

تأثير تمارينات بأسلوب التدريب الذكي (smart training) على تطوير

بعض المهارات المركبة للاعبين الشباب بكرة القدم

د. واثق محمد عبد الله

د. ماجد عبد الحميد رشيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة القادسية

ملخص البحث العربي:

ان الهدف الاساس لتدريب كرة القدم هو الوصول باللاعب والفريق الى أفضل مستوى ممكن في المنافسة ، والى تطوير المستوى الى حد مماثل لما يحدث من مواقف أثناء المباراة وهذا يأتي من خلال تدريبات مشابهة تماما لظروف ومتطلبات المباراة لاقصى درجة من التقارب والمحاكاة من هذا يهدف هذا البحث الى وضع تمارين بأسلوب التدريب الذكي (smart training) التي لا تشمل على فعاليات تبدأ من الاحماء و ثم القسم الرئيسي وتنتهي بالقسم الختامي بل تشمل في كل أجزاءها على ما سوف يواجهه هذا اللاعب من ظروف أثناء المباراة من خلال تحليل المستويات والحاجات الفعلية للاعب والفريق والمشاكل الفردية والجماعية وحل المشكلات الرئيسية المتعلقة بالمستوى بطريقة مشتركة بين اللاعب والمدرّب ووضع أهداف يجب تحقيقها كي تكون عملية التدريب مفيدة ومركزة وفعالة وتتجه باتجاه التطوير الحقيقي والفعلي لقابليات اللاعب داخل أرض الملعب لان اللاعب هو من يتخذ القرارات داخل الملعب . ومن هنا تكمن اهمية البحث في بناء تمارينات نوعية خاصة لا يتم فيها فصل المكونات (المهارية والبدنية والخططيه ولا الذهنية) عن بعضها البعض وفق أسلوب التدريب الذكي (smart training) وهو مشابه في نفس الوقت لظروف المباراة الحقيقية والتي من خلالها يفتح بابا جديدا لاعتماد منهجية جديدة في التدريب تساعد في الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصا الشباب منهم .

Effect of exercises by (smart training) method to develop some compound skills for youth football players

Dr. Majid Abdul Hameed Rasheed

Dr. Wathiq Mohamed Albaaj

Abstract:

The main goal of football training is to bring the player and the team to the best possible level in the competition, and to develop the level to extend similar to what happens during the game and this comes through exercises that are completely similar to the conditions and requirements of the game to the maximum degree of convergence and simulation

Thus, this research aims to develop exercises in the method of (smart training) that does not include activities that start from warming up and then the main section to end with the final section , but rather in all its parts on the conditions that this player will face during the game , by analyzing the levels and actual the player and team needs, and individual and team problems,

solving the main problems in a joint way between the player and the coach and setting goals that must be achieved in order for the training process to be useful, focused and effective towards the real development of the player's capabilities on the field in depend on concept that say "the player who makes the decision inside the field"

Hence the importance of research lies in building specific qualitative exercises in which the components (technical, physical,, or mental) are not separated from each other according to the method of (smart training), at the same time similar to the conditions of the real match, and through which it opens a new chapter to adopt a new methodology In football training, that helps to raise the level of players, especially the young ones.

١-التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

يبحث المدربون والمختصون بكرة القدم عن أفكار ونوعيات من التدريب اكثر فاعلية وتأثير عى مستوى تطور الاداء على المستوى الفردي والجماعي للفريق لتحقيق التفوق في المنافسة .

ان الهدف الاساس لتدريب كرة القدم هو الوصول باللاعب والفريق الى أفضل مستوى ممكن في المنافسة (اثناء المباراة) ، والى تطوير المستوى الى حد مماثل لما يحدث من مواقف أثناء المباراة وهذا يأتي من خلال تدريبات مشابهة تماما لظروف ومتطلبات المباراة لاقصى درجة من التقارب والمحاكاة فلا فائدة من تدريبات بعيدة عن الواجب والهدف لما سيواجه اللاعب داخل أرض الملعب خاصة ما يتعلق بالجانب الذهني ، من هذا جاءت التدريبات الذكية التي لا تشمل على فعاليات تبدأ من الاحماء و ثم القسم الرئيسي وتنتهي بالقسم الختامي بل تشمل في كل أجزاءها على ما سوف يواجهه هذا اللاعب من ظروف أثناء المباراة من خلال تحليل المستويات والحاجات الفعلية للاعب والفريق والمشاكل الفردية والجماعية وحل المشكلات الرئيسية المتعلقة بالمستوى بطريقة مشتركة بين اللاعب والمدرب ووضع أهداف يجب تحقيقها كي تكون عملية التدريب مفيدة ومركزة وفعالة وتتجه باتجاه التطوير الحقيقي والفعلية لقابليات اللاعب داخل أرض الملعب لان اللاعب هو من يتخذ القرارات داخل الملعب .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في بناء تمارين نوعية خاصة لا يتم فيها فصل المكونات (المهارية والبدنية والخططيه ولا الذهنية) عن بعضها البعض ، وفق أسلوب التدريب الذكي (smart training) وهو مشابه في نفس الوقت لظروف المباراة الحقيقية ويعود بالفائدة على مستويات أداء اللاعبين المهارية والخططية والتي من خلالها يفتح بابا جديدا لاعتماد منهجية جدية في بناء المناهج التدريبية تساعد المدربين والعاملين في تعليم وتدريب كرة القدم لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصا الشباب منهم .

٢-١ **مشكله البحث** : ان الهدف الاساس لتدريب كرة القدم هو الوصول باللاعب والفريق الى أفضل مستوى ممكن في المنافسة ، والى تطوير المستوى الى حد مماثل لما يحدث من مواقف أثناء المباراة وهذا يأتي من خلال تدريبات مشابهة تماما لظروف ومتطلبات المباراة لاقصى درجة من التقارب والمحاكاة ولهذا فان الباحث يرى من خلال خبرته كلاعب ومدرب ان ضعف الامكانيات المهارية المركبة للاعب سببها منهجية التدريب التقليدية التي يتبعها المدرب في التدريب ، من خلال استخدام منهجية لا تحاكي ظروف المباراة الحقيقية اولا ولا تؤثر في كل جوانب الاداء المهاري والبدني والذهني .

٣-١ **أهداف البحث** :

١-بناء واعداد تمارينات نوعية وفق منهجية التدريب الذكي (smart training) والذي يتضمن التدريبات التي تركز على المحاكاة الحقيقية للمباراة .
٢-التعرف على تأثير التمارينات النوعية وفق منهجية التدريب الذكي (smart training) على تطوير بعض المهارات المركبة للاعبين الشباب بكرة القدم

٤-١ **فروض البحث** :

١-هناك تأثير معنوي لأستخدام التمارينات النوعية وفق منهجية التدريب الذكي (smart training) على تطوير بعض المهارات المركبة للاعبين الشباب بكرة القدم
٥-١ **مجالات البحث** :

١-المجال البشري : لاعبي كرة القدم الشباب والمشاركين بدوري اندية محافظة الديوانية للشباب أعمارهم بين ١٥-١٦ سنة
٢-المجال المكاني : ملاعب نادي النجمة الرياضي في مدينة الديوانية .

٣-المجال الزمني : ١٢/١/٢٠٢٠ لغاية ٣/١/٢٠٢١

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ أستخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة المشكلة

٣-٢ **مجتمع البحث وعينه** :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم الشباب والمشاركين بدوري اندية محافظة الديوانية للشباب والبالغ عددهم (٢٠ لاعب) تتراوح أعمارهم بين ١٥-١٦ سنة

جدول رقم (١) يبين افراد العينة والمنهج المستعمل

المجموعة	عدد أفراد العينة	المنهج المستعمل
الضابطة	١٠	المنهج المعد من قبل المدرب

التجريبية	١٠	التمرينات المعده من قبل الباحث
-----------	----	--------------------------------

جدول رقم (٢) يبين متغيرات العمر والوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم

العمر	16±1 years
الطول	175.1± 1.5 cm
الوزن	68.6±2.4kg
مؤشر كتلة الجسم	21.85 kg/m2

٣-٣ أدوات البحث

١- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية ٢-المقابلة الشخصية ٣- الملاحظة ٤- التجريب

٣-٤ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

١- ملعب كرة قدم قانوني

٢- كرات قدم عدد (٢٠)

٣- شواخص عدد (٣٠)

٥-جهاز قياس الطول والوزن

٦-ساعة رقمية لقياس لاقرب ١/١٠٠ ثانية

٧-صافرة

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية

٣-٥-١ تحديد القياسات والاختبارات المستعملة بالبحث

٣-٥-١-١ تحديد الصفات البدنية والمهارية

تم تحديد أهم المهارات المركبة التي تتأثر بالتدريب الذكي .

٣-٥-١-٢ تحديد الاختبارات البدنية والمهارية

في مجال تحديد الاختبارات والقياسات ولغرض التعرف على أفضل الاختبارات أستعان الباحث بالمصادر والمراجع العلمية لغرض تحديد أنسب الاختبارات التي يمكن ان تقيس المهارات المركبة .

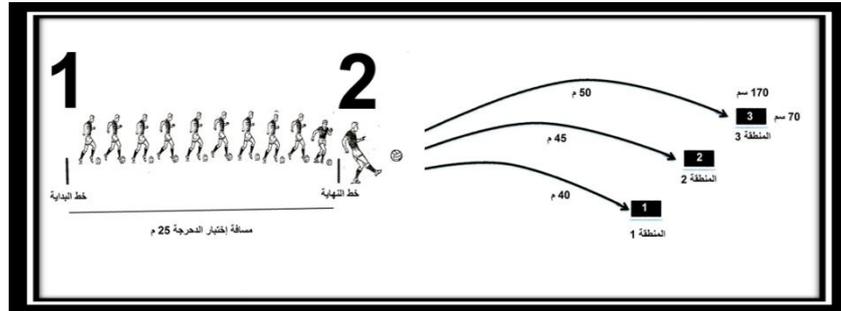
٣-٦ الاختبارات المستخدمة :

تم تحديد الاختبارات من خلال خبرة الباحثين والاطلاع على ادبيات التدريب والاختبارات ثم تحديد اسسها العلمية

١- درجة مستقيمة - مناولة طويلة

الهدف من الإختبار : قياس مهارة الدرجة ودقة المناولة الطويلة .

وصف الأداء : عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالدرجة المستقيمة ولمسافة (٢٥)م وعند الوصول إلى خط نهاية منطقة إختبار الدرجة يقوم اللاعب بمناولة الكرة نحو الجدار المطلوب

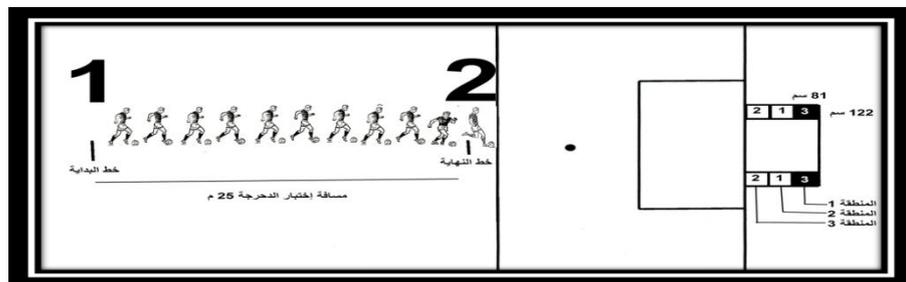


الشكل (١) يوضح إختبار درجة مستقيمة - مناولة طويلة

٢-درجة مستقيمة - تهداف

الهدف من الإختبار : قياس مهارة الدرجة ودقة التهديف .

وصف الأداء : عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالدرجة المستقيمة لمسافة (٢٥)م وعند الوصول إلى خط نهاية منطقة إختبار الدرجة يقوم بتسديد الكرة بإتجاه المرمى ونحو المنطقة المطلوبة .

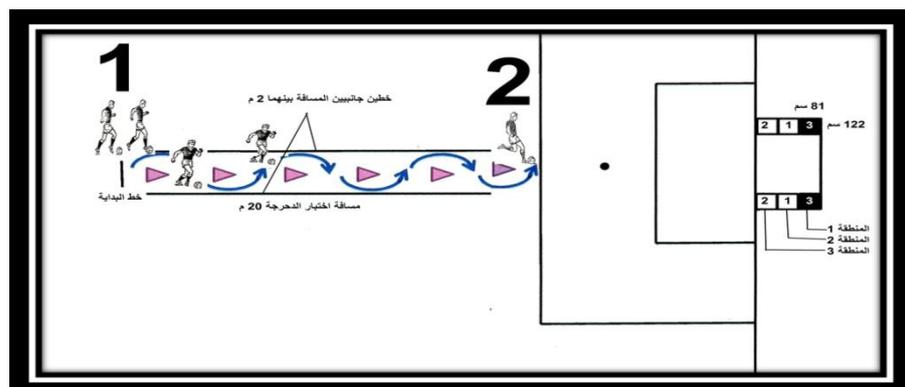


الشكل (٢) يوضح إختبار الدرجة المستقيمة والتهديف

٣-درجة بين الشواخص - تهداف

الهدف من الإختبار : قياس مهارة الدرجة ودقة التهديف .

وصف الأداء : عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالدرجة بين الشواخص وضمن الخطيين الجانبيين لمسافة (٢٠)م وعند الوصول إلى خط النهاية يقوم بتسديد الكرة بإتجاه المرمى ونحو المنطقة المطلوبة .



الشكل (٣) يوضح إختبار درجة بين الشواخص - تهداف

٣-٦ البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتصميم المنهج التجريبي المكون من التمرينات التي تم تصميمها وتعديلها من قبل الباحث وفق منهجية التدريبي الذكي والتي تضمنت اربعة أجزاء رئيسية في الوحدة التدريبية (اللعب في المربعات ، الاستحواذ على الكرة ، إنهاء الهجوم ، مباريات مصغرة او حقيقة) وهذه الاجزاء الاربعة تهدف الى تطوير ذهنية اللاعب والابداع بأسلوب حل المشكلات التي تواجه اللاعب أثناء المباراة

مدة البرنامج التدريبي شهرين بواقع ٨ أسابيع كل أسبوع يتضمن ٤ وحدات تدريبية مدة كل وحدة تدريبية ٩٠ دقيقة وبالتالي يكون هناك (٣٢) وحدة تدريبية

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام برنامج spss لأجراء العمليات الاحصائية

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١-١- عرض نتائج قيم المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٢) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في قيم المتغيرات المهارية للمجموعة

الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
٢	الدرجة المستقيمة والمناولة الطويلة	درجة	١,٤٧٦	٤,٢٠٠	١,١٩٧	٥,١٠٠	٣,٢٥٠	٠,٠١٠
٣	الدرجة بين الشواخص والتهدف	درجة	١,٠٧٥	٢,٤٠٠	١,٣١٧	٤,٨٠٠	٥,٣٠٨	٠,٠٠٠
٤	الدرجة مستقيمة والتهدف	درجة	١,٣٣٧	٣,٧٠٠	٠,٧٨٩	٦,٢٠٠	٤,٢٩٤	٠,٠٠٢

في ضوء البيانات المستخرجة لافراد عينة البحث يبين الجدول (٢) الفروق في قيم أختبارات المتغيرات المهارية والمهارية المركبة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اذ اظهرت قيمة (t) المحسوبة فروقاً معنوية في أختبارات الرشاقة بالكرة ، أختبار الدرجة المستقيمة ، أختبار الدرجة بين الشواخص ، أختبار الدرجة حيث كانت قيمها (٣,٢٥٠ ، ٥,٣٠٨ ، ٤,٢٩٤) على التوالي وهي قيمة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٠٥) ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١-٢ مناقشة نتائج قيم المتغيرات المهارية .

من خلال النتائج أعلاه لقيم المتغيرات المهارية يعزو الباحث سبب ذلك التطور في قيم المتغيرات المهارية الى طبيعة المنهج المعد من قبل المدرب الذي استطاع عن طريقه التركيز على الجوانب المهارية والتمارين الخططية الخاصة بلعبة كرة القدم بحيث أستطاعت هذه التمارين المعدة من قبل المدرب والتي كانت على شكل تمارين متنوعة تركزت على الجوانب البدنية والمهارية التقليدية في مدة الاعداد وهو ما تعتمده أدبيات التدريب ، لان التدريب الرياضي " يعد الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعويدهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في المباراة وعن طريق التدريب يكتسب اللاعبون الخبرة التي تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم في المباراة (٣: ١٩). وهذا كان له مردود ايجابي على تطور المهارات الاساسية وكذلك المهارات المركبة من خلال هذه التمرينات التي تضمنها منهج المدرب ، فمدربنا العاملين مع اللاعبين الشباب يلجؤون الى تدريب لاعبيهم على مهارات اللعبة الشائعة والمستخدمة بكثرة في المباريات مثل (الدرجة ، المناولة بأنواعها ، التهديد ..) ونتائج هذا التدريب كان واضحا في قيم الاختبارات البعدية لهذه المهارات المتضمنة في الاختبارات الثلاث ، والذي يعزوه الباحث الى طبيعه المنهج التدريبي المستعمل من قبل المدرب الذي ركز وبشكل كبير على الاداء المهاري لافراد عينة المجموعة الضابطة في هذه المرحلة من الاعداد (مرحلة الاعداد الخاص) اذ تنوعت التمارين المهارية الممزوجة بالاداء البدني العالي التي تضمنت تمارين مكثفة من المناولات والتهديد والدرجة ، " إن اختيار التمرينات المناسبة للهدف المطلوب والتدريب عليها وفقا لأسلوب الأداء التنافسي تسهم في تحقيق مميزات اللعب الحديث في كرة القدم " (١٧ :) وهذا ما ساهم وبشكل كبير في تطوير الاداء المهاري لافراد عينة المجموعة الضابطة .

٤-١-٣- عرض نتائج قيم المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:-

الجدول (٣) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم بعض المتغيرات المهارية

للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
٢	الدرجة المستقيمة والمناولة الطويلة	درجة	١,٣٧٠	٦,٣٠٠	٠,٤٨٣	٦,٣٠٠	٣,٣٤٣	٠,٠٠٩
٣	الدرجة بين الشواخص والتهديد	درجة	٠,٧٨٩	٦,٠٠٠	٠,٩٤٣	٦,٠٠٠	٨,٥٧٣	٠,٠٠٠
٤	الدرجة مستقيمة والتهديد	درجة	١,٠٣٣	٧,١٠٠	٠,٧٣٨	٧,١٠٠	٦,٦٩٢	٠,٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لافراد عينة البحث يبين الجدول (٣) الفروق في قيم أختبارات المتغيرات المهارية والمهارية المركبة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اذ اظهرت قيمة (t) المحسوبة فروقاً معنوية في أختبارات الرشاقة بالكرة ، اختبار الدرجة

المستقيمة ، الدرجة بين الشواخص، الدرجة مستقيمة حيث كانت قيمها (٣,٣٤٣ ٣,٥٧٣، ٨,٦٩٢) على التوالي وهي قيمة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٠٥) ولصالح الاختبار البعدي ،

٤-١-٨ مناقشة نتائج قيم المتغيرات المهارية .

ويعزو الباحث ذلك التطور الى طبيعه المنهج المعد من قبل الباحث والذي تضمن استخدام التمارين الخاصة بأسلوب التدريب الذكي والذي ادى الى تطوير المهارات المركبة والاداء المهاري ضمن متطلبات لعبة كرة القدم .وبالتالي أدى الى تطوير الجانب المهاري المتضمن المهارات المركبة التي تتضمن عدة أشكال وانواع من المهارات المدمجة في شكل واحد وهو ما يقع ضمن متطلبات لعبة كرة القدم ، (أن اختيار التمرينات المناسبة والموجهة وأستخدامها ضمن أسلوب تدريبي مناسب ووجود التخطيط الجيد يمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات وتنفيذها على وفق متطلبات اللعب الحديث) (٧٤٦:).

وكما ذكر فان تطوير هذه الجوانب المهارية من خلال التمارين بأسلوب التدريب الذكي لها دور فاعل في اداء واتقان المهارات الاساسية والمهارات المركبة ، فمثلا مهاره مركبة مثل الجري بالكرة والتسديد على المرمى تعتمد على السرعة والقوة المميزة بالسرعه في الجري ومن ثم على القوة الانفجارية لأداء التهديد على المرمى كمرحلة مكمله للمهارة المركبة وعلية فالسرعه العاليه تعتمد على قوة العضلة كمصدر لاجراج الانقباض المطلوب وكذلك القوة المميزة بالسرعه وحتى القوة الانفجارية التي تحتاج الى قوة سريعه لمرة واحدة لاجراج اكبر كمية من القوة السريعه لأداء التهديد على المرمى مع المحافظة على اتقان الدقة .

حيث ((ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرة البدنية الحركية ارتباطا وثيقا اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من القدرات البدنية والحركية الخاصه)) (٧١: ١١) لذلك يرى الباحث ان هذه التمرينات كان لها دور فاعل في تطوير الجانب المهاري اذ ان " جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود الى حالة الكفاية للرياضيين " (٣٨١:٣). ان اعداد اللاعب من الصغر وفق برامج مقننة مهاريا ، وبدنيا وخططيا ، وذهنيا بالاضافة الى محتوى أكثر تطور من التدريبات الحديثة التي تتلائم مع أماكن الناشئين يؤدي الى رفع مستويات اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث (١٧١:١١)

٤-١-٥-عرض نتائج قيم المتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

ومناقشتها

الجدول (٤) يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم بعض المتغيرات المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
٢	الدرجة المستقيمة والمناولة الطويلة	درجة	٥,١٠٠	١,١٩٧	٦,٣٠٠	٠,٤٨٣	٢,٩٣٩	٠,٠٠٩
٣	الدرجة بين الشواخص والتهدف	درجة	٤,٨٠٠	١,٣١٧	٦,٠٠٠	٠,٩٤٣	٢,٣٤٣	٠,٠٣١
٤	الدرجة مستقيمة والتهدف والتهدف	درجة	٦,٢٠٠	٠,٧٨٩	٧,١٠٠	٠,٧٣٨	٢,٦٣٥	٠,٠١٧

في ضوء البيانات المستخرجة لافراد عينة البحث يبين الجدول (٤) الفروق في قيم أختبارات المتغيرات المهارية المركبة في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ اظهرت قيمة (t) المحسوبة فروقاً معنوية في اختبار الرشاقة بالكرة ، الدرجة المستقيمة ، الدرجة بين الشواخص ، الدرجة مستقيمة حيث كانت قيمها (٢,٩٣٩ ، ٢,٣٤٣ ، ٢,٦٣٥) على التوالي وهي قيمة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-١٢ مناقشة نتائج قيم بعض المتغيرات البدنية للأختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

من خلال النتائج للمتغيرات المهارية للاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يرى الباحث ان ذلك التطور الى يعود الى تاثير المنهج المعد على الجوانب المهارية بأسلوب التدريب الذكي يجب احتواء المنهج التدريبي على تمارينات تحاكي واقع المباريات وما يتفذه اللاعب في أجواء المباريات وان هذه التمارينات تتميز وتتركز على المهارات .

وهذا الاسلوب متقدم لتدريب المهارة لانه يعمل على تدريب متوازن ومتوافق بأسلوب حل المشكلات من قبل اللاعب ، ان التمرين في المساحات المختلفة الصغيرة تؤدي الى تطوير المهارة وتجعل اللاعب يتخذ القرار في ثواني معدوده والمنهج التدريبي يضم تمارين في مساحات صغيرة تجبر اللاعب ان ينفذ المهارة بصورة دقيقة جدا وزمن قصير وهذا يتفق مع ما اشار اليه محمود الحوفي (١٩٩٨) تاثير الوسائل المختلفة على بعض القدرات البدنية والمهارية والاساسية للناشئين وتؤهلهم الى التحسن في نتائج الدقة والزمن في الاداء المهاري المركب (٢٩١ : ١٨) وهذا ما هو المطلوب وفق متطلبات اللعبة المتضمنه أداء حركات متعددة ان التمارينات المهارية لا تشمل على قدرات بدنية فقط وانما تتضمن مواقف مختلفة تشبه بما يحدث في المباراة وهي

التي تظهر التحسن المطلوب في الاداء المهاري(١:٨٢)وهي من متطلبات أداء المهارات الاساسية بشكل عام والمهارات المركبة بشكل خاص وهذا بدوره نتيجة زيادة الترابط بين عمل الجهازين العضلي والعصبي، وكلما زادت درجة التوافق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي أدى إلى تقليل زمن الأداء وزيادة السرعة، إذ يذكر (جاسم مجيد جودة، ٢٠٠٧) ونقلًا عن (مفتي إبراهيم، ١٩٩٨) (التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة، والإنسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في الأداء الحركي أدى إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء. ومن هذا كله ساهمت وحدات التمارين النوعية بنسب مختلفة في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تطور المهارات المركبة ، إذ أن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم ، إذ ان القدرة تتحسن إذا كان التدريب يشمل أيضاً تمارين تعمل على تنمية القدرات البدنية الأخرى في الوقت نفسه ، والعكس صحيح فإن التركيز على تنمية قدرة بدنية واحدة في أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب وهذا ما أشرنا إليه سابقاً. (١١:٣٥٧)

فتطور النواحي البدنية شرط من شروط إتقان الاداء المهاري وإتقان المهارة وتنفيذها بدقة كما يشير عصام عبد الخالق " إن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان المهارات على مدى تطور متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة " (١٤:١٧١)

وهذا ما يراه الباحث فاعلا في تدريباته التي أنتهجها في التطوير كطريقة ذات فعالية عالية للتطور على مستوى القدرات المهارية .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥ - ١ الاستنتاجات :

من خلال تطبيق المنهج التدريبي وفق منهجية التدريب الذكي (smart training) توصل الباحث الى مجموعة أستنتاجات وهي كالآتي: -

١-للمنهج التدريبي المتضمن تمارين نوعية وفق منهجية التدريب الذكي (smart training) تأثير إيجابي على تطور المهارات المركبة للاعبين الشباب بكرة القدم

٦ - ٢ التوصيات :

١- بأعتماد هذه المنهجية الحديثة في تدريب وتعليم اللاعبين الشباب لاهم المهارات المركبة

- المصادر :

- ١-ابراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤) : تأثير منهج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم ،
المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - جامعة حلوان (القاهرة)
- ٢-أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٧.
- ٣-اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ٤-ثامر محسن ، سامي الصفار : اصول التدريب في كرة القدم ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة
الموصل ، ١٩٨٨
- ٥-ثامر محسن إسماعيل ،موفق المولى: التمارين التطويرية بكره القدم، دار الفكر الدولي ، عمان ١٩٩٨
- ٦-ثامر محسن ، واثق ناجي: في دوري الكرة ٩٩ مشكلة تكتيكية،مطبعة أركان،١٩٨٤ .
- ٧-حنفي محمود مختار:الأسس العلمية في تدريب كره القدم ،دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ١٩٧٨
- ٨-حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)،
- ٩-زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، مطبعه جامعه الموصل ، ١٩٩٩،
- ١٠-صلاح الدين محمود علام : تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية ،القاهرة ، دار الفكر العربي
،١٩٨٥.
- ١١-ضياء الدين برع جواد كاظم ، تأثير تمارينات مركبة) بدنية - مهارية (في تطوير بعض القدرات البدنية
الخاصة والمهارات الأساسية بكره القدم ،مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، ٢٠١٢ .
- ١٢-ضياء عادل عباس : تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات المركبة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم
بأعمار (١٢-١٤) سنوات ، مجلة علوم الرياضة ، ٢٠١٩ ، ص ١٦٤
- ١٣-طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الاعداد البدني ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،
١٩٨٩.
- ١٤-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، دار المعارف للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٣
- ١٥-فرحات رمضان الغالي : الخصائص البايولوجية للاعبين كرة القدم لترشيد أنتقاء الناشئين ، أطروحة دكتوراه ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ .
- ١٦-محمد عبده ومفتي إبراهيم : الأعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الكتاب الحديث الكويت ١٩٨٥
- ١٧-محمد كشك، أمر الله ألبساطي:أسس الإعداد المهاري والخططي في كره القدم ، مصر جامعه
الاسكندرية٢٠٠٠
- ١٨-محمود حسن محمود الحوفي (١٩٩٨) : تأثير استخدام وسائل مختلفة لتطوير القوة العضلية على بعض
القدرات البدنية والمهارات الاساسية لناشئي كرةالقدم تحت ١٤ سنة - رسالة دكتوراه غير منشورة -كلية التربية
الرياضية للبنين (ابي قير) - جامعة الاسكندرية .
- ١٩-ياسر عبد العظيم : تأثير استعمال بعض الجمل الحركية والنوعية في تنمية سرعة الاداء الحركي لدى بعض
ناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ .

20-Wright S :**Correlation and causation** , J , Agric , Res ,1921

21-Bollen, Kenneth A. **Structural Equations with Latent Variables** ، John
Willey & Sons. New York . 1989

23-//www.sovtalbaha.com/

