

تأثير طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبي كرة القدم الشباب

م.م عثمان محبوب خلف
كلية الإمام الأعظم

ملخص البحث العربي:

تتجلى أهمية البحث بالارتقاء بلعبة كرة القدم من خلال الارتقاء وتطوير سرعة الأداء المهاري بالإضافة إن العمل مع فئة الشباب عامل مهم في النهوض بهم نحو الأفضل لغرض رفع مستواهم ورفعهم للمنتخبات الوطنية المتقدمة.

وكانت أهم أهداف البحث:

١- إعداد طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبي كرة القدم الشباب.

وكانت أهم الاستنتاجات :

١- طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة لهما وتأثير في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبي كرة القدم الشباب.

٢- استخدام تقنين التمرينات وتكرارها بالأسلوب العلمي يساعد على تطوير تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبي كرة القدم الشباب.

وتم التوصية ب :

١- اعتماد طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة لهما وتأثير في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبي كرة القدم الشباب.

٢- ضرورة استخدام تقنين التمرينات وتكرارها بالأسلوب العلمي يساعد على تطوير تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبي كرة القدم الشباب.

The effect of the proposed training load control method on developing the complex attacking skill performance of young soccer players

**Researcher: M. Othman mahjub Khalaf
othman79iraq@gmail.com**

The importance of research is evidenced by the advancement of the game of football through the upgrading and development of the speed of skill performance in addition to working with the youth group is an important factor in their advancement towards the better in order to raise their level and support them for the advanced national teams.

The most important objectives of the research were:

1-Preparing the method of controlling the degrees of training load proposed in developing the speed of the complex attacking skill performance of young soccer players.

The most important conclusions were:

1-The method of controlling the degrees of training load proposed for them and the effect on developing the speed of the combined offensive skill performance of young soccer players

2-The use of codifying exercises and repeating them in a scientific way helps to develop the speed of the complex attacking skill performance of young soccer players.

It was recommended:

1- Adopting the proposed training load control method for them and its effect on developing the complex attacking skill performance of young soccer players.

2-The necessity of using codifying exercises and repeating them in a scientific way that helps develop the speed of the complex attacking skill performance of young soccer players.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

بدا العالم في التطور والتقدم في مختلف مجالات الحياة منها ولاسيما الرياضية منها أيضا، وجاء هذا التقدم العلمي نتيجة البحث العلمي الذي لعب دورا كبيرا في التقصي عن الحقائق العلمية باستخدام أفضل التقنيات والمختبرات والوسائل والأدوات البحثية.

وفي الجانب الرياضة أيضا حصلت على نهضة التقدم والتطور نتيجة البحث العلمي وخير دليل على ذلك النتائج والأرقام والقياسات الخالية المحققة في مختلف الألعاب الرياضية.

إما بخصوص لعبة كرة القدم لعبة الجماهير ولها عشاق كثيرين من مزاوليها ومشاهديها وأصبحت اللعبة الأولى في العالم، وذلك لما يمتلك لاعبيها من مستوى بدني ومهاري وخططي بصورة متقدمة ، ولاتاتي هذه المتطلبات الخاصة باللعبة بصورة عفوية وإنما من خلال التدريب المتواصل والمقننة بالأسلوب العلمي ، بالإضافة إلى التجريب للطرق والأساليب التدريبية الأخرى والتي لها خصوصية خاصة بلعبة كرة القدم .

ولعبة كرة القدم من ألعاب التي تعتمد على السرعة وهي مطلبها الرئيس في الأداء وخاصة الأداء المهاري ولأيتمكن اللاعب الارتقاء باللعبة وإحراز النقاط في حالة افتقاره للسرعة البدنية والمهارية ، لذا فان تجريب الأسلوب المناسبة ومعرفة مدى قدرته في الارتقاء بالسرعة أمر ضروري في لعبة كرة القدم .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث بالارتقاء بلعبة كرة القدم من خلال الارتقاء وتطور سرعة الأداء المهاري بالإضافة إن العمل مع فئة الشباب عامل مهم في النهوض بهم نحو الأفضل لغرض رفع مستواهم ورفدهم للمنتخبات الوطنية المتقدمة.

٢-١ مشكلة البحث:

الأداء المهاري بكرة القدم يتطلب السرعة في الأداء لغرض تحقيق الهدف من الأداء سواء المناولة السريعة أو التهديف أو الطبطبة ولهذا في حالة فقدان السرعة سوف يؤثر على تحقيق النتائج الجيدة.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كوني لاعب كرة قدم لاحظ هناك ضعف واضح في سرعة الأداء المهاري وخصوصا عند الأداء المهاري المركب للاعبين فريق نادي الميناء الشباب ، والذي يرى الباحث عدم استخدام التشكيل الحمل التدريبي المناسب والناجح في التدريب ، مما ارتئى تجريب طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة لغرض تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة القدم الشباب

٣-١ أهداف البحث:

١- إعداد طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة القدم الشباب.

٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة القدم الشباب.

٣- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة القدم الشباب.

٤-١ فروض البحث:

١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة القدم الشباب.

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة القدم الشباب.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي الشباب لنادي الديوان الرياضي

٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الديوان الرياضي بكرة القدم .

٣-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠٢٠/١٠/٥ ولغاية ٢٠٢٠/١١/٢٥

١-٢ الدراسات النظرية.

١-٢-١ درجات حمل التدريب : (٨ : ٢)

إن درجات حمل التدريب الرئيسة المتفق عليها في اغلب المصادر كما يلي

- ١- الحد الأقصى .
- ٢- الحمل الأقل من الأقصى .
- ٣- الحمل المتوسط .
- ٤- الحمل المنخفض (الأقل من المتوسط) .
- ٥- الراحة الايجابية
- ١- الحمل الأقصى :-

وهو أقصى درجة من الحمل يستطيع الفرد إن يطبقها أو يتحملها ، ويتميز بعبء قوي جداً على أجهزة جسم الإنسان وأعضائه (الجهاز الدوري والجهاز التنفسي ، الجهاز العصبي ، الجهاز العضلي ، الخ) ويتطلب درجة عالية جداً من القدرة على التركيز وتظهر على الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب بصورة واضحة ، كما يتطلب فترات طويلة للراحة حتى يمكن استعادة الشفاء . وهذا المستوى من الحمل تتراوح شدته ما بين ٩٠ إلى ١٠٠% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد ضئيل من المرات أو لفترات قصيرة (١-٣) مرات .

٢- **الحمل الأقل من الأقصى** : وهو الحمل الذي تقل درجته قليلاً عن الحمل الأقصى :

وبما إن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيراً عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عال أيضاً لكن ليس بالدرجة القصوى . وتتراوح شدة الحمل الأقل من الأقصى ما بين ٩٠ : ٧٥% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه. إما عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى فهي ما بين (٤-١٠) مرات.

٣- **الحمل المتوسط** : وهو الحمل الذي تتميز درجته بالمتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب ، ويقل فيه الإحساس بالتعب عن الحملين الأقصى والأقل من الأقصى ، ومن ثم فإن اللاعب يستطيع الاستمرار في أدائه بدرجة مرضية دونما ظهور أعراض للإرهاق . وتقدر درجة الحمل المتوسط ما بين ٥٠ : ٧٥% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمل أدائه .

إما عدد مرات تكرار الحمل المتوسط فهي (٨-١٥) مرة.

٤- **الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط)** : وهو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط :

يؤدي هذا الحمل إلى تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم الفرد الرياضي مع عدم إلقاء أعباء كبيرة عليها ، وبالتالي فإنه لا يشعر خلاله بالتعب . وتتراوح شدة الحمل الخفيف ما بين ٣٥ : ٥٠% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي إن يتحمل أدائه إما عدد مرات تكرار الحمل المتوسط فهو ١٦:٣٠ مرة .

٥- الراحة الايجابية : وهي أقل درجات الأحمال التي يمكن إن يتعرض لها اللاعب

٢-١-٢ الأداء المهاري بكرة القدم (٦ : ٣٥) :

إن اللعب بخطط الهجوم الفردي يعني جملة التحركات التي يقوم بها أفراد لاعبي الفريق للتقدم نحو مرمى الفريق الخصم ومحاولة تسجيل إصابة ، ويتم ذلك عن طريق وسائل لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية وهي كما يلي :

١-الدرجة.

٢-التهديف .

٣-الخداع .

١- **الدرجة** : تعتبر من أساسيات كرة القدم ، والمقصود بها هي التحرك بالكرة إلى الأمام بدفعة خفيفة بقدم اللاعب ، وتستخدم الدرجة من قبل اللاعب كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها ويستخدمها عندما يكون زملائه مراقبين من قبل مدافعي الخصم أو عندما يكون الهدف المخطط له هو التهديف.

٢- التهديف : يعتبر من أهم أجزاء اللعب الهجومي في كرة القدم ، وهو احد أساسياتها الرئيسية والذي تقرر في ضوء النتيجة ، وكذلك يعد التهديف الوسيلة الأساسية لتقرير النتيجة بالنسبة لخصمين متكافئين وهو القرار الأول والأخير للفريق وثمره جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة.

٣- **الخداع** : احد الوسائل الهامة في الخطط الهجومية الفردية.

٣- **منهجية البحث وإجراءاته الميدانية** :

٣-١ **منهج البحث** : يعد المنهج الوسيلة العلمية لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ولهذا فان مشكلة بحثنا هذا يتطلب منا استخدام المنهج التجريبي وخصوصا ذو التصميم المجموعتين(الضابطة والتجريبية) إذ " التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة ،ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع" (٣ : ٨٢).

٣-٢ **مجتمع البحث وعينته** : حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي اليوان الرياضية للشباب بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٢)لاعب.بعدها تم استبعاد (٢) لاعبين حراس المرمى ليصبح عدد المجتمع (٢٠)لاعب تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بعدد (١٠) لاعبين لكل مجموعة وبذلك بلغت نسبة العينة (٩٠,٩٠%) من المجتمع الأصلي. وتم تجانس وتكافؤ المجموعتين بمتغيرات البحث كما في جدول (١).

جدول (١) يبين تجانس العينتين وتكافؤ المتغيرات

المتغيرات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة(ت)	مستوى
-----------	------------------	--------------------	---------	-------

الدالة	المحتسبة	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	٠,٠٧١	٣,٩٢١	٢,٧٧٤	٧٠,٧٤	٣,٥٩٨	٢,٥٤٢	٧٠,٦٥	الوزن/ كغم
غير معنوي	٠,٠٧٦	٢,١٣٤	٣,٦٦	١٧١,٤٧	٢,٠٥٤	٣,٥٢٦	١٧١,٦	الطول / سم
غير معنوي	٠,٨٨٧	٢,١٦٨	٠,٧٤٥	٣٤,٣٥	١,٩٨٨	٠,٦٨٩	٣٤,٦٥	سرعة الأداء المهاري المركب الأول(المناوله ،الاستلام ، الدوران ،المناوله)/ثانية
غير معنوي	٠,٤٢	٢,٨٤٦	٠,٥٦٢	١٩,٧٤١	٢,٣٠١	٠,٤٥٢	١٩,٦٤	سرعة الأداء المهاري المركب الثاني(المناوله ،الاستلام ،الجري ،المناوله ، الاستلام ، لتهديف)/ثانية
غير معنوي	٠,٠٥٥	٢,٣٧٨	٠,٨٩٦	٣٧,٦٦٤	٢,٢٩٨	٠,٨٦٥	٣٧,٦٤١	سرعة الأداء المهاري المركب الثالث(المناوله ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى خطأ (٠,٠٥) بلغت = ١,٧٤٦

٣-١ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

١- المصادر العربية والأجنبية .

٢- الاختبارات المستخدمة .

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة:

١- ملعب كرة قدم نظامي.

٢- كرات قدم.

٣- هدف كرة قدم مقسم.

٤- شريط قياس.

٥- جدار صد.

٦- شواخص عدد (١٠).

٧- ساعة توقيت.

٨- ميزان طبي.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع الخاصة بكرة القدم والبحوث السابقة بتحديد متغيرات

البحث وهي سرعة الأداء المهاري المركب.

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:

١- الاختبار المهاري الهجومي المركب الأول (٢ : ٧٦): (المناولة في ساحة محددة ، الدوران السريع بعد الاستلام ، دقة المناولة على الجدار)، يسجل الزمن المستغرق لأداء (١٠) كرات مع إضافة زمن (٠,٣) ثانية على الزمن الكلي عن كل مناولة خاطئة ونفس الزمن على الاستلام الخاطيء ونفس الزمن على دقة المناولة على الجدار .

٢- الاختبار المهاري الهجومي المركب الثاني (٢ : ٧٧) : (المناولة ،الاستلام في مساحة محددة مع الدوران السريع، الجري السريع بالكرة ثم المناولة والاستلام ،دقة التهديد)أداء ثلاث محاولات ويأخذ أفضل محاولة ويضاف زمن قدره (٠,٣)ثانية على الزمن الكلي في حالة المناولة الخاطئة وكذلك نفس الزمن في والتهديد الخاطيء.

٣- الاختبار المهاري الهجومي المركب الثالث (٢ : ٨٠): (المناولة والاستلام ،الدوران السريع في مساحة محدده ، دقة التهديد نحو هدف مقسم) يتم تسجيل الوقت الكلي لأداء العشرة كرات ، ويضاف زمن قدره (٠,٣)ثانية عن كل محاولة الخاطيء ، ولكل محاولة خاطئة على الجدار ولكل استلام خاطيء.

٣-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاستعانة بالاختبارات المقننة والتي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية من قبل المصادر والمراجع السابقة.

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٥ تجربة استطلاعية على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق مجموعة من ترمينات المستخدمة لغرض تقنين حمل التدريب ومعرف مكونات الحمل من الشدة والحجم والراحة. بالإضافة إلى معرفة الأزمنة المطلوبة ومدى مناسبة أوزان الدمى المستخدمة للعينة .

٣-٥-٣ التجربة الميدانية:

٣-٥-١ الاختبارات القبليّة : أجريت الاختبارات القبليّة في تاريخ ٢٠٢٠ / ١٠ / ١٢

٣-٥-٢ التدريب المستخدم :تم وضع مجموعة من الترمينات الخاصة بكرة القدم وتم تطبيقها في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب حسب طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة.وبلغ عدد الوحدات التدريبية (١٨) وحدة تدريبية إي بمعدل (٣) وحدات في الأسبوع للأيام (الأحد والثلاثاء والخميس)، وتم تطبيقها خلال (٦)أسابيع .

تم تقنين الحمل التدريبي المناسب والتي بلغت شدته (٨٠-٩٠%) إما الحجم فقد تم الاعتماد على الشدة في حسابه ، وبخصوص الراحة تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة وقد بلغت بين التكرارات (١٢٠-١٣٠ ض/د) إما الراحة بين المجاميع فقد بلغت (١١٠-١٢٠ ض/د).وبدا تطبيق التدريب في تاريخ وانتهى بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/١٣ ولغاية ٢٠٢٠/١١/٢٤

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية :أجريت الاختبارات البعدية في تاريخ ٢٥ / ١١ / ٢٠٢٠

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام (spps) في معالجة الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
سرعة الأداء المهاري المركب الأول(المناوله ،الاستلام ، الدوران ،المناوله)/ثانية	٣٤,٦٥	٣٣,٥٧٤	٠,٢٢٨	٤,٧١٩	معنوي
سرعة الأداء المهاري المركب الثاني(المناوله ،الاستلام ،الجري ،المناوله ، الاستلام ، التهديف)/ثانية	١٩,٦٤	١٨,٣٢٣	٠,٣٥٤	٣,٧٢	معنوي
سرعة الأداء المهاري المركب الثالث(المناوله ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/ثانية	٣٧,٦٤١	٣٦,٢١٢	٠,٣٥٧	٤,٠٠٢	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى خطأ (٠,٠٥) بلغت = ١,٨٣٣

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ	قيمة ت	مستوى
------------	--------	--------	-------	--------	-------

الدلالة	المحتسبة	القياسي			
معنوي	٤,١٠٧	٠,٦٨٩	٣١,٥٢	٣٤,٣٥	سرعة الأداء المهاري المركب الأول(المناوله) ،الاستلام ، الدوران ،المناوله/ثانية
معنوي	٣,٠٠٢	٠,٩٩٨	١٦,٧٤٥	١٩,٧٤١	سرعة الأداء المهاري المركب الثاني(المناوله) ،الاستلام ،الجري ،المناوله ، الاستلام ، التهديف)/ثانية
معنوي	٣,٤٤٨	٠,٨٩٦	٣٤,٥٥	٣٧,٦٦٤	سرعة الأداء المهاري المركب الثالث(المناوله) ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى خطأ (٠,٠٥) بلغت = ١,٨٣٣

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين البعدية بين المجموعتين الضابطة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة(ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	٩,٤٢٢	٠,٤٧٥	٣١,٥٢	٠,٤٥٢	٣٣,٥٧٤	سرعة الأداء المهاري المركب الأول(المناوله) ،الاستلام ، الدوران ،المناوله/ثانية
معنوي	٦,٦٠٢	٠,٤٧٥	١٦,٧٤٥	٠,٥٤١	١٨,٣٢٣	سرعة الأداء المهاري المركب الثاني(المناوله) ،الاستلام ،الجري ،المناوله ، الاستلام ، التهديف)/ثانية
معنوي	٦,٠٦٥	٠,٥٧٨	٣٤,٥٥	٠,٥٨٧	٣٦,٢١٢	سرعة الأداء المهاري المركب الثالث(المناوله) ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/ثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى خطأ (٠,٠٥) بلغت = ١,٧٤٦

من خلال ملاحظة الجداول (٣) و(٤) و(٥) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد تطورا في المتغيرات البدنية والأداء المهاري المركب بكرة القدم ، إذ كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبار القبلي أفضل من قيمته في الاختبار البعدي وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

ويرى الباحث أن سبب تطور المجموعة الضابطة يرجع إلى استخدامهم التدريب الناجح وفق مبادئ علم التدريب الرياضي والتي لها دور في تطور اللاعب في تخصصه الرياضي إذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (٢٠١٠) "إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (٧ : ٢٢) .

إما المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها نتيجة استخدام التمرينات التخصصية والمؤثرة وتطبيقها طريقة التحكم بدرجات الحمل المستخدمة الصحيحة وهذا ما يؤكد بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (١٩٨٤) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" (١ : ٢٣٥) .

كما إن التخطيط الصحيح في التدريب الصباحي والمسائي وخصوصا عند توزيع حمل التدريب إذ يؤكد حنفي محمود المختار (١٩٩٨) "إن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية" (٤ : ٩٦) .

وبخصوص سرعة الأداء المهاري التي لا يمكن عزلها عن صفة السرعة كونها من الصفات الرئيسة للاعب كرة القدم إذ أنهم يحتاجونها حسب المواقف المتنوعة والمتجددة للعب منها الركض لمسافات قصيرة للاقتراب للكرة أو احتلال فراغ أو التخلص من الخصم وكذلك إنشاء الانتقال بالكرة عند الدرجة وقد ظهر تطور واضح لدى اللاعبين بسبب انتظامهم واستمرارهم بالتدريب ولأن الأسلوب التدريبي قد بنى وفق أسس علمية صحيحة لان التدريب العلمي المدروس يعد الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية في بناء وإعداد اللاعبين وهذا ما أكده عصام عبد الخالق (١٩٩٩) " إذ إن سرعة لاعب كرة القدم تعد نقطة البداية أي قدرة التعجيل والانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من الحركة البطيئة وفي حالات متعددة يلزم على اللاعب أن يكون سريعاً في مسافة قصيرة والتحول المفاجئ من الدفاع للهجوم" (٥ : ١١٨) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة لهما وتأثير في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعب كرة القدم الشباب.
- ٢- استخدام تقنين التمرينات وتكرارها بالأسلوب العلمي يساعد على تطوير تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعب كرة القدم الشباب.
- ٣- السرعة مهمة وأساسية في لعبة كرة القدم ونجاحها دليل على تقدم الأداء المهاري الهجومي المركب وتقدم اللعبة نحو الأفضل.

٢-٥ التوصيات :

- ١- اعتماد طريقة التحكم بدرجات الحمل التدريبي المقترحة لهما وتأثير في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة القدم الشباب.
- ٢- ضرورة استخدام تقنين التمرينات وتكرارها بالأسلوب العلمي يساعد على تطوير تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة القدم الشباب.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة في استخدام أساليب تدريبية جديدة لتطوير سرعة الأداء المهاري بالهجوم والدفاع وعلى فئات عمرية مختلفة.

المصادر:

- ١- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ ، ص ٢٣٥.
- ٢- حكمت عبد الستار علوان . تأثير منهجين مختلفين للدائرة التدريبية الصغيرة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري - الخططي المركب للاعبين كرة القدم : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٥ ، ص ٧٦.
- ٣- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط ١ ، ٢٠١٥ ، ص ٨٢.
- ٤- حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ١١٨.
- ٥- صام عبد الخالق . علم التدريب الرياضي : القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٩ ، ص ١١٨.
- ٦- كمال ياسين لطيف ، ومحمد علي فالح . إستراتيجية الخططي بكرة القدم: مطابع جامعة ميسان ، ٢٠١٥ ، ص ٣٥-٤٠.
- ٧- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي ط ١ ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ ، ص ٢٢.

[8-http://phsl.uokerbala.edu.iq/wp/blog/2014/03/15/dr-hussein-hasson/](http://phsl.uokerbala.edu.iq/wp/blog/2014/03/15/dr-hussein-hasson/)

ملحق (١)

الشدة : ٨٠%

زمن التمرينات الكلي: ٤٠-٤٣ دقيقة

نموذج لوحدتة تدريبية

الأسبوع : الأول

الوحدتة التدريبية : ١

القسم	الزمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	٤,٥٢	- من خط المرمى يتم الانطلاق إلى	٢×٤	رجوع النبض	رجوع النبض

<p>(١٢٠-١١٠) ض/د</p>	<p>(١٣٠-١٢٠) ض/د</p>	<p>٢×٣</p>	<p>المنتصف الملعب على شكل درجة بالكري خفيف وعند الوصول إلى المنتصف يبدأ بالانطلاق السريع مع الكرة والتهديف من خارج منطقة الجزء.</p> <p>٥,٣٢ - أداء الدرجة بالكرة على حدود الملعب بالذهاب خفيف وبالرجوع سريع.</p> <p>٤,٢١ - عمل سيطرة للكرة (٥مرات) ثم مناولة للزميل والانطلاق بسرعة لمسافة (١٠ متر)</p> <p>٢×٤ واستلام الكرة والتهديف على المرمى مرة بالهرولة ومرة بالسرعة القصوى.</p> <p>٥,٣٣ -انطلاق بالكرة من احد زوايا الملعب إلى زاوية المنتصف خفيف ثم نفس العمل على طول خط المنتصف وبعدها بالشكل القطري للزاوية الأخرى والرجوع هرولة خفيفه.</p>	<p>٥,٣٢</p> <p>٤,٢١</p> <p>٥,٣٣</p>	
--------------------------	--------------------------	------------	---	-------------------------------------	--