

معلومات البحث

الاستلام: 2018/6/1

القبول: 2018/6/25

تاريخ النشر: 2018/7/30

تأثير التدريب المكثف الضاغط في تحمل السرعة ومهارة التهديف للاعبين

الشباب بكرة القدم

م.م. سيف كريم نعمة صالح

العراق. مديرية تربية ميسان

Saifkareem67@yahoo.com

الملخص:

يستهدف البحث إلى تطوير تحمل السرعة ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم من خلال استخدام أسلوب التدريب المكثف الضاغط ، إذ أن التدريب المكثف وبالأسلوب الضاغط يُعد من الأساليب التدريبية المعتمدة على الأساليب العلمية الحديثة التي ترفع من قابليات الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا في المسابقات والبطولات الرياضية بأسرع وقت ممكن ، وتألفت عينة البحث من (20) لاعب من نادي الرسالة الرياضي من اللاعبين الشباب بكرة القدم وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ومن ثم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى (التجريبية) والثانية (الضابطة) كل مجموعة (10) لاعبين ، ولتحقيق أهداف البحث عمد الباحث إلى استخدام تمارين تؤدي إلى تطوير تحمل السرعة ومهارة التهديف ، ولقد أظهرت النتائج تطور أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) في المتغيرات المبحوثة ، وعلى وفق نتائج البحث أوصى الباحث إلى استخدام المنهاج التدريبي المبني على وفق أسلوب التدريب المكثف الضاغط والمُعد من قبل الباحث وكذلك تطبيقه على عينات أخرى ومن كلاً الجنسين.

الكلمات المفتاحية: التدريب المكثف ، تحمل السرعة ، كرة القدم

Abstract Search: -

The effect of intensive pressure training in speed bearing and scoring skill of youth football players

Assistant Teacher Saif Kareem Naima Sailah

The research aims at developing speed bearing and scoring skill for football players through intensive compressor training. The intensive training and the compressor method is a method of training based on modern scientific methods that increase the capabilities of the athlete and access to the highest levels in competitions and tournaments as soon as possible.

The sample consisted of (20) players from the Circular Sports Club of young players football and were chosen by the deliberate way and then divided by lot to the first groups (experimental) and the second (control) each group (10) players. In order to achieve the objectives of the research, the researcher used exercises that lead to the development of the bearing speed and scoring skill. The results showed the development of the members of the research sample (experimental group) in the investigated variables, and according to the results of the research recommended the researcher to use the training curriculum based on the method of intensive training compressor. Before the researcher as well as applied to other samples and of both sexes.

1- المقدمة:

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة، والتربية البدنية وعلوم الرياضة هي إحدى هذه المجالات التي شهدت التطور الكبير والملحوظ في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية نتيجة لما تقدمه العلوم المختلفة لهذه الألعاب للوصول بها إلى المستويات المتقدمة العالية ، والتطور الرياضي الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ، إذ تيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الأساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية البدنية وعلوم الرياضة، وعملية التدريب الرياضي يجب أن تتبع السبل العلمية الصحيحة الخاصة بكل لعبة وأن نجاح التدريب يعتمد على إمكانية المدربين ومراعاتهم للخصائص الفردية واختيار أفضل الطرائق والأساليب التدريبية من أجل الارتقاء في عملية التدريب حيث يجب أن تكون هذه الطرق والأساليب من الحديثة لتواكب التطور السريع في مجال الألعاب الرياضية بصورة عامة وكرة القدم بصورة خاصة ، ومن هذه الأساليب الحديثة للتدريب هو أسلوب التدريب المكثف ((هو تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لمدة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن ويحتوي التدريب المكثف على التدريب بدفعة الحمل، التدريب بوثبة الحمل، التدريب الفسفوري ، التدريب الضاغط)).

(بسطويسي احمد ، 1999 ، ص 133)

وتتجلى أهمية البحث في ضرورة معرفة تأثير التدريب المكثف الضاغط و دوره في تنمية تحمل السرعة ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم، اعتماداً على الأسس التي يجب أن يضعها كل مدرب موضع الاعتبار في العملية التدريبية و المنافسات سواءً من حيث اختيار نوع التمرين وأسلوب تنفيذه أو من حيث التأثيرات الناتجة عن استخدام التمارين المختلفة والتي من خلالها يمكن الوصول بالفرد الرياضي للمستويات الرياضية العليا وتحقيق نتائج جيدة. ويهدف البحث الى إعداد منهج للتدريب المكثف الضاغط للاعبين الشباب بكرة القدم. والتعرف على تأثير التدريب المكثف الضاغط في تحمل السرعة ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم.

2- منهجية البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

اختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الشباب بكرة القدم لأندية محافظة ميسان ، إذ بلغ مجتمع البحث الكلي (180) لاعباً للموسم الرياضي (2017 - 2018) ، أما فيما يخص عينة البحث التي تم اختيارها بطريقة عمدية من مجتمع البحث والمتمثلة بنادي (الرسالة) فقد بلغت (23) لاعباً ، لتشكل نسبة مئوية مقدارها (12.78%) ، وتم تقسيمهم على مجموعتين وبطريقة القرعة بعد استبعاد (2) من حراس المرمى و (1) من اللاعبين المصابين وواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، إحداهما تجريبية طُبّق عليها المنهج التدريبي المكثف بالأسلوب الضاغط ، والأخرى ضابطة طُبّق عليها المنهج على وفق الطريقة المتبعة للمدرب .

2-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-3-1 الاختبار: ركض 180م مُرتد. (زهير الخشاب ، 1984 ، ص44)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

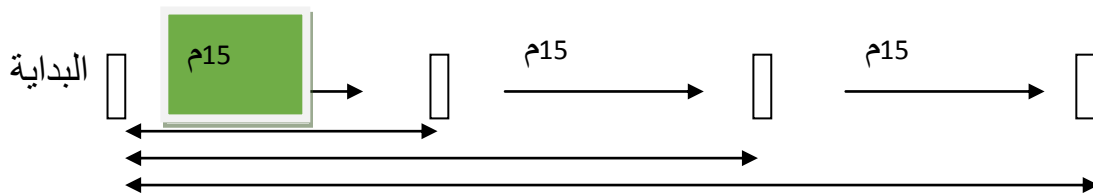
- الأدوات المُستخدمة: (ساعة توقيت ،شواخص ،شريط قياس بالأمتار).

- طريقة الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الأول إلى الشاخص الثاني والعودة إلى البداية، والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية وبهذا يكون اللاعب قد أنهى الاختبار ، وكما مُوضح بالشكل (1).

- طريقة التسجيل: يقوم المُسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولأقرب (1%) من الثانية .

- يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة .

- تُعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الأداء (سقوط اللاعب أثناء الارتداد).



شكل (1) يوضح اختبار الركض المرتد (180) متر

2-3-2 التهديد نحو هدف مُقسم على مربعات مرقمة ومن الجانبين.

(مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص260)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب نحو الهدف.

- الأدوات المُستخدمة: (كرات قدم عدد (10)، شريط لتعيين منطقة التهديد للاختبار، هدف كرة قدم قياسات دولية، ملعب كرة قدم).

- طريقة الأداء: توضع الكرات الـ (6) في أماكن مختلفة داخل منطقة الجراء، حيث يقوم اللاعب بالتهديد في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها على نحو متسلسل الواحد بعد الآخر على أن يثم الاختبار من وضع الركض. * يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (6).

* لا تُعد المحاولة صحيحة في حالة عدم تسجيل أي هدف من الأهداف الثلاثة من كل جهة بالإضافة إلى الهدف الوسط. - طريقة التسجيل: (تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الستة المحددة من كلا الجانبين وهدف الوسط بحيث تُحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة كالآتي:-

4 درجات عند التهديد في المجال رقم (4).

3 درجات عند التهديد في المجال رقم (3).

2 درجة عند التهديد في المجال رقم (2).

1 درجة عند التهديد في المجال رقم (1).

صفر خارج حدود الهدف.

يُعطى للمُختبر محاولة واحدة. كما موضح بالشكل (2).

4	2		2	4
3		1		3

الشكل (2) يوضح اختبار التهديف نحو هدف مُقسم إلى مُربعات مُرقمة ومن الجانبين

2-4 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ملعب نادي الرسالة الرياضي للاعبي الشباب بكرة القدم في محافظة ميسان، في يوم الأربعاء الموافق (2017/11/8) في الساعة العاشرة صباحاً ، فقد تم تطبيق الاختبارات التي ذكرت سابقاً وبمشاركة فريق العمل المُساعد.

ولضمان خط الشروع الواحد للمجموعتين عمد الباحث إلى استخراج التكافؤ للعينة في المتغيرين المبحوثين ، إذ عمد الباحث إلى إيجاد التكافؤ لعينة البحث وذلك باعتمادهُ على نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، والجدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية).

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

مستوى الدلالة	sig	المحسوبة T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	العاملات الإحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
غير معنوي	0.44	0.78	1.21	38.70	0.83	39.06	الثانية	اختبار تحمّل السرعة
غير معنوي	0.75	0.32	1.27	9.50	1.49	9.30	الدرجة	اختبار مهارة التهديف

وباستخدام الحقيبة الإحصائية الـ (spss) ظهرت لدينا قيمة الـ (sig) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يُشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوية أي أن المجموعتين متكافئتان.

2-5 الوحدات التدريبية (المنهج التدريبي):

على وفق نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث عمّد الباحث إلى بناء منهج تدريبي يهدف إلى تطوير أداء تحمّل السرعة ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم ، حيث تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي في يوم السبت الموافق (2017/11/18) وانتهى في يوم الأربعاء الموافق (2017/12/27).

- استمر البرنامج التدريبي (6) أسابيع ، والأسبوع التدريبي الواحد (7) أيام.
- كل أسبوع تدريبي ثلاث وحدات تدريبية (السبت والاثنين والأربعاء).
- أجري البحث على عينة من لاعبي شباب نادي الرسالة الرياضي بكرة القدم في محافظة ميسان.
- تاريخ ابتداء البرنامج التدريبي 2017/11/18 وتاريخ نهاية البرنامج التدريبي 2017/12/27.
- طريقة التدريب المرحلي (الفتري) (70 - 90 %) والتكراري (90 - 100%) زمن التمرين (10 - 30 ثا)، فترة الراحة (20 - 40) ثا.
- أعمد الباحث الأسس العلمية للبرنامج التدريبي من حيث الشدّد التدريبي والتكرارات للتمرينات وتسلسل التمارين في وضع البرنامج وتقنين الحمل التدريبي من المصدر. (أمر الله احمد البساطي ، ص38-41)
- اعتمد الباحث في تحديد نسبة العمل بين المجموعات والراحة بين التمرينات على المصدر.
- (عماد الدين أبو زيد ، 2005 ، ص77) (محمد رضا إبراهيم ، 2008 ، ص42-44)
- الية التحميل (1:1) و (2/1:1) و (1:2).
- تراوح زمن الوحدات التدريبية من (34) إلى (88) دقيقة .

2-6 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الجمعة الموافق (2017/12/29) ، في ملعب نادي الرسالة الرياضي بكرة القدم في محافظة ميسان في الساعة العاشرة صباحاً ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ومُدرّب الفريق ومساعدهُ، وتم تطبيق الاختبارات نفسها التي تم تطبيقها على عينة البحث في الاختبارات القبلية وبالتسلسل نفسه الخاص للاختبارين.

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:

برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في تحمّل السرعة ومهارة التهديف وتحليلها:-

بعد أن أتم الباحث معالجة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في تحمّل السرعة ومهارة التهديف عمد إلى أدرجها في الجدول (2) وكما يأتي:-

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في تحمّل السرعة ومهارة التهديف

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (T) المحسوبة	sig	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±			
اختبار تحمّل السرعة	الثانية	39.06	0.83	38.55	0.91	2.13	0.06	غير معنوي
اختبار مهارة التهديف	الدرجة	9.30	1.49	9.80	0.92	1.25	0.24	غير معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (2) يتبين بأن المتوسط الحسابي لتحمّل السرعة بلغ في الاختبار القبلي (39.06) ثا وبانحراف معياري (0.83)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (38.55) ثا وبانحراف معياري (0.91)، وعند استعمال قانون (T. test) للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (2.13) وبما أن قيمة الـ (sig) هي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يؤكد بأنه لا وجود لفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. وبلغ المتوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي (9.30) درجة وبانحراف معياري (1.49)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.80) درجة وبانحراف معياري (0.92)، وعند استعمال قانون (T. test) للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (1.25) وبما أن قيمة الـ (sig) هي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يؤكد بأنه لا وجود لفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تحمّل السرعة ومهارة التهديف وتحليلها:-

بعد أن أتم الباحث معالجة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تحمّل السرعة ومهارة التهديف عمّد إلى أدراجها في الجدول (3) وكما يأتي:-

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تحمّل السرعة ومهارة التهديف

دلالة الفروق	sig	المحسوبة t	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.00	8.41	1.25	33.20	1.21	38.70	الثانية	اختبار تحمّل السرعة
معنوي	0.00	13.85	1.08	18.50	1.27	9.50	الدرجة	اختبار التهديف

من خلال الاطلاع على الجدول (3) يتبين بأن المتوسط الحسابي لتحمّل السرعة بلغ في الاختبار القبلي (38.70) ثا وبانحراف معياري (1.21)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (33.20) ثا وبانحراف معياري (1.25)، وعند استعمال قانون (T. test) للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (8.41) ، وبما أن قيمة الـ (sig) هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يؤكد بأنه توجد فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. وبلغ المتوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي (9.50) درجة وبانحراف معياري (1.27)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (18.50) درجة وبانحراف معياري (1.08)، وعند استعمال قانون (T. test) للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (13.85) ، وبما أن قيمة الـ (sig) هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يؤكد بأنه توجد فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل السرعة ومهارة التهديد:-

من خلال ما تم عرضه في الجدول (3) نرى أن المجموعة التجريبية حققت تطوراً ملموساً في نتائج الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي ، في اختبار تحمل السرعة ومهارة التهديد ، إذ ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث ذلك التقدم في مستوى قدرات المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي الذي أعده الباحث بأسلوب التدريب المكثف الضاغط والذي راعى فيه قدرات اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والوظيفية مستنداً في ذلك إلى بعض المصادر العلمية في مجال التدريب الرياضي بكرة القدم ، إذ تضمن تمارين بدنية ومهارية مختلفة ومتنوعة انتقبت بدقة وبطريقة علمية لأجل تطوير تحمل السرعة ومهارة التهديد وإيضاً استخدامه للوسائل المساعدة ، وقد راعى الباحث مبدأ التنظيم لهذه التمارين وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية ، إذ يمكن تنظيم التدريب على المهارات المعنية بما ينسجم والهدف المنشود ومبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد ، إذ "أن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي بالشدة والحجم اعتماداً على مستوى اللاعب في التدريب" (قاسم حسن، محمود عبد الله ، 1987، ص123)

وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي " أن الفرد الرياضي لن يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات الحركية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي."

(عادل تركي حسن ، سلام جبار صاحب ، 2009 ، ص88)

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تحمّل السرعة ومهارة التهديد وتحليلها:-

بعد أن أتم الباحث معالجة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تحمّل السرعة ومهارة التهديد عمد إلى إدراجها في الجدول (4) وكما يأتي:-

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تحمّل السرعة ومهارة التهديد

مستوى الدلالة	sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0,00	10.98	1.25	33.20	0.91	38.55	الثانية	اختبار تحمّل السرعة
معنوي	0.00	19.40	1.08	18.50	0.92	9.80	الدرجة	اختبار التهديد

من خلال الاطلاع على الجدول (4) يتبين بأن المتوسط الحسابي لاختبار تحمّل السرعة للمجموعة الضابطة بلغ في الاختبار البعدي (38.55) ثا وبانحراف معياري (0.91)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (33.20) ثا وبانحراف معياري (1.25). وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (10.98) وبما أن قيمة الـ (sig) هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يؤكد بأنه توجد فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية. وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار مهارة التهديد للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (9.80) درجة وبانحراف معياري (0.92)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (18.50) درجة وبانحراف معياري (1.08). وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (19.40) ، وبما أن قيمة الـ (sig) هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يؤكد بأنه توجد فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-5 مناقشة نتائج تحمّل السرعة ومهارة التهديف لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي:-

يتبين من الجدول (4) لاختبار تحمّل السرعة ، أن هنالك فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرينات المقترحة داخل المنهج التدريبي والمتضمنة تحمّل السرعة مما سعى إلى توفير فرصة كافية إلى تطويره ، والذي اتبع فيه أسلوب التدريب المكثف الضاغط والذي استخدم فيه تمارين ذات طابع خاص من الوسائل والأدوات المستخدمة إذ حرص الباحث على استخدام الشواخص المتعددة لتطوير تحمّل السرعة كما ذكر موفق المولى "إضافة بعض المعوقات الصناعية أو وسائل تدريبية أثناء التدريبات من شأنها أن تُصعب الأداء سوف تؤدي إلى تطوير ذلك الأداء " (موفق المولى ، 2003 ، ص64)

كما ركز الباحث على أداء التمارين التي تعمل على تطوير تحمّل السرعة بالاتجاهين الأمامي والخلفي ، كما تم التركيز على تكرار أداء تمرينات تحمّل السرعة في الوحدات التدريبية ، وهذا ما عمل على تحسين قدرة اللاعب على التحرك السريع لمسافات طويلة دون إعاقة وهذا ما دللته الفروق المعنوية للاعبين..

وأظهرت نتائج اختبار التهديف فروقاً معنوية في الاختبار البعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة بمهارة التهديف والتي كانت تمارين شبيهة بظروف المنافسة والتي استخدم فيها أساليب متعددة لتطبيق هذه المهارة والتي تضمنها المنهاج التدريبي بالأسلوب المكثف الضاغط الذي طُبّق على المجموعة التجريبية وهذا ما أكدّه (أمر الله البساطي)، " يجب أن تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة أو أعلى منها إذ أن الحصول على أعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب إخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التدريب "

(أمر الله احمد البساطي ، ص42)

إن هذا التنوع في ظروف التدريب أدى إلى تكيف اللاعبين على أداء المهارات تحت أي ظرف مما جعل المهارات تتطور ومنها مهارة التهديف بالشكل الملحوظ ، أما ما يخص المجموعة الضابطة فقد كان التطور الحاصل طفيف جداً مقارنةً بالمجموعة التجريبية وذلك لقلة التمارين المستخدمة التي تخدم هذه المهارة ، وعدم التركيز على مفردات المهارة الأساسية فضلاً عن قلة الوقت المخصص لتلك المهارة .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- المنهج التدريبي المُعد من قبل الباحث كان جيد مما أدى إلى ظهور مستوى جيد في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
- 2- هنالك تطور كبير في تحمّل السرعة من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي والبُعدي وهذا يُدلل على أن المنهج التدريبي أُعد على وفق الأسس العلمية الصحيحة.
- 3- هنالك تطور كبير في مهارة التهديف من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي والبُعدي وهذا يُدلل على أن المنهج التدريبي أُعد على وفق الأسس العلمية الصحيحة.
- 4- كثرة الوقت المُخصص لتحمّل السرعة ومهارة التهديف بالوحدات التدريبية أدى الى حصول التطور الكبير لهذين المتغيرين.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد البرنامج التدريبي المُعد من قبل الباحث في تدريب فرق الدرجة الأولى والمتقدمين ، لما له أثر في تطوير أداء تحمّل السرعة ومهارة التهديف.
- 2- توفير الوسائل التدريبية الملائمة والحديثة التي تُساعد في تطوير أداء تحمّل السرعة ومهارة التهديف في كرة القدم.
- 3- ضرورة التركيز وحث اللاعبين على بذل أقصى جُهد في أثناء التمرين لتحقيق الهدف من التمرين.
- 4- الاستفادة من التدريب المُكثف الضاغط في المعسكرات التدريبية والأعداد السريع للبطولات.

المصادر

- أمر الله احمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية

- عادل تركي حسن ، سلام جبار صاحب : كرة القدم (تعليم - تدريب) ، ط1، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 .
- قاسم حسن، محمود عبد الله : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987.
- موفق المولى : الأساسيات المهارية والخطية الأساسية في كرة قدم ، الإسكندرية ، دار المعارف، 2003 .
- زهير الخشاب: خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاص للاعبين كرة القدم الشباب, أطروحة دكتوراه, موسكو . 1984.
- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخطي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- عماد الدين أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) ، ط1 ، 2005.
- محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتبة الفضلي ، 2008 .