

تأثير استخدام التمرينات الموجهة والتعديلات الذاتية لمتطلبات التدريب على تطوير الإداء المهاري الفردي لكرة القدم

أ.د. ذو الفقار صالح عبد الحسين

م.م. احمد خضير جبر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تطورت كرة القدم في الآونة الأخيرة سريعاً بسبب ارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى المختلفة ، ومن هنا تبرز أهمية بحثنا من خلال التطور الحديث في الأساليب والطرق وكذلك تنوع التمارين المستخدمة لذلك عمد الباحث في أعداد تمرينات حديثة غير تقليدية تسمى تمرينات اللعب الموجهة ذات التعديلات الذاتية ، أما مشكلة البحث هي كثرة التمرينات الغير هادفة وغياب الهدف الرئيسي من تلك التمارين وقد هدفت الدراسة الى :-

- التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث باستخدام اسلوب تدريبي حديث .

أما الفصل الثاني : حيث أشتمل الى عدة محاور مختلفة ذات ارتباط بموضوع البحث من الدراسات النظرية والدراسات المشابهة وأستعان الباحث بدراستين مشابهتين هما : دراسة عمادة عودة . و دراسة يحيى علوان .

أما الفصل الثالث : حيث تطرق الباحث الى استخدام المنهج التجريبي وكذلك مجتمع وعينة البحث وعدد اللاعبين وأجراء التجانس والتكافؤ للمتغيرات .

أما الفصل الرابع :- أشتمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال استخدام مختلف الوسائل الإحصائية .

أما الفصل الخامس : أحتوى على أهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث ، ومن أهم الاستنتاجات هي :

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في المهارات والتصرفات
- أما أهم التوصيات :- يفضل استخدام اساليب ووسائل تدريبية حديثة متنوعة مشابهة لمتطلبات المنافسة الحقيقية وربطها بخطط ومناطق اللعب المختلفة .

Effect of using self-guided Exercises and the self-modification of training requirements on the development of the individual skillful performance of football

Preparing by

ZulfaqarSalih Abdul Hussien

Ahmed KhudairJabr

Recently, football has developed rapidly because of the link between the training science and the various other sciences .Hence the importance of our research by modern development in the methods and styles as well as the variety of exercises used for this purpose . We are preparing modern non- traditional exercises called self-modifying guided exercises. And lack of consideration of the age stage as well as the absence of the main objective of those exercises . This study aimed to :

Chapter One : Identify the effect of training program that is suggested by researcher to use non- traditional method.

Chapter Two :The researcher dealt with several different axes related to the subject of research from theoretical and similar studies in addition to that he used two examples of the previous study they are Amada Ouda study and YahyaAlwan study .

Chapter Three : The researcher have been used the experimental approach and used the community and a sample of number to make the homogeneity and equivalence of variables.

Chapter Four : Including presentation , analysis and discussion of the results which the researcher has got by various means and statistical method.

Chapter Five: Including the most important conclusions as well as the recommendations which the researcher has got.

The most recommendations are:

It is preferable to use the modern training methods and means similar to the requirements of real competition and linking them to different plans and play areas .

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن الوصول باللاعبين الى المستويات العليا هو الهدف الذي يسعى له جميع (أتحادات كرة القدم و الأندية و المدربين) ولا تقتصر كرة القدم على الجانب المهاري أو البدني بل تمتد الى الجانب الخططي الذي يعد المتعة الحقيقية لهذه اللعبة ، ومن خلال متابعة الباحث المستمرة لكرة القدم وكونه لاعباً ومدرباً إضافة الى المقابلات الشخصية مع المدربين واساتذة وخبراء اللعبة ومحلليها وجد أن عملية تطوير متطلبات اللعبة مرتبطة ارتباطاً كبيراً في ضبط مراحل التدريب المستخدمة وكذلك استخدام تقنين البرنامج التدريبي تماشياً مع ديناميكية مكونات الحمل المستخدمة ،ومن هنا برزت أهمية بحثنا في إيجاد تلك التدريبات الأساسية من خلال أهمية استخدام التمرينات الموجهة وفق التعديلات الذاتية لتطوير المحاكاة في متطلبات كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث : ان كل مدرب فني (خبير) أو (متخصص) عليه أن يقوم بتحليل العوامل التي تؤثر

في تخطيط التدريب ولعل من أهم تلك العوامل الأماكن والأجهزة والأدوات التدريبية ومكان التدريب وزمنه المتاح بل نذهب بها أكثر من ذلك هو تحديد محتوى البرنامج التدريبي وما يحتويه من تمارين لبناء الدائرة التدريبية الصغيرة (الخطة التدريبية الأسبوعية) ومن أهم الاعتبارات هنا هو بناء نموذج لعب واقعي من خلال استخدام تمارين اللعب الموجه المختلفة التي تحقق مستوى عالي من تكييف المنافسة ، ، اضافة الى ان اغلب التمرينات المطبقة لا يوجد فيها هدف رئيسي واضح لها وكذلك كونها تمرينات لا تحاكي واقع المنافسات الحقيقية. ومن هنا برزت مشكلة البحث في استخدامنا لأسلوب أو استراتيجيات جديدة في التمرينات تضمن لنا أكثر فاعلية لمتطلبات اللعب في كرة القدم وفقاً لمجموعة من التعديلات التي نجريها في التمرين بشكل متسلسل ومتتابع وهذه نعتبرها المحاكاة الحقيقية للأداء التنافسي .

1-3 أهداف البحث

- 1- التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث باستخدام أسلوب غير تقليدي عن طريق استعمال تمارينات اللعب الموجهة والتعديلات الذاتية .
- 2- أعداد تمارينات على شكل العاب موجهة بتعديلات ذاتية لمتطلبات التدريب بكرة القدم للمجموعة التجريبية قيد الدراسة .

1-4 فروض البحث :

- 1-وجود تأثير إيجابي للتمرينات المقترحة بأسلوب اللعب الموجهة والتعديلات الذاتية في تطوير الأداء المهاري الفردي بكرة القدم .

١ - 5 مجالات البحث

- 1-5-1 / المجال البشري / لاعبو شباب نادي نفط الجنوب بكرة القدم للموسم 2017 / 2018 .
- 1-5-2 المجال الزمني / للفترة من 10 / 5 / 2017 - 10 / 10 / 2017
- 1-5-3 المجال المكاني / ملعب نادي نفط الجنوب لكرة القدم في محافظة البصرة .

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب في كرة القدم:

التدريب في كرة القدم عمليه واسعه ودقيقه ولا يمكن تحقيق هذا التقدم بها الا من خلال اتباع آخر التطورات التي وصل اليها التدريب الحديث وارتباطه بالعلوم الاخرى اضافة الى الجوانب التربوية والتقنية والإدارية والتنظيمية والمناخية والانثرومترية وغيرها، وقد عرف التدريب الرياضي على انه "عملية تربوية طويله المدى للارتقاء بمستوى الأداء الفردي لأعلى مستوى ويعني تنظيم الفعل طوال العام وعمل طويل المدى الذي يهدف تطوير العوامل المتداخلة التي تهتم في تطوير الاداء وكذلك العوامل المساعدة المحددة للأداء"¹

2-1-2 أهمية التمارينات: يعد التمرين الشكل الأساسي لممارسة النشاط الرياضي ومن أجل الوصول

باللاعبين الى أفضل أداء كان لابد من تدريب اللاعب على حركات مشابهة في كرة القدم مع الأداء في كرة القدم أثناء التنافس " ومن أجل الحصول على ذلك لابد لنا من تنظيم علاقة الناحية البدنية والمهارية والخططية لتحقيق هدف التدريب ولذلك نؤكد هنا على العناية باختيار التمارينات التي تنظم عمل أجهزة اللاعبين بكفاءة عالية وخلال فترات زمينة محدودة والعكس صحيح أي عدم العناية

باختيار التمارينات وتفصيلها يعني تأخير وصول اللاعبين الى مستوى عالي من الأداء ويكون مصير

اللاعبين الفشل أثناء المباريات وعليه فأن التمارين بكرة القدم على نوعين :-

(1) تمارين موجهه (2) تمارين غير موجهه

¹ حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثه في علم التدريب الرياضي ، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2000 ، ص20 .

فالتمارين الموجهة : تهدف الى حل مشكلة أساسية يعاني منها اللاعبين على مستوى الأداء الفردي أو الجماعي أو الفرقي .

أما التمارين غير الموجهة : فهو التمرين الحر الذي يؤديه اللاعبون على أفراد أو بشكل جماعي ويكون بدون ضوابط أو شروط¹ .

2-1-3 الأعداد المهاري بكرة القدم : يعتبر الأعداد المهاري هو حجر الأساس للأعداد الخططي في جميع خطط المدرب الناجح سواءً أكانت خطط فردية أو ثنائية أو جماعية تعبر عن خيارات لمهارات حركية متنوعة في مواقف مختلفة ممكن أن تكون دفاعية أو هجومية، لذلك تعتبر " المهارات الأساسية أساس الأداء المهاري خلال مباريات كرة القدم وتعتمد بدرجة كبيرة على الجانب البدني فضلاً عن الأعداد الخططي الذي يبنى عليها ويبدأ التدريب عليها في سن مبكرة حتى أعتزال اللاعب " ²

2-1-4 المهارات الأساسية المختارة لكره القدم : ان من اهم مايميز لاعب كره القدم هو امتلاكه واتقانه للمهارات بشكل جيد ومدى استخدامها وتوظيفها من اجل تحقيق متطلبات اللعبة داخل المباريات ،بمعنى اخر فان مستوى الاداء المهاري يعبر عن درجه اتقان اللاعب لها ويثير لفظه مهاره (skill) الى الاداء المتميز في شتى مجالات الانجاز ويبين بارو (Barrow) ان مصطلح المهارة هو القدرة على انجاز عمل ما³ والمهارات المختارة للدراسة هي : -

-المناوله -التهديف - السيطرة على الكرة - الدرجة (الجري بلكرة)

2-1-5 تمرينات اللعب الموجهة والتعديلات الذاتية :وهي تمرينات ذات أهداف متعددة وتفسر بكونها مختلفة الاستخدامات ذات اتجاهات متنوعة وتكون ذات طابع مشابه تقريباً لما يحدث في المباريات من تحركات وتبادل مراكز بأشكال هندسية مختلفة حيث تتطابق هذه الأشكال مع ما يحدث في المباريات من تواجد اللاعبين بهذه الأشكال أثناء التحركات سواء في الدفاع أو الهجوم ، وقد أشار أيضاً لتلك التمرينات كلاً من عمرو أبو المجد وجمال أسماعيل " بكونها جلسات تدريب ذات أهداف مهارية وخططية وبعده مساوي لعدد اللاعبين أو أقل أو أكثر وضمن مساحات محددة وخلال مدة زمنية قصيرة وبأجواء مشابهة لما يجري في المباريات وتكون ذات توجيهات مختلفة تعتمد على التحرك السريع وتبادل المراكز والانتقال من وضع الى الاخر وبدقة وسرعة عاليين⁴.

2-2 الدراسات المشابهة ومناقشتها

2-2-1 دراسة عماد عودة جودة (2015)

¹ نو الفقار صالح وآخرون : مفاهيم أساسية لكرة القدم الأوربية ؛ ط1 ، بغداد ، 2018 ، ص 39 .

² مفتي ابراهيم حماد و محمد صالح عبده : مصدر سبق ذكره ، 1994 ، ص 27 .

³ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة ،دار الفكر العربي، 1997، ص21

⁴ عمرو أبو المجد ، جمال أسماعيل ، الألعاب التكتيكية والترويجية الحديثة في كرة القدم ، ط1 ، ص64 ، 2001 م .

" تأثير تمارينات اللعب الطولي والعرضي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم في الديوانية "

2-2-2 دراسة يحيى علوان منهل (2014)

" أثر تمارين اللعب بمساحات قصيرة في تطوير المعرفة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم للشباب في المواقف الهجومية " .

أوجه التشابه

1. اعتمدت كلتا الدراستين السابقتين والدراسة الحالية في أستهداف فئة عمرية شبابية بكرة القدم.
2. تشابه كلا من الدراستين والدراسة الحالية في أستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية في إيجاد حلول المشكلة البحثية وتحقيق أهدافه والحصول على النتائج

أوجه الاختلاف

1. اعتماد المتغيرات المهارية في الدراسة الحالية في حين لم يتم اعتماد هذه المتغيرات المهارية في دراسة (يحيى علوان منهل)
2. اعتماد تمارينات اللعب الموجهة والتعديلات الذاتية في دراستنا الحالية ، في حين اعتمدت في دراسة (عماد عوده جوده) تمارين اللعب بمساحات صغيرة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة لحل مشكلته البحثية " إذ أن التجريب يبحث في السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر فهو تغير متعمد من الباحث لعناصر معينة وكذلك لمعرفة التغيرات الأنية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتغيرها ضمن منطوق علمي سليم" ¹

3-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث على اللاعبين الشباب بكرة القدم في محافظة البصرة بأعمار 17- 19 سنة للموسم الرياضي (2017 - 2018) وقد قسمت العينة الى : 3-3-3 عينة البناء والتقنين :- أشتملت عينة البناء والتقنين على (110) لاعباً من اللاعبين الشباب بكرة القدم وهم يمثلون خمسة أندية. 3-4 عينة التطبيق الرئيسية : أشتملت عينة التطبيق الرئيسية على لاعبي شباب نبط الجنوب بكرة القدم والبالغ عددهم (24) لاعباً بأعمار 17 - 19 سنة أي بنسبة (21.42 %) من مجتمع البحث وقام الباحث بعدها بتقسيم العينة بطريقة القرعة الى مجموعتين.

والجدول يبين عينة البناء والتقنين وعينة التطبيق الرئيسية

عدد العينة	العدد الكلي	نقط الجنوب	عينة التطبيق	عدد العينة	العدد الكلي	الأندية	١٠ ٩ ٨

¹ محمد علي وشلتاغ المياحي : منهج البحث الادبي ، النجف الاشرف ، دار الضياء ، 2010 ، ص 104.

24	24	الرئيسية	25	27	الزبير
			25	27	البحري
			26	28	البصرة
			10	26	الميناء

3-5 تجانس وتكافؤ العينة: قام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث وذلك باستخدام معامل الاختلاف حيث وجد ان جميع افراد عينة البحث متجانسين في المتغيرات المهارية والتصرف الخططي (الوزن -الطول -العمر -العمر التدريبي)

- 3-6 تحديد متغيرات البحث:

قسمت المتغيرات الى محورين اولها المهارات الأساسية في كرة القدم والمحور الثاني التصرفات الخططية لذلك قام الباحث بعمل مراجعه للدراسات المراجع السابقة التي تناولت المهارات الأساسية والتصرفات الخططية للاستفادة منها وتدعم بحثنا، وبعدها قام الباحث بعرضها على مجموعه من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم والتي حصلت على نسبة اكثر من (53.33 %) وهي جيدة وبعدها تم اهمال المتغيرات التي حصلت على نسبة اقل من (53.33 %) وهذا ما اشار له كلاً من (محمد حسن ومحمد نور الدين) "من انه للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤثرات"¹.

3-7 تحديد أهم الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث :-

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان لاختبارات المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد الاختبار الأفضل والمناسب لكل مهارة.

3-8 الأختبارات المهارية المعتمدة في البحث .

التهديف ا اسمالاختبارالمختار: دقة التهديف الى المرمى في جزء محدد منة²

- المناولة اسمالاختبارالمختار: قياس دقة المناولة نحو 3 دوائرعلى الارض³.

السيطرة على الكرة اسمالاختبارالمختار: اختبار السيطرة بالكرة (30 ثانية)⁴

الجري بالكرة (الدرجة) اسمالاختبارالمختار: : قياس سرعة جري اللاعب بالكرة مسافة 50 م مع تحكمه فيه¹.

¹ محمد حسن علاوي، محمد نور الدين: القياس في التربي الرياضية علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1979، ص266.

² زهير قاسم الخشاب وأخرون: تصميم وتقنين أختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم؛ جامعة الموصل، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعة قطر، مطبعة التعليم العالي، 1990، ص 21.

³ فريحات رمضان الغالي: الخصائص البايولوجية للاعب كرة القدم لترشيد أنتقاء الناشئين، أطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2001، ص 64.

⁴ زهير الخشاب وأخرون: مصدر سبق ذكره، 1999، ص 319.

¹ مفتي أبراهيم حماد، مصدر سبق ذكره، ص 261.

3-9 المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة : من أجل تحديد علمية وانسجام وصلاحيّة الاختبارات المختارة لعينة البحث في البيئة العراقية من حيث عملية التقنين ومصداقيتها وثباتها إذ أن الاختبار المقنن " هو الذي إذا ما جرب أستخدامه لعينات متشابهة للعينة إذا أعيد اختبارها أثبتت درجات عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها²

3-9-1 الصدق : ويعد الاختبار صادقاً " إذا كان يقيس ما أعد لقيامه فقط³ أي درجة الصحة التي تقيم بها للاختبار لما تريد قيامه⁴.

3-9-2 الثبات : وهو من العوامل الأساسية التي يجب توافرها في أي اختبار من الاختبارات المختلفة ويقصد بالثبات بأنه " أعطاء النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيق الاختبار على العين نفسها في ظروف متشابهة⁵ .

3-9-3 الموضوعية : يمكن التعبير عن الموضوعية بأنها " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المحرب وأن تتوفر الموضوعية دون التمييز والتدخل الذاتي من قبل المحرب فكلما زادت درجة الذاتية على أحكام الاختبار قلت موضوعيته وكلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمة الموضوعية⁶

3-10 الأختبارات القبليّة : في تمام الساعة الثالثة عصرًا بتاريخ 2018\7\28 وبمساعدة فريق العمل حيث أجريت الأختبارات على مدار يومين متتالين من أجل أعطاء فرصة للاعبين بأداء الأختبارات بروح عالية وحالة بدنية مناسبة ، مع مراعاة أن تؤدي الاختبارات البعدية تحت الظروف نفسها .

3-11 إيضاحات حول التمرينات المستخدمة: قام الباحث بأعداد مجموعة من التمارين التي سوف تطبق في مرحلة الاعداد الخاص فترة قبل المنافسات حيث راعى الباحث انسجام تلك التمرينات مع إمكانات وقابليات اللاعبين الشباب مستنداً في أعدداه الى الأسس العلمية للتدريب الرياضي في كرة القدم.

لذلك قام الباحث بمراعاة الأسس العلمية الخاصة في التمرينات من خلال ما يلي

- تقسيم اللاعبين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة 12 لاعباً
- عدد الوحدات التدريب 3 وحدات تدريبية كل أسبوع (السبت - الاثنين - الاربعاء)
- المدة الزمنية لتطبيق التمرينات 8 أسابيع أي شهرين .
- تم تنفيذ التمرينات في القسم الرئيسي مع الوحدات التدريب .
- أستخذة شدة تدريب يتراوح من 75% - 100 % .
- قام الباحث بالأهتمام والمراعاة لمبدأ التدرج بالشدد طول فترة الأداء .

² قيس ناجي ويسطوي أحمد : الأختبارات والقياس ومبادئ الأحصاء في مجال الرياضة ، بغداد مطبعة بغداد ، 1997 ، ص 139.

³ نوقان عبيدان (وآخرون) : البحث العلمي (مفهومه - أساليب ، أدواته) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص 82.

⁴ صالح بن حمد العساف : المدخل الى البحث العلمي في العلوم السلوكية ، ط1 ، الرياض ، مكتبة العبيكان ، 1995 ، ص 242

⁵ قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 68 .

⁶ وجيه محبوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 225 .

- أستخدم الباحث مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب خلال مرحلة الاعداد الخاص بنسبة (1 : 1) خلال الأسابيع (1 : 2) خلال الأيام في الأسبوع

- 3-12 الاختبارات البعدية : في تمام الساعة 3 عصراً بتاريخ 2017\9\4 وبمساعدة فريق العمل المساعد نفسه حيث استغرقت الاختبارات البعدية مدة يومين متتالين بنفس المكان التي أجريت فيه الاختبارات القبلية على ملعب نادي نفط الجنوب وقد حرص الباحث على تهيئة وأعداد الظروف المكانية والزمانية لنفس إجراءات الاختبارات القبلية.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قسمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
السيطرة	عدد	7.088	52.666	5.734	59.166	5.191	معنوي
الجرى بالكرة (درجة)	ثا	0.984	8.333	0.542	7.498	2.766	معنوي
المناولة	درجة	1.557	8.666	1.243	10.500	6.167	معنوي
التصويب (تهديف)	درجة	0.866	3.750	0.797	5.500	5.745	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 2.201

ويعزو الباحث السبب في هذه النتائج الى استخدامه أسلوب جديد وغير تقليدي في كيفية توظيف التمارين في الوحدة التدريبية من خلال إضافة التعديلات الذاتية واستخدام تمارين اللعب التوجيهي وهذا بدوره يعطي أولوية لتطوير حالات لعب تعبر عن ارتباط أساسي في مهارات ومواقف أو أوضاع اللعب ذات الاتجاهات المختلفة ، حيث يؤكد وين هاريسون (2006) " على ان الالعب الموجهة هي من أهم الدروس التي تعطى للمدربين أثناء الدورات التدريبية لتمكنه من طريقة الدخول والتغيير في آليه التمارين وكذلك أسلوب تحصيل أهداف التدريب"¹

- عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الناطبة للمهارات عدا مهارتي السيطرة والدرجة لانهما من المهارات السهلة نسبياً.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قسمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
السيطرة	عدد	5.213	52.200	4.888	52.916	2.377	معنوي

¹ وين هاريسون ، مقدمة التدريب على فهم كرة القدم ، التدريب على المستوى العالمى ترجمة اسراء جودة ، جامعة البصرة ، (2006) ص2

معنوي	2.873	0.838	8.791	1.215	9.250	ثا	الجري بالكرة (درجة)
غيرمعنوي	4.488	1.240	8.083	0.792	8.416	درجة	المناوله
غيرمعنوي	1.483	0.651	3.666	0.887	3.333	درجة	التصويب (تهديف)

- قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (11) مستوى دلالة (0.0.5) ، (2.201)

- ويعزو الباحث التذبذب في مستوى نتائج المجموعة الضابطة الى عدم وجود الرغبة والاندفاع

والحماس في التدريبات بسبب الطريقة التقليدية التي يعتمدها المدرب أثناء التدريب على المهارات وربطها بالتنافس مع الأداء المهاري أثناء ضغط المنافسين وهذا الأسلوب التقليدي يعتمد على القاء المعلومات والتقيد بتنفيذها وتكرار الأداء الممل لدى اللاعبين أثناء أداء محتويات التدريب في داخل الوحدة التدريبية .

- وهنا يؤكد فليك وآخرون (2002) " أن القدرة على تعديل التدريب يعتمد على مهارة المدربين في معرفة ماهية الأهداف وكيفية تحقيقها وهنا يجب أن يكون لدينا مسار واتجاه واضح لعمل المدرب وهذا يشمل المعرفة في أنشطة أو ألعاب مشابهة للعب الحقيقي وأن هنالك المزيد من التعديلات على النشاط أو اللعبة التي لها أثرها في تطوير اللاعب مهارياً وخطياً¹ .

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اغلب المهارات في الاختبارات البعدية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
السيطرة	عدد	59.166	5.734	52.916	4.888	2.873	معنوي
الجري بالكرة (درجة)	ثا	7.498	0.542	8.791	0.838	4.488	معنوي
المناوله	درجة	10.500	1.243	8.083	1.240	4.768	معنوي
التصويب (تهديف)	درجة	5.500	1.797	3.666	0.651	6.167	معنوي

ويعزو الباحث نتائجه في تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة كون الباحث استهدف فئة عمرية اساسية في تدريبات كرة القدم لها القدرة على توجيه سلوكها حيث يكون التدريب ومحتويات الوحدات التدريبية ذات توجيه فعال وليس على نمط واحد وجعل هذه الفئة العمرية تواجه تحديات ومواقف اللعب وفق الشعور بدافعية الأداء الفعلي التنظيمي ويؤكد (worade class coching) " ان تنظيم وتوجيه محتويات الوحدات التدريبية يبدأ من الفئات العمرية وأن سلسلة التعديلات الذاتية في الالعب الموجه يجب ان تكون ذات صلة بعمر وقدرات اللاعبين وعددهم ، من اجل جعل التمرين اكثر تحدياً وتنظيماً ويكون ذو اثاره وفعالية في تطوير اداء اللاعبين وهذا بدوره يعكس جوده سير الوحدة التدريب " ¹.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

¹ Fleek, T, quinn, R, carr . carr . DBM Yen , we 8 string field v, 2002 The official us gouth soccer coaching manhal , Dallas: us youth soocr . us youth soocr .

¹ Worde class coching Exercise Phsiologh Lea and feigner 1981 , P414 .

١ - ان التمرينات المقترحة والمستخدمه في الوحدات التدريبية قد ساهمت بشكل كبير في تطوير المهارات الاساسية والتصرفات الخططية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

٢ - وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليه والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في المهارات الاساسية والتصرفات الخططية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

5-2 التوصيات

1-يوصي الباحث على اعتماد التمارين وتنفيذها ضمن أطر علمية وعملية بما ينسجم مع مكونات الحمل وبأسلوب ينسجم مع مكونات وقابليات اللاعبين وكذلك حسب نوع المرحلة العمرية المستهدفة.

2-يفضل استخدام اساليب ووسائل تدريبية حديثة ومتنوعة تتشابه مع متطلبات المنافسة الحقيقية وربطها بخطط ومناطق اللعب المختلفة سواءً فردية او جماعية.

اولا- المصادر العربية:

- حسن محمود وماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط 1، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2000 .
- ذو الفقار صالح وآخرون : مفاهيم أساسية لكرة القدم الأوربية ؛ ط 1 ، بغداد ، 2018 .
- مفتي ابراهيم حماد و محمد صالح عبده : مصدر سبق ذكره ، 1994 .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط 1، القاهرة ،دار الفكر العربي، 1997.
- عبد الله حسين اللامي : كرة القدم (تعليم وتدريب وخطط و تخطيط) العراق ، 2012، ص53
- مشعل عدي النمري : مهارات كرة القدم وقوانينها ، ط 1، عمان ،دار اسامه للنشر والتوزيع ، 2013.
- عادل تركي ، سلام جبار : كرة القدم (تعليم – تدريب) ، ط 1 ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 .
- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط 1 ، الموصل ، دار الفكر ، 1999 .
- ذو الفقار صالح ، الجديد في كرة القدم ، ط 1 ، 2014 .
- عمرو أبو المجد ، جمال أسماعيل ، الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم ، ط 1 ، ص 64 ، 2001 .
- مفتي أبراهيم حماد : الجديد في الأعداد المهارية والخططية للاعب كرة القدم ، ط 1 ، مصر ، مطابع دار المعارف ، 2003 .
- عماد عودة جودة : تأثير تمرينات اللعب الطولي والعرضي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم بالديوانية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، 2015 .
- يحيى علوان منهل : أثر تمارين اللعب بمساحات صغيرة في تطوير المعرفة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب في المواقف الهجومية ؛ أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الديوانية ، 2014 .
- محمد علي وثلثا غالمياحي : منهج البحث الادبي ، النجف الاشرف ، دار الضياء ، 2010 .
- محمد حسن علاوي، محمد نور الدين : القياس في التربيه الرياضية علم النفس الرياضي ، القاهرة ؛ دار الفكر العربي ، 1979.
- عبد الله العبادي وماهر الدرابيع ، القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق ، ط 1 الأردن دار وائل للنشر والتوزيع ، 200 .

- قاسم المندلأوي (وأخرون) ، الأختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.
- قيس ناجي وبسطويي أحمد : الأختبارات والقياس ومبادئ الأحصاء في مجال الرياضة ، بغداد مطبعة بغداد ، 1997 .
- ذوقان عبيدان (وأخرون) : البحث العلمي (مفهومه - أساليبه ، أدواته) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- صالح بن حمد العساف : المدخل الى البحث العلمي في العلوم السلوكية ، ط1 ، الرياض ، مكتبة العبيكان ، 1995.
- وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الأحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل ، دار الكتب ، للطباعة والنشر ، 1999 .
- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993.

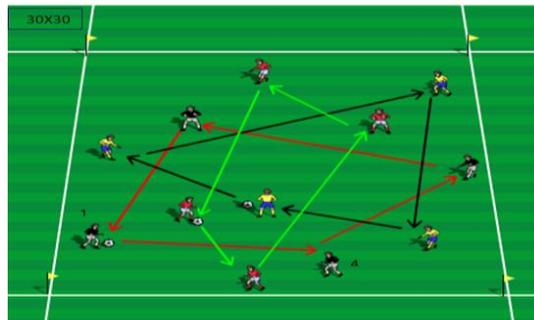
ملحق (1)

هدف الوحدة_ المناولة-
 الحركة بدون كرة- السيطرة -الدرجة-
 الوحدة التدريبية . العاشرة
 زمن الوحدة التدريبية. 52.23د
 الاسبوع . الرابع
 الشدة_ 85%
 اليوم _ السبت
 التاريخ_ 2 \ 8 \ 2017

رقم التمرين	زمن الاداء الواحد	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الفعلي	الملاحظات
تمرين رقم (7)	35ثا	3	عودة النبض 120-130ض	6	50ث	10.30د	
تمرين رقم (14)	94ث	4	_	2	1.15د	12.33د	
تمرين رقم (3)	60ث	5	_	2	1د	14.15د	

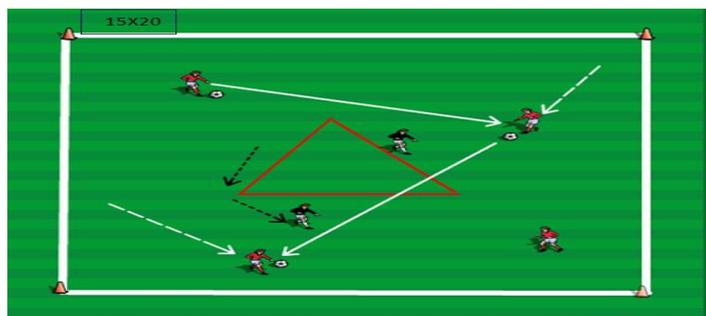
ملاحظة . تعطى راحة (2د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء في التمرين الاخر

تمرين (3)



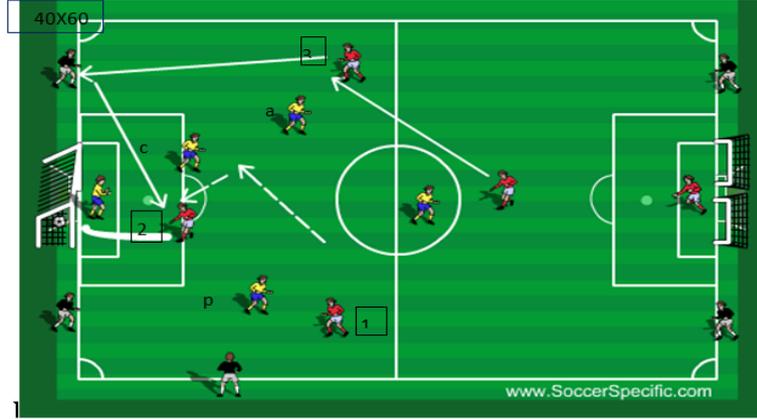
- جعل مساحة التمرين اصغر حيث تجعل الدفاع اسهل والتصرف الهجومي اصعب في المسافات الضيقة بمساحة (30x 30)
- يتم حساب عدد التمريرات الصحيحة لكل فريق في زمن 1 د والفريق الذي يستطيع عمل اكثر عدد من التمريرات في الزمن المحدد هو الفريق الفائز .
- استخدام 3 كرات او اقل حيث ان زيادة عدد الكرات يجعل التمرين اكثر صعوبة .
- استخدام 12 لاعبا بواقع 3 فرق وكل فريق يتناقل الكرة فيما بينه للحصول على المزيد من الثقة بالنفس .
- ولاجل اضافة التقدم والاثارة والتحدي بين الفرق الثلاثة عدم ارتطام الكرات الثلاثة مع بعضها والتشجيع على لمسات اقل للكرة في كل استقبال لجعلها تتحرك حول الميدان بسرعة اكثر لمساعدة اللاعبين على تطوير اللعب الانتقالي .
- يوجد الان ثلاث فرق تمرر الكرة بشكل مستقل وكل فريق على حدة كرة مستقلة وعلى سبيل المثال ،الفريق الاول يمرر رقم (1) الكرة الى اللاعب رقم (4) وبالتاكيد يتحرك اللاعبون بطريقة اسهل ويستعرضون ذلك للحصول على فكرة جديدة اثناء اللعب .
- التشجيع على لمسات اقل للكرة في كل استقبال لجعلها تتحرك حول الميدان بسرعة اكثر لمساعدة اللاعبين على تطوير اللعب الانتقالي.
- التاكيد على توزيع اللاعبين في كل المساحة للحصول على كلتا التمريرات الطويلة والقصيرة.
- التحرك بدون كرة لفتح زوايا للتمريرات بين اللاعبين .
- التشجيع على عدد لمسات اقل في كل استقبال لجعلها تتحرك حول الميدان بسرعة اكثر لمساعدة اللاعبين على تطوير اللعب الانتقالي

تمرين (7)



- جعل مساحة التمرين اصغر قليلا افضل طريق للتحدي واعطاء اللاعبين اقل وقت لسرعة التصرف بمساحة (15 X 20)
- التحكم بدرجة وسرعة الوقت من خلال التمريرة الصحيحة لانها ليس جيدا كفاية مجرد لعب الكرة داخل المثلث انما يتوجب على زملاء الفريق التواجد هنالك واستقبال الكرة لاحتسابها هدف ضمن فترة زمنية 3 دقائق.
- استخدام كرة واحدة وقمصان تدريب بلونين مختلفين واستخدام مثلث متساوي الاضلاع بواسطة اشرطة لاصقة وكذلك استخدام 4 طرايبش.
- ممکن للمدرب استخدام عدة تشكيلات منها 2 ضد 1 او 4 ضد 2 او 5 ضد 3 لاعبين للحصول على المزيد من الثقة والتعديلات في الجهد و حسب عدد اللاعبين واهداف التمرين.
- التقدم والتحدي حيث ممكن على سبيل المثال اكمال عدد من التمريرات الصحيحة لفترة زمنية محددة واولا يسمح للاعب المدافع بدخوله الى المثلث لذ يجب عليه العمل بشكل متواصل على طريقة اللعب حول المثلث محاولا قطع التمريرة المخترقة.
- توجد هنا طريقة مثيرة للعمل على حركة التمرير والحركة بدون الكرة وعلى ضبط القياس وانتظار التمريرة المخترقة لمساحة التمرين ولدينا في المنتصف مثلث متساوي الاضلاع وهناك 4 لاعبين في وضع الاستعداد لاعب واحد للدفاع والاربعه الاخرين في موقع الهجوم حيث يحاول 4 لاعبين الابقاء على امتلاك الكرة وفي نفس الوقت ينتظرون الفرصة لتسجيل اهداف عن طريق لعب الكرة داخل المثلث وتمريرها لزملائهم في الفريق.
- يمكن للمدرب اضافة عدة تعديلات على تشكيلات عدد اللاعبين.
- ان الشئ الذي يساعد على فعالية الاثارة في المباراة هو تنفيذ الحركات المطلوبة من لاعبي الدفاع للتحرك بدون الكرة لذلك يتوجب على اللاعبين التحرك وفق نسق مرتب عند كل تمرير للحصول على موقع افضل ، اما لاختراق التمريرة اولاستقبال تمريرة (كمخالفة قاعدة في الاستحواذ على المباريات عنما ينتظر اللاعبون تلقي الكرة قبل التفكير بما يتوجب عليهم فعلة بعد ذلك) ففي هذه التمرين يجب على اللاعب التفكير اولا بالتمريرة لانها ليس جيدا كفاية مجرد لعب الكرة داخل المثلث انما يتوجب على زملاء الفريق التواجد هنالك واستقبال الكرة لاحتسابها .

تمرين (14)



- ضبط قياس مساحة التمرين حسب اهداف التمرين نفسة ونوعية التمرين وعدد اللاعبين بقياس (40 x 60) ياردة .
- التحكم في وقت التمرين بطيء اوسريع لكي يعطي اللاعبين الفرصة لتحسين اداءهم ، تسجيل هدف من خارج منطقة 18 باقل عدد من اللمسات وباقل الاخطاء المرتكبة والفريق الذي يسجل اكثر اهداف باقل اللمسات واقل اخطاء هو الفريق الفائز ضمن زمن 2 د.
- ارتداء فانيالات التدريب عدد 15 عشر وكذلك استخدام هدف كبير وهدفان صغيران وكرة واحدة.
- يتشارك 15عشر لاعبا للعب سويا فيكون التقسيم 5 لاعبين احتياط وحارس مرمى واحد لفريق الاحتياط عنما يدخلون في اللعبة.
- لإضافة الاثارة والتحدي لعب (4x4) علما ان الفريق الاصفر الذي يسجل في الاهداف الصغيرة يحسب له هدفان لدقة التهديد
- فريق المهاجمين ذو الارقام الاحمر يهاجم الهدف الواحد وفريق المدافعين ذو الحروف الاصفر يهاجم الهدفين الصغيرين في حالة قطع الكرة وعمل هجوم مرتد.
- العلامة (p) تحجز التمريرة الى اللاعب ضارب الكرة رقم (5) من اللاعب رقم (3) ويستخدم اللاعب الاحتياط موقع الدعم للحصول على الكرة وتمريها الى اللاعب رقم (5) . يخسر اللاعب الدفاع الرمز (p) ويحصل على تمريرة ارضية من اللعب رقم (5) ليسجل هدفا ، هذا فقط مثلا للعديد من الاوضاع التي يمكن خلقها عن طريق هذه الخطة..