رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الالكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 7201-2507	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفـوّق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفتري على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية أجريت على فريق مولودية تسمسليت – مدينة تسمسيلت –

الدكتور: سعايدية هواري، المركز الجامعي تيسمسيلت، الجزائر.
الدكتور: نحال حميد، المركز الجامعي تيسمسيلت، الجزائر.
الدكتور: كروم محمد عراب، جامعة مستغانم، الجزائر.

ملخص البحث:

إن التطـور الحضـاري واتسـاع النشـاط الإنسـاني بمـا يلائـم التقـدم في العلـوم والفنـون والتكنولوجيا وظهور التخصصات الدقيقة جعل من الأساليب غير العلمية محدودة الأثر في النشاط الرياضي وتوجه الرياضيين إلى المجالات التي تناسب قدراتهم البدنية واستعداداتهم الحركية، واتجهت جهود العلماء والباحثين في مختلف المجالات والتخصصات للبحث عن أفضل الطرائق وأنسب الأساليب العلمية التي تصلح للفرد وتوجه للعمل ضمن المجال الذي يستطيع فيه تحقيق مستويات عالية من الأداء.

ومع ما توصل إليه التدريب الرياضي من تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة.

وقد حظيت لعبة كرة القدم لشعبيتها الجارفة على قمة الاهتمام مقارنة بنظيراتها الأخر من الألعاب الرياضية وبالتالي جعلت من لعبة كرة القدم على ما هي عليها اليوم من تقدم وتطور في فنون اللعب وتخضع للمزيد من التطور في المستقبل، حيث يشهد عالم كرة القدم اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الحركية.

الكلمات المفتاحية: الشبكة التدريبية– التدريب الفتري– المتغيرات البدنية– المتغيرات المهارية– لاعبي كرة القدم.

رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الالكتروني: 6899–2602
الرقم المعياري: 7201–2507	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفـوّق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

Abstract:

The development of civilization and the expansion of human activity to suit the progress in science and the arts

Technology and the emergence of micro-disciplines made non-scientific methods limited impact in sports activity and directed athletes to areas that fit their physical abilities and their motor readiness, and the efforts of scientists and researchers in various fields and disciplines to search for the best methods and the most appropriate scientific methods that fit the individual and directed to work within the field where he can Achieve high levels of performance.

And with the conclusion of the training of the sport of technical development at the level of science and its connection with the theories of other sciences and the bases that rely on the knowledge and information and methods different.

The game of football has enjoyed a great popularity on the top of attention compared to other counterparts of sports and thus made the game of football on the current progress and development in the arts of play and are subject to further development in the future, where the world of football today is a great speed and accuracy In the application of various and varied motor skills that need a close relationship between physical fitness and motor skills.

Keywords: **Training Network – Monthly training**. **– Physical variables – Technical variables – Football players**.

مشكلة البحث: شهدت لعبة كرة القدم تطورا كبيراً وملحوظاً في جميع النواحي (الوظيفية والبدنية والمهارية والخططية) مما أدى إلى تغيير طابع اللعب ويرجع الفضل في ذلك إلى اتسام طرائق اللعب الحديثة بالسرعة والقوة والأداء الفني الرفيع والمميز وكذلك يرجع الفضل في ذلك إلى المدربين الذين ابتدعوا أساليب جديدة واتبعوا الأسس العلمية الصحيحة في وضع المناهج التدريبية لرفع المستوى العام لفرقهم والارتقاء بها لأعلى المستويات الفنية، ورغم هذا التطور الذي حدث في

طرائق اللعب الحديث ورفع قدرات اللاعبين على أداء جميع متطلبات اللعب الحديث والاستخدام الأمثل لطاقاتهم الكامنة لأداء أفضل وبكفاءة أكثر طوال وقت المباراة وقدرتهم على التكيف العام والاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها تدريب اللاعبين داخل مناطق محصورة ومساحات صغيرة من الملعب وبالرغم من لجوء معظم المدربين إلى تخصيص بعض أجزاء وحداتهم التدريبية لهذا الأسلوب من التدريب لأنه بالإمكان إعطائها في أي جزء أو مساحة من الملعب ولكن بفترات محدودة وأوقات قليلة ومن وجهة نظر الباحثون إن تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والاستجابة للمواقف المتغيرة تحتاج إلى نوعية خاصة تتماشى مع مواقف اللعب المتغيرة باستمرار، ومن هنا ارتأى الباحثون إجراء هذه الدراسة باستخدام الشبكة التدريبية والتي تكمن مشكلتها بالإجابة على التساؤل الأتي: **هل يعمل التدريب باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريب الفتري على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم؟**

فروض البحث: – يؤثر التدريب باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريب الفتري تأثيراً إيجابياً في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم.

– توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

– أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفتري على بعض المتغيرات والبدنية المهارية للاعبي كرة القدم.

– الفروق في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

– التعرف على الفروق في المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

تحديد المصطلحات: الشبكة التدريبية: وهي عبارة عن(مجموعة من المربعات-حيث الطول الكلي للشـــــبكة60 ياردة وعرضـــــها 40 ياردة تقســـــم إلى مربعـــــات 10×10 ياردة) (الربيعي،والمولى،213،1988).

التدريب الفتري: عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة، على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا تتخللها فترات راحة، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البينية المستخدمة، بحيث تتناسب وإمكانيات وقدرات الأفراد الممارسين، وتشير المصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي السليم الذي يمكن من خلال استخدامه التعرف على حدود الراحة غير الكاملة، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد (عثمان، 1990، 54).

الدراسات المشابهة والمرتبطة:

الدراسة الأولي: الزهاوي، هه فال خورشيد رفيق (2004): (أثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة القدم الشباب)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن استخدام تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة القدم الشباب والكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة القدم الشباب؟، واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة وأهداف البحث وقد شمل مجتمع البحث اللاعبين المشاركين ببطولة العراق للأندية فئة الشباب والبالغ عددهم(300)لاعب، أما عينة البحث فتكونت من(32)لاعباً تم اختبارهم بالطريقة العشوائية، يمثلون نادي الشرطة الرياضي للموسم 2002-2003. وقد أستنتج الباحثون ما يأتي:

1- المنهاج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدِ إلى نتائجه المرجوة، كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المنهاج التدريبية؟
2- المنهاج التدريبي المقترح كانت له أثاره الإيجابية في تحسين مستوى عينة المجموعة التجريبية في كافة المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية؟
3- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً مقارنة بالمجموعة الضابطة؟
4- التمرينات المستخدمة في المنطقتين الأولى والثانية من مناطق التدريب الفتري له دور فعال على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية على أفراد العينة للمجموعة التجريبية؟

الدراسة الثانية: بسي البشير وبوبكري السعيد أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2005- 2006 جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله تحت عنوان **تأثير التحضير البدني على مرد ودية الفريق خلال مرحلة المنافسة.**

الفرضية العامة: إن تحسن مرد ودية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة مرتبط أساسا بنوعية التحضير البدني المطبق على اللاعبين خلال مرحلة التحضير، وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مرد ودية الفريق خلال المنافسة، وللإجابة على كل هذه التساؤلات استعمل الطالبان في الجانب التطبيقي للبحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع مثل هذه الدراسات، كما اعتمد الطالبان على وضع استمارات استبيان ووزعت هذه الاستمارات على مجموعة من مدربين من القسم الوطني الثاني، وكانت عينة بحثهم تتكون من 30 مدرب ومحضر بدني، وتوصل الباحثون على النتائج التالية: أن المدربين واعون بأهمية مدة التحضير البدني ولذلك أعطوه المدة الكافية، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي وأن لمدة التحضير دور فعال في تطوير مرد ودية اللاعبين وتحصيل النتائج الايجابية خلال المنافسة، وقد توصلوا إلى أن التحضير البدني هو الأساس في تكوين وإعداد المنتخبات المدرسية من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، رشاقة، مرونة، كما أن له دور فعال في تنمية القدرات الحركية.

منهج البحث: أستخدم المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ولأنه (يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى فأنه(يعد) منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق)(علاوي، وراتب، 1999،104).

مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي مولودية تسمسيلت عددهم (53) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من (41) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة، قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (16) لاعب لكل مجموعة، لاعبوا عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (12) بعد أن استبعد الباحثون عدداً من لاعبي العينة لغرض تجانسها وهم كالأتي:

الجدول (01): يبين المعالم الإحصائية وقيمة(ت)لمتغيرات العمر والطول والوزن لمجموعتي البحث.

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة*
		س-	± ع	س-	± ع	
العمر	سنة	17.437	0.498	17.416	0.493	0.346
الطول	سم	168.188	6.863	166.063	5.790	0.048
الوزن	كغم	58.625	8.069	60.333	7.363	0.296

***معنوي عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (30) قيمة(ت)=2.042**

يتبين من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والطول والوزن، حيث كان قيمة (ت) لمحتسبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (30) مما يدل على تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث.

الجدول (2): يبين المعالم الإحصائية الخاصة وقيمة(ت)المحتسبة لبعض المتغيرات البدنية لمجموعتي البحث.

المعالم الإحصائي المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة*
		س-	± ع	س-	± ع	
السرعة الانتقالية	ثانية	4.138	0.295	4.184	0.373	0.435
مطاولة السرعة	ثانية	37.581	2.472	37.366	1.662	0.291
القوة المميزة بالسرعة للساقين	مسافة	31.875	2.849	30.937	2.694	0.074
القوة الانفجارية للساقين	سم	27.000	3.183	27.187	2.688	1.890
مطاولة القوة	مسافة	51.187	6.493	51.500	6.493	0.171
الرشاقة	ثانية	12.375	3.283	12.250	3.235	0.122
المرونة	سم	9.674	1.067	10.112	0.776	1.277
مطاولة عامة	دقيقة	3.980	0.399	3.982	0.317	0.188

***معنوي عند مستوى (0.05) وأمام درجة حرية (30) قيمة (ت)الجدولية=2.042**

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية، حيث كان قيمة(ت) المحتسبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (30) مما يدل على تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث.

الجدول (3): يبين المعالم الإحصائية الخاصة وقيمة (ت)المحتسبة لبعض المتغيرات المهارية لمجموعتي البحث

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة*
		س–	± ع	س–	± ع	
الدحرجة	ثانية	18.199	1.657	18.095	1.901	1.376
السيطرة على الكرة (الإخماد)	درجة	6.125	1.857	5.536	1.184	0.760
تنطيط الكرة في الهواء	عدد	6.062	2.264	5.187	2.136	1.089
التهديف	درجة	3.562	1.787	3.375	1.962	0.356
المناولة القصيرة	درجة	12.312	4.061	13.000	4.487	1.080
المناولة المتوسطة	درجة	13.062	3.268	13.687	4.407	0.441
المناولة الطويلة	درجة	5.375	1.024	5.125	1.024	0.655

***معنوي عند مستوى (0.05) وأمام درجة حرية (30) قيمة (ت) =2.042**

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية، حيث كان قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى خطأ(0.05) ودرجة حرية (30) مما يدل على تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث.

– **وسائل جمع المعلومات: المقابلة الشخصية الاستبيان– الاختبار والقياس– القياس.**

أجرى الباحثون القياسات الآتية: – قياس أطوال اللاعبين مقاساً بالسنتيمتر – قياس أوزان اللاعبين مقاساً بالكيلوغرام.

– **الأدوات المستخدمة في البحث: اختبارات المتغيرات البدنية:** قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان ومواصفات الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية وتم عرضها على المختصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم بهدف تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية وأهم الاختبارات الخاصة بها حسب أراء المختصين وأهميتها في الترتيب وهي كالأتي:

– **السرعة الانتقالية:** تم قياسها باختبار ركض 30 متر من الوضع الطائر.

– **مطاولة السرعة:** وتم قياسها باختبار ركض 180 متر مرتد.

– **القوة المميزة بالسرعة:** وتم قياسها باختبار الحجل لأقصى مسافة 10 ثانية.

– **القوة الانفجارية للساقين:** وتم قياسها باختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت.

– **مطاولة القوة:** وتم قياسها باختبار الحجل المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة في دقيقة.

– **المرونة:** وتم قياسها باختبار ثني الجذع من وضع الوقوف.

– **الرشاقة:** وتم قياسها باختبار الركض المتعرج بين الشواخص.

– **المطاولة العامة:** وتم قياسها باختبار ركض 1000 متر.

– **اختبارات المتغيرات المهارية: الدحرجة:**

وتم قياسها باختبار الجري المتعرج بين (10) شواخص – **الإخماد:** وتم قياسها باختبار إيقاف حركة الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم أوالصدرأو الفخذ أوالركبة في مربع (2×2) متر _ **تنطيط الكرة في الهواء:** وتم قياسها باختبار تنطيط الكرة في الهواء خلال (30) ثانية بأجزاء الجسم كافة عدا اليدين.

التهديف: وتم قياسها باختبار التهديف من الثبات على الهدف – **المناولة القصيرة:** وتم قياسها باختبار المناولة القصيرة لمسافة (10) متر – **المناولة المتوسطة:** وتم قياسها باختبار ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض على بعد (20) متر – **المناولة الطويلة:** وتم قياسها باختبار ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة.

والملحق رقم (4) يوضح مواصفات مفردات الاختيارات المهارية التي استخدمها الباحثون.

الجدول (4): يبين النسبة المئوية للاتفاق حول المتغيرات البدنية.

ت	المتغيرات البدنية	عدد المختصين	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية	12	%80.0
2	مطاولة السرعة	13	%86.66
3	القوة المميزة بالسرعة للساقين	11	%73.33
4	القوة الانفجارية للساقين	12	%80.0
5	مطاولة القوة	11	%73.33
6	المرونة	13	%86.66
7	الرشاقة	13	%86.66
8	المطاولة العامة	11	%73.33

الجدول (5): يبين النسبة المئوية للاتفاق حول المتغيرات المهارية.

ت	المتغيرات المهارية	عدد المختصين	النسبة المئوية
1	الدحرجة	9	%81.8
2	تنطيط الكرة	8	%72.72
3	السيطرة على الكرة (الإخماد)	8	%72.72
4	التهديف	10	%90.90
5	المناولة القصيرة	10	%90.90
6	المناولة المتوسطة	10	%90.90
7	المناولة الطويلة	10	%90.90

الوسائل الإحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار(ت) لوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين بالعدد، اختبار(ت) لوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين بالعدد.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي في المتغيرات البدنية:

الجدول (06): المعالم الإحصائية بالاختبار البعدي للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة*
		س–	± ع	س–	± ع	
السرعة الانتقالية	ثانية	3.834	0.345	4.013	0.332	*2.924
مطاولة السرعة	ثانية	35.018	1.830	37.121	1.368	*4.755
القوة المميزة بالسرعة للساقين	مسافة	34.625	1.893	32.312	2.600	*2.855
القوة الانفجارية للساقين	سم	30.312	2.750	28.000	2.529	*2.345
مطاولة القوة	مسافة	57.157	6.177	52.500	6.314	*2.161
الرشاقة	ثانية	8.185	0.842	9.918	0.766	*5.347
المرونة	سم	15.687	2.199	12.750	2.932	*3.111
مطاولة عامة	دقيقة	3.601	0.345	3.718	0.327	*2.473

*** معنوي عند مستوى (0.05) وأمام درجة حرية (30) قيمة(ت) =2.042**

يتبين من الجدول(06) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا ما يحقق صحة

الفرض الثالث ويعزو الباحثون ذلك إلى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعة التدريبية باستخدام التدريب الفتري المستند إلى جدول (فوكس وماثيوس) لأنظمة إنتاج الطاقة على أساس الزمن لما فيه من أسس ومميزات وخصائص ومراعاته للأسس العلمية في التدريب، حيث تم وضع التمارين التي تمتاز بالشدة القصوى في بداية الوحدة التدريبية والتي تعتمد على النظام اللاهوائي، والتمارين التي تعتمد على نظام الطاقة الاوكسجيني والتي تمتاز بالشدة المتوسطة قد نفذت في نهاية الوحدة التدريبية ((ينبغي التركيز في البرنامج التدريبي على نظام الطاقة الذي يراد تطويره أخذين بنظر الاعتبار الزمن وأداء العمل بالطاقة (fox,mathoews,1974,35)، ويرجع الفضل في التحسن لدى لاعبي المجموعة التجريبية في اختبارات السرعة إلى المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين تنمي وتطور هذه الصفة وربطها مع الرشاقة إذ (يستحسن أن يربط المدرب بين تحسين السرعة وتطوير الرشاقة والتركيز على صحة ودقة الأداء المهاري) (مختار،1980،72)، وقد راعى الباحثون عند تصميمه للمنهاج التدريبي التمارين التي تنمي وتطور السرعة ووضعها بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية أي بعد الإحماء مباشرة وهذا ما يؤكده (حسين)، ففي كل الحالات يجب أن توضع السرعة في بداية وحدات التدريب حيث يوجد نظام أساسي يكمن في فن الأداء الحركي قبل السرعة والسرعة قبل القوة أو القوة المميزة بالسرعة قبل القوة والقوة قبل المطاولة وهكذا (حسين،123،1998)، ومن خلال الجدول نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص صفة الرشاقة ويعزو الباحثون إلى فاعلية تمرينات المنهاج التدريبي ومراعاته التدرج في إكساب اللاعبين عدد من الحركات المختلفة وكذلك لاحتواء المنهاج على تمارين الدحرجة بين الشواخص وتمارين معقدة وتمارين مركبة وتمارين فنية أساسية إضافة لتمارين تغير السرعة والاتجاهات سواء من الركض أو من الركض المتعرج وكذلك تمارين القفز من فوق الموانع ومن ثم لعب الكرة، وينبغي عند تطوير صفة الرشاقة (العمل على إكساب اللاعبين عدد من التمرينات المختلفة والمتنوعة لأن عملية التدريب لضمان زيادة القدرة الحركية) (الصراف،110،1987)، وفيما يخص صفة القوة المميزة بالسرعة ظهر تفوق لدى لاعبي المجموعة التجريبية عند مقارنتهم مع لاعبي المجموعة الضابطة ويرى الباحثون أن السبب يرجع إلى ارتباط (القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء

المهاري، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي) (عبد الفتاح،133،1997)، وتبرز أهمية هذه الصفة عند لاعب كرة القدم في الاحتكاك المباشر مع الخصم وأثناء ربط المهارات الحركية مع بعضها البعض، ويتبين من الجدول(06) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار القفز العمودي من الثبات والذي يقيس صفة القوة الانفجارية للساقين ولمصلحة المجموعة التجريبية حيث أن القوة تكون مطلوبة من لاعب كرة القدم دائماً حتى يستطيع أن يجاري الخصم وأن يتفوق عليه وحتى يتمكن من التغلب على وزن جسمه عند أداء بعض الحركات كتغير الاتجاهات وعند الخداع وعند الدوران وعندما يريد التخلص من الخصم أثناء المراوغة و((لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم ليتفوق عليه من جهة ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة) (مختار،66،1980)، أما ما يخص صفة مطاولة القوة فأنها تعد (إحدى المؤشرات على كفاءة لاعب كرة القدم في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أداءه للمجهود المتواصل خلال المباراة والتي تكون بدرجات عالية نسبياً) (الزهاوي،20،2004)، ومطاولة القوة تعني (استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي) (حسانين،ومعاني،22،1998)، أما صفة المرونة فهي ضرورية للاعب كرة القدم ليتمكن من حركة مفاصل جسمه بسهولة وبسرعة لأداء الحركات المختلفة والمطلوبة منه وحسب المواقف التي تواجهه في المباريات وبدون هذه الصفة لا يمكن لأي لاعب أن يقوم بأداء المهارات الأساسية بالشكل المطلوب لأن (المرونة الضعيفة تؤدي الى تكنيك وعمل بدني ضعيف، وكذلك إلى أغلب الإصابات الرياضية الشائعة عند لاعبي كرة القدم) (المولى، 322، 2000)، ويتبين من الجدول وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار ركض (1000م) والذي يقيس صفة المطاولة العامة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية تمارين المنهاج التدريبي الذي اختارها الباحثون في الوحدات التدريبية اليومية إذ تنوعت هذه التمارين ولم تخلو وحدة تدريبية واحدة من هذه التمارين وذلك لما لهذه الصفة من أهمية لدى لاعبي كرة القدم ليتمكنوا من

الاستمرار طوال شوطي المباراة من استخدام صفاتهم البدنية واستعراض مهاراتهم الحركية وتطبيق واجباتهم الخططية بفاعلية ونشاط دون أن تظهر عليهم علامات الإرهاق والتعب من أمثلة التمرينات التي تعطي للمطاولة العامة التمرينات الخططية فهي تنمو الصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرات الخططية وان تكراراها حتى وصول اللاعب إلى التعب المؤثر وليس إلى الإجهاد يجعل الأجهزة الحيوية للاعب تطور وتتكيف على المجهود القوي (مختار،77،1980).

– عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمتغيرات المهارية لمجموعتي البحث:

الجدول (07): يبين المعالم الإحصائية بالاختبار البعدي للمتغيرات المهارية لمجموعتي البحث.

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة*
		س–	± ع	س–	± ع	
الدحرجة	ثانية	17.633	1.114	18.113	1.865	*2.643
الإخماد	درجة	7.762	1.391	6.062	0.661	*4.472
تنطيط الكرة	درجة	8.125	1.316	6.500	1.366	*3.569
التهديف	درجة	5.437	1.459	4.000	1.366	*2.286
المناولة القصيرة	درجة	15.312	2.774	14.375	3.721	*2.125
المناولة المتوسطة	درجة	16.872	2.232	13.687	3.928	*2.731
المناولة الطويلة	درجة	6.000	0.730	5.312	1.014	*2.112

معنوي عند مستوى (0.05) وأمام درجة حرية (30) قيمة (ت) الجدولية =2.042

من الجدول (07)يتضح ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية البعدي في اختبارات المتغيرات المهارية كافة المعنية بالدراسة، وبما أن الباحثون قد تحقق من تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث قبل البدء بتنفيذ مفردات المنهاج التدريبي باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريبي فإن أي تغير يطرأ على النتائج سواء كان هذا التغير إيجابيا أم سلبياً هو نتيجة للتدريب الذي خضعت له كل مجموعة مع اختلاف في المنهاج ومن هنا يتضح فاعلية المنهاج والذي نفذ بأسلوب التدريب الفتري وظهر التفوق الواضح لدى لاعبي المجموعة التجريبية والذي يعزوه الباحثون إلى المنهجية التي أتبعها في

صياغة مفردات الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى إلى إتقان اللاعبين للمهارات الحركية وإن استخدام الشبكة التدريبية وفر للاعبين أجواء مشابهة للعب الحقيقي مع إعطاء دافعيه أكثر نحو التدريب وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (البلبيسي) نقلاً عن (مختار) أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة (البلبيسي،80،2000) فضلاً عن ذلك فأن تصغير المساحات يجعل من (جميع التحركات التي يؤديها اللاعب تقع في بؤرة إدراك جميع اللاعبين بمعنى أخر يقف اللاعبون في تشكيل نفسه الذي سيتحركون به في مساحات صغيرة (20×10متر) تلك التي تعمل كبديل للشرح على السبورة بحيث يكون النموذج مجسدا ومحسوسا من اللاعبين أنفسهم)(أبو العلا،201،1987) وقد راعى الباحثون عند وضعه للمنهاج التدريبي باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريب الفتري المستند إلى أنظمة إنتاج الطاقة إلى استخدام التدرج العلمي الصحيح في العملية التدريبية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، الأمر الذي أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين وولدت لديهم الرغبة في التدريب ودفعتهم إلى أداء التمرينات بشكل جدي وسريع انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة، حيث تعمل الوحدة التدريبية اليومية على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان في المهارات الحركية بالرغم من كثرتها وتنوعها ولذلك تأخذ هذه المهارات قسطا كبيرا من وقت الوحدة التدريبية (فالمهارات الأساسية بكرة الكرم تشكل جانبا هاما من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقا من المبدأ القائل بأن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها، فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعباً جيدا إذا استوعب المهارات الأساسية أتقنها بالشكل المطلوب بذلك فإن أهم واجبات التدريب هو العمل إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الحالة التدريبية) (كماش،16،1999).

أن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية تدفعه إلى التمرين وإلى اللعب بحماس أكبر وتوصله لأعلى المستويات الفنية ويكون ورقة رابحة بيد مدربه لتنفيذ أفكاره وخططه أثناء المنافسات الرسمية ويشير إلى ذلك(علاوي) ولإتقان التام للمهارات–الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري–يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية

للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية، فأنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان في المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يتخصص فيه (علاوي،257،1992).

المصادر والمراجع:

- سلامي، عبد الرحيم (2002): أثر برنامج مقترح من الأسلوب الذهبي في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم، رسالة الماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.
- الشيخلي، سعد منعم نافع (2000): دراسة فاعلية الأداء وعلاقتها ببعض المؤثرات الوظيفية للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
- الحكيم، علي جواد سلوم (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة.
- الطائي، معتز يونس ذنون (2001): أثر برنامجين تدريبين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في تطوير بعض لصفات البدنية والمهارية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.
- الزهاوي، هه فال خورشيد (2004): أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.
- سعد الدين، محمد سمير (2000) علم وظائف الأعضاء، ط3، منشاة المعارف، الأسكندرية.
-DIREX A, knuttgen R C (1988):theolympic book of sport medicine, lst published bask well scintific publication, west german.