان 1995) إلى ضرورة زيادة التكرارات للمتدرب لأن "عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف التعليمي تؤدي وتصل بالفرد إلى درجة كبيرة من الإتقان ومن خلال طريقة التكرار للموقف التعليمي واستجابته الصحيحة يتم التخلص من الأخطاء المرافقة له والإبقاء والثبات على الجوانب الصحيحة"([[14]](#footnote-14)).
2. تعد الدقة من القدرات الحركية التي ترتبط إرتباطاً مباشراً بالجهاز العصبي وإن أي تعب يصيب هذا الجهاز يؤثر على مستوى الدقة وبالعودة إلى الاختبار المهاري المركب نجد أن طبيعة الاختبار تفرض على اللاعب أداء سلسلة من المهارات الحركية والتي تنتهي بالتهديف نحو المرمى , ومما لاشك فيه أن أداء سلسلة مهارية مترابطة كالإخماد مثلاً ثم الدحرجة السريعة لمسافة معينة ثم المناولة للزميل أو المسطبة ومن ثم استلام المناولة فالتهديف على المرمى من شأنه أن يحدث حالة من التعب غير الطبيعي في المجموعات العضلية والجهاز العصبي للاعب وهذا طبعاً سوف يؤثر بشكل مباشر على مستوى دقة التهديف , ومن المعروف أن مهارة التهديف هي من مهارات التحكم الداخلي والتي يكون التحكم فيها من حيث سرعة الكرة واتجاهها ومقدار القوة المستخدمة لضربها خاضعاً لسيطرة اللاعب المنفذ , وهذا كله يحتاج إلى توافق عصبي عضلي عالٍ لضمان الدقة في التهديف ولذلك فإن القيام بسلسلة مهارية مترابطة سوف يحدث حالة التعب لدى اللاعب في كل من الجهاز العضلي من جهة والجهاز العصبي من جهة أخرى وهذا التعب سوف ينعكس سلباً على دقة السيالات العصبية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي (C.N.S) إلى المجموعات العضلية المشتركة في الأداء مما يؤثر بشكل واضح على دقة التهديف , وهذا ما يؤكده (سلامة 2008) إذ يشير إلى أن " التنبيه المستمر للعضلة يضعف من قوة انقباضها ، كما تزيد من مدة الخلجة العضلية وخصوصاً فترة الانبساط "([[15]](#footnote-15)) , كما إن التعب والإجهاد يؤثران وبشكل مباشر على عمل الجهاز العصبي المركزي ويظهر ذلك واضحاً من خلال بطئ الإيعازات العصبية الصادرة منه وهذا ما يسبب انخفاضا ملموساً في مستوى الأداء إذ يشير (عادل2009) إلى أن الإجهاد عن طريقه " تحصل تأثيرات سلبية في نشاط الجهاز العصبي"([[16]](#footnote-16)) , ويتفق ( قاسم1990) مع ما تقدم إذ يشير إلى الأداء المستمر وبشدة عالية يسبب التعب و" يظهر أولاً بواسطة الاختلال الميكانيكي بتنظيم الجهاز العصبي المركزي بحيث يؤدي إلى تحقيق تغير في الوظائف الاقتصادية وواجبات الاستمرار بالتدريب ، لذلك تتميز حالة التدريب الزائد بعدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الاستمرار في إنجاز التدريب بسبب قيامها بعمل عنيف أو فترة تدريبية لا تتمكن تلك الأجهزة الوظيفية على استيعابها وعملها. إن تلك الحالة مصحوبة بتعب عضلي وعصبي وربما يكون شاملاً لذلك فأسباب التعب الموضعي أو الشامل لا تكمن في العضلات أو الأجهزة وإنما بالجهاز العصبي المركزي"([[17]](#footnote-17)).
3. إن طبيعة العلاقة بين كل من السرعة والدقة هي علاقة لوغارتمية وهذا الشيء لا يختلف عليه اثنان فكلما زادت السرعة قلت الدقة والعكس بالعكس وإن ما حصل هو أن مستوى الأداء المهاري للعينة قد تحسن وهذا ما أظهرته النتائج البعدية وهذا الشيء يعني أن التحسن الذي طرأ على الأداء المهاري من خلال زيادة سرعته قد حد من تطور الدقة وعلى الرغم من تطورها (الدقة) إلا أن ذلك التطور لم يكن كبيراً وملموساً , أي بمعنى أن التمرينات المركبة المقترحة التي طبقت على العينة قد أثر على مستوى الأداء المهاري فزاد من دقته وسرعته كما أسهم في زيادة دقة التهديف ولكن بنسبة قليلة (غير معنوية) وبذلك لم يستطع أن يقلل الفارق النسبي بين كل من متغيري السرعة والدقة.
4. إن اللاعب الماهر ذا الأداء المهاري المتميز هو الذي يمتلك قدرة عالية على التحكم والسيطرة الحركية بحيث يستطيع أن ينتقل من النظام المغلق إلى النظام المفتوح بسرعة ودقة كبيرة وهذا الشئ لم يحصل مع عينة البحث والتي هي من فئة الشباب إذ لم تستطع هذه العينة من أن تصل إلى سرعة الانتقال في أنظمة التحكم والسيطرة الحركية فعلى الرغم من أن عينة البحث قد حققت تقدم في مستوى الأداء المهاري (النظام الطرفي) ووصل إلى درجة المعنوية إلا أن التلكؤ كان في سرعة الانتقال من هذا النظام إلى النظام المفتوح وبذلك كانت دقة التهديف غير معنوية.

**4. الاستنتاجات والتوصيات**

* 1. **الاستـنـتـاجــات**
1. هناك اثر ايجابي للتمرينات المركبة المقترحة في سرعة الأداء المهاري المركب.
2. التمرينات المركبة المقترحة لم تؤثر في مستوى دقة التهديف بكرة القدم لعينة البحث بحيث كان التغير طفيفا لم يرتقِ إلى درجة المعنوية.
	1. **التوصيــات**
3. تقنين برامج تدريبية ذات شدة عالية في أثناء فترة الإعداد الخاص لما له من أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء المهاري ودقة التهديف .
4. إجراء دراسات و بحوث أخرى على عينات ومستويات أخرى من اللاعبين في الألعاب الفردية والجماعية.
5. التدرج في تطبيق التمرينات المركبة التي تصمم لتطوير دقة التهديف من الحركة وذلك من خلال تصميم تمرينات مركبة ثنائية (مهارتين فقط كالدحرجة والتهديف مثلاً) ومن ثم التدرج بتلك التمرينات وزيادة عدد المهارات بحيث تصبح ثلاثية المهارات ومن ثم رباعية وهكذا حتى تصل تلك التمرينات إلى جمله مهارية متعددة المهارات بحيث تؤدى فيها عدة مهارات تنتهي بالتهديف.

**المصادر**

(1) صالح شافي ساجت : التدريب الرياضي - أفكاره وتطبيقاته , سوريا , دمشق , دار العراب للدراسات والنشر والترجمة , 2011 , ص 352.

(2) سامي الصفار وآخرون : أسس التدريب في كرة القدم , العراق , الموصل , دار ابن الأثير للطباعة والنشر , 1990 , ص32.

(3) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم , ط2 محدثة , العراق , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1999, ص191.

(4) محمد عوض عبد السلام: الإحصاء في العلوم الاجتماعية – المفهومات والمبادئ الأساسية، الإسكندرية ، المطبعة الجديدة ، 1997 ، ص25.

(5) محمد عوض عبد السلام : المصدر السابق ، ص35.

(6) وديع ياسين التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص102.

(7) غادة فاروق عبد العزيز ؛ تأثير منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية . أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة القاهرة , 1998, ص 123.

(8) Lamb. D. physical of Exercise. Respo- use and Adaptaions Mac Mill on publishing. New York. 1984.p.29.

 (9) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , مصر , القاهرة ، دار المعارف ، 1979، ص53.

(10) عفاف محمد حسن : اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركي لمهارة التمرير الكرباجي في الهجوم الخاطف في كرة اليد , رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1987 ، ص14.

 (11) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1, مصر , القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص22.

(12) محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط2, الكويت ، دار العلم ، 1992 ، ص151.

(13) كورت ماينل : التعلم الحركي, (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر 1987، ص93- 94.

(14) عبد المنعم سليمان إبراهيم : موسوعة الجمباز العصرية , ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1995، ص419.

(15) بهاء الدين إبراهيم سلامة: الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي, 2008, ص 128.

(16) عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ، ص34.

(17) قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا – مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990, ص220 -221

(18) فراس عبد الحميد البجاري: تأثير تمرينات مركبة مقترحة في منطقة الثلث الهجومي لتطوير بعض متغيرات الدم البايوكيميائية وزمن الأداء المهاري ودقـة التهديـف بكرة القــدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الانبار ، 2015 ، ص165 – 167.

1. (1) صالح شافي ساجت : التدريب الرياضي - أفكاره وتطبيقاته , سوريا , دمشق , دار العراب للدراسات والنشر والترجمة , 2011 , ص 352.

 [↑](#footnote-ref-1)
2. (2) سامي الصفار وآخرون : أسس التدريب في كرة القدم , العراق , الموصل , دار ابن الأثير للطباعة والنشر , 1990 , ص32. [↑](#footnote-ref-2)
3. (3) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم , ط2 محدثة , العراق , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1999, ص191. [↑](#footnote-ref-3)
4. () محمد عوض عبد السلام: الإحصاء في العلوم الاجتماعية – المفهومات والمبادئ الأساسية، الإسكندرية ، المطبعة الجديدة ، 1997 ، ص25. [↑](#footnote-ref-4)
5. () محمد عوض عبد السلام : المصدر السابق ، ص35. [↑](#footnote-ref-5)
6. () وديع ياسين التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص102. ص118. ص186. [↑](#footnote-ref-6)
7. (7) غادة فاروق عبد العزيز ؛ تأثير منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية . أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة القاهرة , 1998, ص 123. [↑](#footnote-ref-7)
8. () Lamb. D. physical of Exercise. Respo- use and Adaptaions Mac Mill on publishing. New York. 1984.p.29. [↑](#footnote-ref-8)
9. (9) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , مصر , القاهرة ، دار المعارف ، 1979، ص53. [↑](#footnote-ref-9)
10. (10) عفاف محمد حسن : اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركي لمهارة التمرير الكرباجي في الهجوم الخاطف في كرة اليد , رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1987 ، ص14. [↑](#footnote-ref-10)
11. (11) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1, مصر , القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص22. [↑](#footnote-ref-11)
12. (12) محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط2, الكويت ، دار العلم ، 1992 ، ص151. [↑](#footnote-ref-12)
13. (13) كورت ماينل : التعلم الحركي, (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص93- 94. [↑](#footnote-ref-13)
14. (14) عبد المنعم سليمان إبراهيم : موسوعة الجمباز العصرية , ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1995، ص419. [↑](#footnote-ref-14)
15. () بهاء الدين إبراهيم سلامة: الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي, 2008, ص 128. [↑](#footnote-ref-15)
16. (16) عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ، ص34. [↑](#footnote-ref-16)
17. (17) قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا – مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990, ص220 -221. [↑](#footnote-ref-17)