



The effect of weight training on developing speed combined with agility and accuracy in performing offensive skills in football

Asst. Dr Abdulsattar Khudhair Abbas *, Hameed Majeed Hameed

Karbala Education Directorate, Iraq

Wasit University, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

kabdulstar23@gmail.com

hameedmajeed@uowasit.edu.iq

Research submission date: 14/7/2023

Publication date: 12/25/2023

Abstract

The research aims to prepare exercises (with weighting) for the special preparation period for advanced football players and to identify the effect of these exercises in developing the speed associated with agility and the accuracy of performing offensive skills for football players. The researchers hypothesized that there is an effect of the proposed exercises in developing the speed associated with agility and the accuracy of performing offensive skills for football players. Football, and the research sample was the players of Al-Kout Sports Club football, one of the second-tier clubs for the season (2021-2022), who numbered (23) players. One of the players was excluded due to his injury and inability to perform the skill tests and the physical effort test, and the main experiment was applied to it. The number of players on whom the main experiment was conducted became (16) players, and thus the percentage of the sample became (69.56%).

The researchers concluded that the applied program demonstrated clear progress over the research group in the variables under study, and that the training resulting from the use of the proposed exercises positively affects the improvement of the level of physical performance, which affects the accuracy and performance of offensive skills in football.

Keywords: (weight training, speed, agility, offensive skills)

تأثير تدريبات بالثقل في تطوير السرعة المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية بكرة القدم

د. عبد الستار خضير عباس*، م. د. حميد مجيد حميد

مديرية تربية كربلاء، العراق

جامعة واسط، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

kabdulstar23@gmail.com

hameedmajeed@uowasit.edu.iq

تاريخ النشر/2023/12/25

تاريخ تسليم البحث /2023/7/14

الملخص

يهدف البحث اعداد تدريبات (بالثقل) لفترة الاعداد الخاص للاعبين المتقدمين بكرة القدم والتعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير السرعة المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم، وقد افترض الباحثان وجود تأثير للتدريبات المقترحة في تطوير السرعة المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم، وكانت عينة البحث من لاعبي نادي الكوت الرياضي بكرة القدم أحد أندية الدرجة الثانية للموسم (2021-2022) والبالغ عددهم (23) لاعبا، وتم استبعاد أحد اللاعبين بسبب إصابته وعدم قدرته على أداء الاختبارات المهارية واختبار الجهد البدني، طبقت عليها التجربة الرئيسة، فأصبح عدد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الرئيسة (16) لاعبا وبذلك أصبحت النسبة المئوية للعينة (69.56%).

وقد استنتج الباحثان بأن البرنامج المطبق أثبت تقدماً واضحاً على مجموعة البحث في المتغيرات قيد الدراسة وإنَّ التدريب الناتج عن استخدام التدريبات المقترحة يؤثر ايجاباً على تحسن مستوى الاداء البدني الذي يؤثر على دقة وأداء المهارات الهجومية بكرة القدم،

الكلمات المفتاحية: تدريبات بالثقل، السرعة، الرشاقة، المهارات الهجومية

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

تعتبر كرة القدم رياضة شعبية ومحبوبة على مستوى العالم، ويعدُّ الأداء الفردي للاعبين في الفريق عاملاً حاسماً في تحقيق النجاح والفوز، ومن بين العوامل المهمة في أداء اللاعبين هي السرعة والرشاقة، وقدرة اللاعب على التنقل بسرعة عالية وتغيير الاتجاهات بسلاسة تعزز فعالية أداء المهارات الهجومية. وتعتبر التدريبات بالثقل أحد الوسائل المهمة لتحسين السرعة المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية. تتضمن هذه التدريبات ارتداء أوزان إضافية مثل الأثقال أو أكياس الرمل أثناء ممارسة التدريبات الرياضية المختلفة المرتبطة بكرة القدم، وتهدف هذه التدريبات إلى زيادة الحمل الذي يتحمله الجهاز العضلي وتعدّ زيز القوة والثبات والتوازن، وهي طريقة فعالة لتحقيق النتائج المرجوة في تطوير السرعة المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية بكرة القدم من خلال تطوير القوة العضلية إذ يؤدي ارتداء الأثقال الإضافية إلى زيادة الحمل على العضلات أثناء التدريب، مما يحفز تطور القوة العضلية. وتزيد القوة العضلية من القدرة على تحقيق تسارع أعلى وزيادة السرعة القصوى للعضلات، مما يؤثر بشكل مباشر على تحسين السرعة المقترنة بالرشاقة والقدرة على تنفيذ المهارات الهجومية بدقة أكبر.

تساعد التدريبات بالثقل على تحسين نمط الحركة الخاص بلاعبي كرة القدم، فعند ارتداء الأثقال الإضافية، يتطلب من اللاعب تنسيقاً أفضل بين الأطراف العلوية والسفلية واستخدام عضلات الجسم بشكل متناسق وهذا يساهم في تحسين القدرة على التحكم في الجسم والتوازن والتنقل بسلاسة وفعالية أثناء اللعب، كما تساهم التدريبات بالثقل في تعزيز قوة العضلات المسؤولة عن السرعة والتسارع في القدمين، مثل العضلات الأمامية للفخذ والعضلات الخلفية للفخذ والساق. وتعتبر هذه العضلات أساسية في تنفيذ حركات الركض والقفز والتسديد في كرة القدم، بزيادة قوة هذه العضلات؛ يتحسن التحكم في الحركات الهجومية والقدرة على تنفيذها بدقة وسرعة أكبر. كما يعزز ارتداء الأثقال الإضافية قدرة العضلات على تحمل الإجهاد لفترات زمنية أطول، وهذا يعني أن اللاعب سيكون قادراً على القيام بمجهودات مكثفة ومستمرة خلال المباريات دون

الإحساس بالتعب السريع، وبالتالي؛ يتحسن الأداء الهجومي للاعب من حيث القدرة على الحفاظ على السرعة والتحرك السريع والاستمرار في تنفيذ المهارات الهجومية بدقة عالية حتى نهاية المباراة. كذلك فإنَّ السرعة المقترنة بالرشاقة في كل حالات اللعب تعدُّ من أهم المتطلبات اللازمة لأداء المهارات المطلوبة، فالتحركات السريعة تمكن اللاعب من اتخاذ أفضل مكان لأداء الهجوم بأسرع ما يمكن

وأداء الدفاع بأفضل شكل ضد هجومات المنافس ويتم تحسين السرعة المقترنة بالرشاقة من خلال تطوير القدرة العضلية لها، وعليه فإن تثقيف القدمين تعد من أهم الوسائل التدريبية التي تستخدم في التدريب الرياضي بغية تطوير القدرة العضلية للرجلين إذ أنها تضمن العمل في نفس ظروف المنافسة والأداء الحركي للمهارات مع ضمان العمل بنفس المسارات العضلية والعصبية الخاصة بالمهارة.

مما تقدم تبرز أهمية البحث من خلال وضع تمارين خاصة اقترحها الباحثان لتطوير السرعة المقترنة بالرشاقة لدى لاعبي كرة القدم من خلال اعتماد نوعية التدريبات التي تأخذ شكل الأداء المهاري وطبيعة العمل العضلي، فضلاً عن استخدام (أكياس الرمل) لتثقيف القدمين الذي يجمع بين تطوير الأداء المهاري والعضلي والحركي في آن واحد وبما هو مشابه للمواقف الفعلية للعب.

1-2 مشكلة البحث:

إنَّ الهدف من الإعداد الخاص للاعب كرة القدم هو تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة والضرورية للأداء، مع ارتباط ذلك بقاعدة ملائمة من الإعداد البدني العام، وإنَّ السرعة المقترنة بالرشاقة في أثناء أداء المهارات الهجومية بكرة القدم من الصفات الحركية المهمة للارتقاء بالمستوى المهاري والخططي في المباريات، إذ أنَّ السرعة المقترنة بالرشاقة ذات أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم حيث اتفق العديد من المختصين على أنَّ لاعب كرة القدم الجيد هو الذي يجيد المناورة بقدميه.

مما جاء أعلاه وكذلك من خلال متابعة الباحثين لأغلب المباريات المحلية إضافة إلى قيامه بتدريب اللعبة عملياً ومن خلال الاطلاع على الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص لكثير من الفرق لاحظ الباحثان قلة استخدام التمارين التي تطور السرعة المقترنة بالرشاقة والتي تأتي من تعدد متطلبات التدريب وكذلك فإن مشكلة اختيار الوسائل التدريبية المؤثرة لا زالت مشكلة قائمة وافتقارها إلى التنوع يضاف إليه قلة اعتماد الأسلوب العلمي الأكاديمي في بناء المناهج التدريبية مما يضمن تطوير الصفات البدنية والحركية باقل جهد ووقت ممكن، كل هذه الأسباب دفعت الباحثين إلى اقتراح تمارين خاصة تهدف إلى تطوير السرعة المقترنة بالرشاقة باستخدام (أكياس الرمل) لتثقيف القدمين وبعض الوسائل التدريبية التي أُهمل العمل فيها منذ زمن.

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1- اعداد تدريبات (بالتثقيف) لفترة الاعداد الخاص للاعبين المتقدمين بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير التدريبات بالثقل في تطوير السرعة المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية للاعبين المتقدمين بكرة القدم.

1-4 فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحثان ما يأتي:

1- للتمارين الخاصة المقترحة تأثيراً في تطوير السرعة المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية للاعبين بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الكوت الرياضي بكرة القدم

1-5-2 المجال الزمني: 08 / 01 / 2023 إلى 17 / 03 / 2023

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الكوت الأولمبي

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

إنَّ طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل إلى النتائج إذ إن كثيراً من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها، لذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لحل المشكلة

2-2 مجتمع وعينة البحث:

إنَّ عينة البحث هي النموذج الذي يقوم الباحث بإجراء تجربته عليه ولذلك تم اختيار عينة البحث عمدياً وهم يمثلون لاعبي نادي الكوت الرياضي بكرة القدم أحد أندية الدرجة الثانية للموسم (2021-2022) والبالغ عددهم (23) لاعباً، وتم استبعاد أحد اللاعبين من العينة بسبب إصابته وعدم قدرته على أداء الاختبارات المهارية واختبار الجهد البدني، وأختار الباحثان (6) لاعبين عشوائياً طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من عينة البحث التي طبقت عليها التجربة الرئيسة وبذلك أصبح عدد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الرئيسة (16) لاعباً وبذلك أصبحت النسبة المئوية للعينة (69.56%).

2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:**2-3-1 أدوات البحث:**

لكي يتمكن الباحثان من اتمام بحثهم كان لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تمكنه من ذلك، وقد استخدم الباحثان الادوات البحثية الآتية:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية 2. المقابلات الشخصية

2-3-2 الاجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان الاجهزة والأدوات التالية وهي:

1. ساعة توقيت الكترونية نوع (Caso) تقيس الى اقرب 100/1 ثا

2. شريط قياس نسيجي لقياس المسافة بطول (30) متر

3 كرات كرة قدم قانونية عدد (10) كرة

4 شواخص بلاستيكية عدد (36)

5 بورك، أشرطة لاصقة، طباشير

6 صافرة عدد (3)

7 أهداف صغيرة عدد (15)

2-4 التجربة الاستطلاعية:

تعدُّ التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته، وعليه فقد قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية

على عينة مكونة من (6) لاعبين من نادي الكوت بكرة القدم من خارج عينة البحث، أقيمت

التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 2023 / 1 / 15 الساعة الثانية والنصف ظهراً وهدفت التجربة

الى ما يأتي:

1. التعرف على مدى وملائمة الاختبارات للعينة.

2. التأكد من جاهزية الادوات.

3 التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية.

4 التأكد من تسلسل الاختبارات.

5 التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

2-5 توصيف الاختبارات المهارية والبدنية:**1- اسم الاختبار: الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً: (أسد، 2008: 99)**

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الرشاقة بالكرة

2- اسم الاختبار: الاستلام والمناولة: (الخشاب وآخرون، 1999: 297)

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة

3- اختبار العدو 50 ياردة: (فرحات، 2007: 320)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

4- الجري المكوكي 10×4: (حسنين، 1987: 351)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

5- اسم الاختبار: اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون): (علاوي و رضوان، 1982: 254)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة

2-6 التجربة الرئيسية:

بعد إكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية والتي أكدت صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة للتطبيق وصلاحية الأجهزة والأدوات قام الباحثان بإجراء الاختبارات على عينة البحث والتي قوامها (16) لاعباً من لاعبي نادي الكوت الرياضي بكرة القدم المتقدمين، بدأت الاختبارات يوم الاثنين 20 / 3 / 2009 وزعت الاختبارات وفق أسلوب علمي متسلسل ومتدرج، وبعد إتمام الاختبارات وإنهاء التجربة الرئيسية تم تفريغ الاستمارات وتحصيل البيانات بعدها اتجه الباحثان إلى إجراء المعالجات الإحصائية.

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

3- عرض وتحليل النتائج**3-1 عرض نتائج اختبار (t.test) للاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث وتحليلها ومناقشتها**

بعد معالجة البيانات الأولية للاختبارين القبلي والبعدى باختبار (t.test) للعينات المتناظرة استطاع الباحثان من الحصول على نتائج الاختبارات البدنية والحركية والمهارية لعينة البحث وكما في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج (t.test) بين الاختبارات القبليّة والبعدية

للاختبارات البدنية والحركية والمهارية لعينة البحث

| دلالة الفروق | قيمة (t) المحسوبة | البعدى | | القبلي | | المعالم الاحصائية الاختبارات |
|--------------|-------------------|--------|-------|--------|-------|---|
| | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 8.35 | 0.24 | 8.37 | 0.46 | 9.51 | الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً |
| معنوي | 27.11 | 0.98 | 17.6 | 1.58 | 10.50 | التسلم والمناولة |
| معنوي | 16.24 | 1.49 | 19.20 | 1.25 | 13.80 | العدو 50 ياردة |
| معنوي | 19.38 | 1.70 | 20 | 3.70 | 15.10 | الجري المكوكي (4 × 10) م |
| معنوي | 22.05 | 2.08 | 19.9 | 3.6 | 14.8 | اختبار نلسن للاستجابة الحركية |

قيمة (t) الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

يبين الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث لكل من الاختبارات البدنية والحركية والمهارية. ففي الاختبارات المهارية كانت النتائج كالاتي:

أظهرت نتائج الاختبار القبلي للدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً أنّ الوسط الحسابي هو (9.51) بانحراف معياري (0.46)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (8.37) بانحراف معياري (0.24)، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (8.35). وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) وهذا دليل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً ولصالح الاختبار البعدى عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05).

أما في الاختبار القبلي لمهارة التسلم والمناولة فقد بلغ الوسط الحسابي (10.50) وبانحراف معياري (1.58) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (17.6) وبانحراف معياري (0.98)، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (27.11) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05)

وتحت درجة حرية (9)، وه ذا ما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مهارة التسلم والمناولة.

أما في الاختبارات البدنية فقد كانت النتائج كالآتي:

في اختبار العدو 50 ياردة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13.80) وبانحراف معياري فبلغ (1.25) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (19.20) وبانحراف معياري (1.49) أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (16.26) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار العدو 50 ياردة.

وفي اختبار الجري المكوكي (4 × 10) م فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15.10) بانحراف معياري (3.70) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (20) بانحراف معياري (1.70) أما قيمة (t) المحسوبة (19.38) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.26) وعند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9) وبهذا فان هنالك فرقا معنويا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري المكوكي (4 × 10) م.

وفيما يخص نتائج الاختبار الحركي فقد كانت نتيجة اختبار نلسن للاستجابة الحركية أن الوسط الحسابي القبلي بلغ (14.8) بانحراف معياري قدرة (3.6)، أما في الاختبار البعدي فان الوسط الحسابي بلغ (19.9) بانحراف معياري قدره (2.08)، أما قيمة (t) المحسوبة (22.05) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار نلسن للاستجابة الحركية.

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الاختبار القبلي والبعدي للدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً وجود تطور واضح في النتائج بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث، فإن مهارة الدرجة تتطلب من اللاعب أن يقوم بالأداء بسرعة ودقة مع القدرة على تغيير اتجاهه بكل انسيابية مع الاستمرار في السيطرة على الكرة بكلتا قدميه، إنَّ تقدم مستوى أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى درجة إتقان المهارات الحركية، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في طرائق وأساليب التعلم والتدريب" (شوكت و آخران، 1991: 45)، ويرجع ذلك بكل تأكيد إلى فعالية التدريبات التي أعدها الباحثان وهذا ما ذكره (محسن و الصفار، 1988: 30) "المناهج التدريبية العلمية تعتبر الأساس

الصحيح الذي يوصل بالعملية التدريبية إلى تحقيق الاهداف المرسومة وتساعد في الوصول إلى المستويات العالية".

يلعب الاستمرار بالتدريب الدور المهم في الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى في الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وثبات وآلية الأداء الفني العالي، وإن استخدام تدريبات السرعة وبأشكال مختلفة ولمسافات متنوعة ساعد في تطوير القدرة البدنية للاعبين وتحسين عملية التوافق العام ومساعدة اللاعب في التكيف للمتطلبات البدنية العالية.

إنّ الاداء الناجح يتطلب أن يكون تطبيق المهارة بسرعة ودقة عاليتين، وكلما قام اللاعب بأداء المهارة بسرعة عالية فسيؤدي ذلك الى زيادة الخطأ، والعكس صحيح لأنّ التركيز المفرط على الدقة سيؤدي إلى انخفاض سرعة الأداء، ومن أجل تحقيق النجاح وتقليل الاخطاء في الأداء يجب تحديد السرعة، وإنّ سبب تقليل السرعة في الأداء المهاري يعود إلى إمكانية سيطرة اللاعب على أدائه للمهارة بدقة وإتقان.

أما في اختبار مهارة التسلم والمناولة فقد دلت النتائج على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المهارة، ويرجع ذلك إلى الأسلوب الذي استعمله الباحثان في التعامل مع عينة بحثه والتنوع في التدريبات المستخدمة وهذا يتفق مع ما ذكره (فوزي، 2008: 20) "أنّ التنوع في الأدوات وتمارينها، من شأنها استثارة اللاعبين وزيادة الدافعية نحو الارتقاء والتقدم بالمستوى الرياضي"، ويؤيد ذلك ما بيّنه (إبراهيم، 2009: 80) "يتطلب من المدرب أن يكون مبدعاً متفهماً جداً، لديه خزين كبير من التمرينات المتنوعة والتي تسمح له بتغيير حالة الضجر والملل بصورة دورية، إذ يمكن للمدرب من اغناء المهارات والتمرينات بواسطة تبني فعاليات ذات نماذج فنية متشابهة تبين حركات التمرينات التي تنمي القابليات الحركية المطلوبة للعبة".

أما في اختبار العدو 50 ياردة فقد ظهرت فروقاً واضحة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويرجع ذلك إلى كفاءة التدريبات التي اختارها الباحثان لتجربته وقدرة هذه التدريبات على تحقيق أهداف البحث، وهذا ما اكده (مختار، 1998: 46) إذ يرى بأنّ "اختيار التمرينات المناسبة تساعد المدرب في تطوير القدرات البدنية وفي الوقت ذاته تعمل على إتقان اللاعب للمهارات".

إنّ أفضل طريقة لتطوير الأداء تأتي من خلال التدريب بأسلوب مشابه لأسلوب المنافسة وهذا التطور هو نتيجة للتدريب على ضوء التدريبات المنظمة والمبرمجة التي أعدها الباحثان

وفق أسلوب علمي حديث وهذا ما أشار إليه (خريط، 1995: 481) "إنَّ التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الإنجاز"، وهو نفس ما ذهب إليه (البساطي، 1999، 66) "إنَّ طبيعة التدريب الخاص يعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس، والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل ومستوى الإنجاز".

عن هذا يشير (مختار، 1998: 93) إلى "إنَّ سرعة الأداء المهاري تعد إحدى الصفات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب أن يعني المدرب باختيار التمرينات التي تشابه تماماً ما يحدث في أثناء المباريات ويقوم بتدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء حتى يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدي بها في أثناء المباراة".

وفي اختبار الجري المكوكي (4 × 10) م كان هنالك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وجاء هذا التطور نتيجة طبيعية للتدريب على وفق التدريبات التي استعملها الباحثان والتي كان لها الأثر في تقليل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في عملية تغيير الاتجاه أثناء الركض على اعتبار أنه أحد عوامل السرعة والتوازن أثناء تغيير الاتجاه والاستجابة السريعة لمواقف اللعب المتغيرة، "إنَّ تدريب المطاولة المرتبطة بالأداء يخدم البناء المباشر للمستوى الرياضي في الفعالية الخاصة وهذا يشمل متطلبات التدريب والمنافسة التي ينصب مجمل تأثيرها على بناء الصفات البدنية الخاصة وربطها بالفعالية والتكنيك الرياضي والقابلية المهارية والتكتيكية وما يحصل عن ذلك من انسجام بيولوجي" (هارة، 1990: 200)، وفي كرة القدم يحدث التقدم في مستوى المطاولة ثم تأتي بعدها القوة ومن ثم تنمو السرعة وهذا ما أكدته (حسين، 1990: 205) من أنَّ "التكيف على رفع الانجاز يحصل استناداً إلى السرعة أقل مما في تدريب المطاولة، لذا فإن اقل نجاح للتدريب يظهر بصورة عامة في تدريب السرعة".

وفيما يخص نتيجة اختبار نلسن للاستجابة الحركية فقد ظهر وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، ويرجع ذلك إلى تأثير التدريبات التي اختارها الباحثان والتي كانت ملائمة جداً لمتغيرات البحث، إذ يرى (عبد الحسن و متعب، 2014: 92) أنَّ "الزيادة في عدد التكرارات الناتجة عن التدريب

والممارسة على الاستجابة لحافز ما يؤدي إلى التعجيل في اتخاذ القرار المناسب والتقليل من زمن رد الفعل للحركة المطلوبة".

إنَّ لاعب كرة القدم يحتاج إلى سرعة استجابة للمواقف المختلفة في اللعب وهذه الاستجابة يجب أن تبقى على نفس المستوى طيلة فترة المباراة حيث إنَّ لعبة كرة القدم تحتاج إلى حركة مستمرة فاللاعب أثناء المباراة يبذل مجهوداً بدنياً عالياً ويحتاج إلى المحافظة على سرعة استجابته لفترة أطول أثناء المباراة ولأنَّ من مميزات لعبة كرة القدم هي السرعة والحركات المفاجئة وكثرة تبديل الوضعيات الحركية وسرعة النقل من الهجوم إلى الدفاع ومن الدفاع إلى الهجوم وإنَّ المنافس يتميز بمقدرته على مجارة اللاعب في تفكيره بعد جهود كبيرة في التدريب فكلُّ ذلك يحتاج أن يمتاز اللاعب بدرجة عالية من سرعة الاستجابة واتخاذ القرار الصحيح.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- إنَّ البرنامج المطبق أ ثبت تقدماً واضحاً على مجموعة البحث في المتغيرات قيد الدراسة وهي (السرعة المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية).
- 2- إنَّ التدريب الناتج عن استخدام التدريبات المقترحة يؤثر ايجاباً في تحسن مستوى الاداء البدني الذي يؤثر على دقة وأداء المهارات الهجومية بكرة القدم
- 3- هناك فرق ايجابي بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة قيد الدراسة.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اعتماد التدريبات المقترحة والتي أدت إلى تطوير السرعة المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية بكرة القدم.
- 2- التأكيد على استعمال الاسس العلمية عند وضع البرنامج التدريبي من حيث تسلسل التمارين المستعملة ومقدار الحمل المعطى خلال الوحدة التدريبية مع التأكيد على فترات الراحة البينية.
- 3- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح على فئات مختلفة للاعبين كرة القدم لتطوير السرعة المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية.
- 4- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب أخرى وفي ضوء مستويات عمرية مختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل المستويات.

المصادر:

- أحمد أمين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، القاهرة، مطبعة الانتصار، 1999.
- ثامر محسن، سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم، بغداد، مطبعة دار الكتب، 1988.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، بغداد، 1995.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999.
- ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، 2007.
- مجيد خديخش أسد: بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية، اطروحة دكتوراه، جامعة السليمانية، 2008م.
- محمد حسن علاوي ومحمد رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009.
- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، ج1، القاهرة، 1987.
- قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل، دار الحكمة، 1990.
- هارة: أصول التدريب، ترجمة: عبد علي نصيف، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون: الإعداد الفني والخططي بالتنس، دار الكتب، الموصل، 1991.
- وسام صلاح عبد الحسن وسامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، ط1، لبنان، بيروت، دار الكتب العلمية، 2014.