تأثير أسلوب التدريب باللعب بمساحات مختلفة لتطوير تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير للاعبي كرة القدم الشباب

محمد جدوع هاني
مديرية تربية القادسية
moh.jado1990@gmail.com

أ.د وسام فالح جابر
جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Wisam.jaber@qu.edu.iq

استلام البحث : ٢٠٢٥/٥/٥
قبول البحث : ٢٠٢٥/٦/١

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات المركبة بأسلوب اللعب بمساحات مختلفة لتطوير تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير للاعبي كرة القدم الشباب، أعتمد الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الشباب في محافظة الديوانية والبالغ عددهم (٨) اندية، واختار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة)، متمثلة بنادي الانتفاضة الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً حيث تم تقسيم العينة على مجموعتين ضمت كل مجموعة (١٢) لاعباً، ثم إجراء الاختبارات القبلية والتي من خلالها تم الوقوف على التجانس والتكافؤ ، طبق الباحثان التدريبات المعدة على افراد عينة البحث، وتم أجراء الاختبارات البعدية ومعالجة البيانات احصائياً بواسطة الحقيبة الاحصائية (spss)، واستنتج الباحثان أن التدريبات المركبة لها تأثير ايجابي في تطوير المتغيرات قيد الدراسة، وأوصى الباحثان باعتماد أسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة عند اعداد البرامج التدريبية لأنها تلائم لاعبي كرة القدم الشباب.

الكلمات المفتاحية (تدريب اللعب بمساحات مختلفة، التمرينات المركبة)

The effect of training methods for playing in different spaces on developing performance endurance and dribbling and passing skills for young soccer players

Mohammed Jdo hani

Prof. Dr. Wissam Faleh Jaber

University of Al-Qadisiyah - College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The study aimed to prepare exercises using the play training method in different spaces to develop performance endurance and the skills of rolling and passing for young football players. The researchers adopted the experimental method by designing two equivalent groups. The research community included players of youth clubs in the Diwaniyah Governorate, numbering (8) clubs. The research sample was chosen randomly (lottery), represented by the Intifada Sports Club, numbering (24) players. The sample was divided into two groups, each group including (12) players. Then, the pre-tests were conducted, through which homogeneity and equivalence were determined. The researchers applied the prepared exercises to the research sample members. Post-tests were conducted and the data were statistically processed using the statistical package (SPSS). The researchers concluded that the exercises had a positive impact on developing the variables under study. The researchers recommended adopting the method of training games with different spaces when preparing training programs because it is suitable for young soccer players

Key words (training games with different spaces, compound exercises)

١- المقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي ركيزة أساس في تطوير الأداء والارتقاء بالمستويات الرياضية وتحقيق الانجازات في مختلف الالعاب وعلى رأسها كرة القدم، حيث اللعب الحديث بكرة القدم يتطلب من اللاعبين قدرات خاصة تمكنهم من أداء مختلف الحركات والمهارات وما يتعلق بها من قدرات بدنية ومهارية، و يتفاعل اللاعبون مع بعضهم البعض في مساحات محددة لتحقيق التفوق على الفريق المنافس، ومن اجل تطوير الاداء البدني والمهاري مثل الدحرجة والمراوغة والتمرير والتهديف، يمكن استخدام أساليب تدريبية تعتمد على تغيير المساحات المخصصة للعب سواء مساحات صغيرة او كبيرة، حيث يعتبر أسلوب اللعب بمساحات مختلفة اسلوبا تدريبيا مبتكرا يستخدم في تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبين في الرياضات الجماعية مثل كرة

القدم يعتمد على تصميم تمارين في مساحات محددة صغيرة للتركيز على الدقة او كبيرة لتعزيز التحمل على شكل مربعات او مستطيلات تحاكي ظروف المباريات الحقيقية مما يحسن الاداء تحت الضغط ويزيد من فعالية التدريب.

تكمن اهمية البحث بضرورة استخدام الطرق والاساليب الحديثة في عملية التدريب وكذلك اللعب بواسطتها والتي ممكن ان تخدم المدرب في إعداد التدريبات المركبة بأسلوب اللعب بمساحات مختلفة بإشكال متنوعة المشابهة للعب الحقيقي لتشكيل الوحدات التدريبية اليومية لتطوير تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير للاعبي كرة القدم الشباب.

اما مشكلة البحث فمن من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والتي تناولت استخدام التدريبات المركبة في لعبة كرة القدم وخبرة الباحث كلاعب سابق واطلاعه على دوري المحافظة بكرة القدم للشباب، وجد أن هناك ضعفاً واضحاً في مستوى أداء اللاعبين وبطئ في رتم المباريات وهو ما يؤثر سلباً في أداء ونتائج الفريق، اذ يعتقد الباحث أن الضعف الحاصل لدى اللاعبين يعود الى افتقار الوحدات التدريبية الى التدريبات الحديثة المركبة التي تجعل اللاعب قادراً على مواكبة اللعب الحديث بمتطلباته العالية والسريعة التي تحاكي متطلبات كرة القدم الحديثة والواقعية.

٢- الغرض من الدراسة:

التعرف على تأثير التدريبات المركبة بأسلوب اللعب بمساحات مختلفة لتطوير تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير للاعبي كرة القدم الشباب، وكذلك التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير للاعبي كرة القدم الشباب.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣ــ ١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)، لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث وفروضه.

جدول (١)

يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
المجموعة التجريبية	اختبار تحمل الاداء + الدحرجة والتمرير	تدريب اللعب بمساحات مختلفة + المنهج المعد من المدرب	اختبار تحمل الاداء + الدحرجة والتمرير
المجموعة الضابطة	اختبار تحمل الاداء + الدحرجة والتمرير	المنهج المعد من المدرب	اختبار تحمل الاداء + الدحرجة والتمرير

٣- ٢ المجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الشباب لأندية محافظة الديوانية للموسم الرياضي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) والبالغ عددهم (٨ أندية) بواقع (٢١٨) لاعباً مسجلاً رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة الديوانية، وقام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعن طريق القرعة، ووقع الاختيار على لاعبي نادي الانتفاضة الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً، وقسم الباحثان العينة الى مجموعتين، مجموعة تجريبية بعدد (١٢) لاعباً ومجموعة ضابطة بعدد (١٢) لاعباً.

جدول (٢)

يبين مجتمع وعينة البحث

ت	الأندية	عدد اللاعبين	عينة البحث	العينة استطلاعية
١	نادي السنية	٣٠	صفر	صفر
٢	نادي الدغارة	٢٨	صفر	صفر
٣	نادي الشامية	٢٥	صفر	صفر
٤	نادي النجمة	٢٧	صفر	صفر
٥	نادي الديوانية	٣٠	صفر	صفر
٦	نادي الانتفاضة	٢٤	٢٤	١٢
٧	نادي نفر	٢٨	صفر	صفر
٨	نادي المهناوية	٢٦	صفر	صفر
المجموع	٨	٢١٨	٢٤	١٢

٣-٣ الاختبارات المستخدمة:

اولا: اسم الاختبار: " اختبار ميثم داعي الحق لتحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب " (١:٥٤)

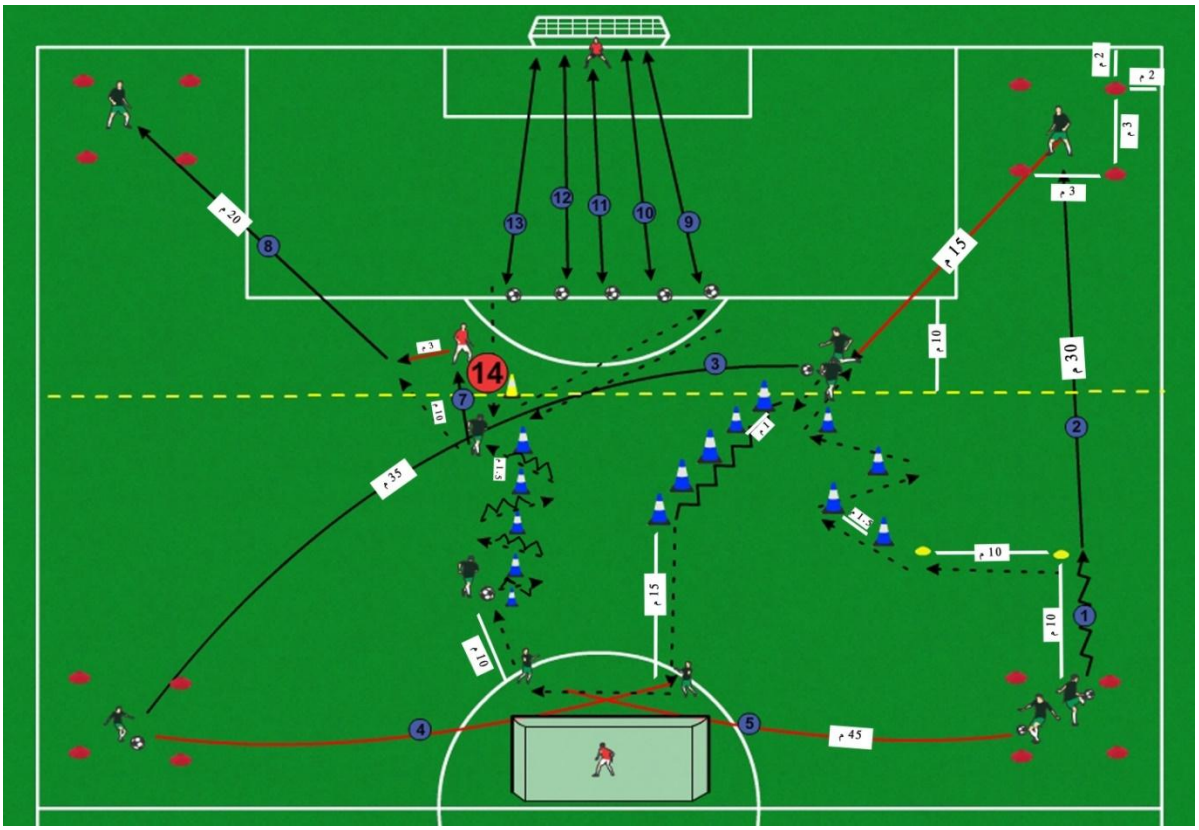
الغرض من الاختبار: قياس قدرة تحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

الادوات المستخدمة في الاختبار: كرات، صافرة، ساعت توقيت، شواخص، شريط القياس.

وصف الاختبار: يبدأ الاختبار من المربع رقم ١عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بتنطط الكرة ٣٥ مرة وبعد اكمال ذلك يقوم بالدحرجة خارج المربع لمسافة ١٠م ليلعب الكرة مناولة ارضية الى الزميل في المربع المقابل له ليقوم بعدها بالركض جانبا لمسافة ١٠م لينتقل بعدها للقيام بالركض بين ٤ شواخص المسافة بين شاخص واخر ١,٥م وحين الانتهاء من ذلك يعود ليتسلم الكرة من زميله ويقوم بالدوران ولعب الكرة وتغيير اتجاه اللعب بمناولة عالية طويلة في الجانب الاخر ليركض بعدها ليقوم بالقفز بكلتا القدمين من فوق ٥ شواخص المسافة بين شاخص واخر ١م ويركض لمهاجمة الكرات المرفوعة من كل جانب بالرأس من خلال شواخص موجودة مقابل كل عمود للمرمى وبمسافة مشابهة لحدود منطقة الجزاء, وعندما يكمل ذلك يعود مسرعاً، ليقوم بدحرجة الكرة بين ٥ شواخص المسافة بين كل شاخص ١,٥م فيلعب مناولة جدارية للمدرب ليعود للعب الكرة في نفس اتجاه اللعب الى الزميل الموجود في المربع المواجه له ليتحول بعدها الى تسديد الكرات الخمس الموجودة على حافة

منطقة الجزاء بالعودة الى الشاخص الموجود للخلف عند تسديد كل كرة وعند إكمال عملية التسديد يعود مسرعا الى حيث الخط ذي اللون الأصفر حيث عندها ينتهي الاختبار. كما موضح بالشكل (١).

التسجيل: تعطى محاولة واحدة لكل مختبر ويحتسب زمن الأداء الكلي بالثواني وأجزائها.



الشكل (١)

يوضح اختبار قدرة تحمل الأداء

ثانياً: اسم الاختبار: " الدحرجة بين الشواخص والتمرير باتجاهات مختلفة " (١٧٤:٢).

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الدحرجة والتمرير ودقتها.

الادوات المستخدمة في الاختبار: كرة قدم عدد ٣، شريط قياس، شريط ملون لاصق، اصباغ ترابية، مسطرة قياس ١,٥م، اهداف صغيرة عدد ٣ طول ضلعه (٦٠ سم ×٦٠ سم)، ساعة توقيت، شواخص عدد ٦.

وصف الاداء: يقف المختبر وبحوزته الكرة خلف خط البداية الذي يبعد مسافة ٧ متر عن منطقة اداء التمرير وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدحرجة الكرة بين الشواخص المتعرجة حتى الوصول الى منطقة التمرير ليقوم بتمرير الكرة باتجاه المرمى رقم (١) يعود ليؤدي المحاولة الثانية على المرمى رقم (٢) ثم يؤدي المحاولة الثالثة على المرمى رقم (٣)، موقع المرمى رقم (٢) أمام منطقة التمرير بمسافة (٧) متر، موقع المرمى رقم (١) باتجاه قطري بزاوية (٤٥) درجة يمين المرمى رقم (٢) ويبعد مسافة (٧) متر عن منطقة التمرير، موقع المرمى رقم (٣) باتجاه قطري بزاوية (٤٥) درجة يسار المرمى رقم (٢) ويبعد مسافة (٧) متر عن منطقة التمرير كما في الشكل (٢).

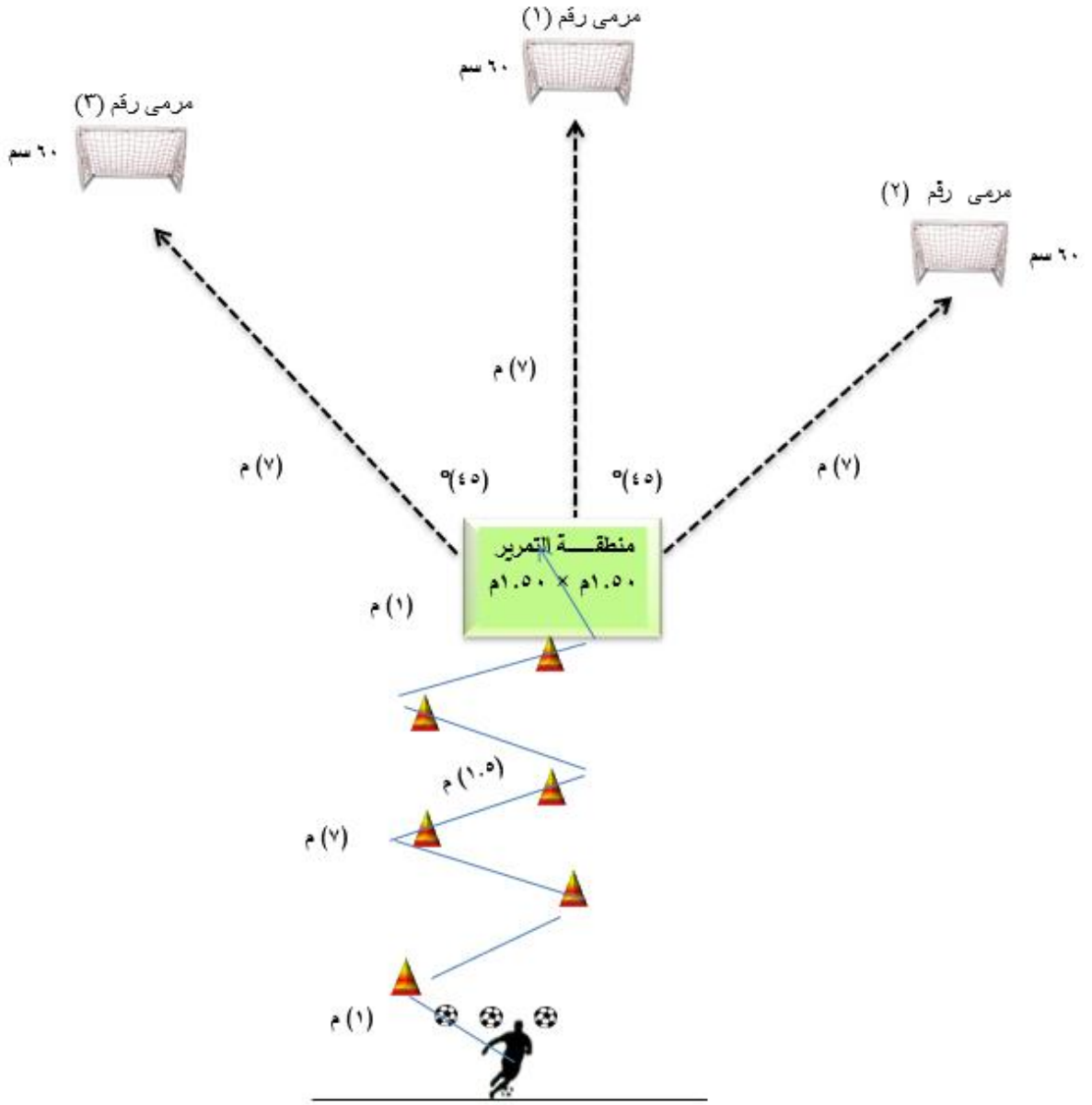
شروط الاداء: إذا خرجت الكرة عن سيطرة اللاعب اثناء الدحرجة أو أسقط أحد الشواخص يعطى للمختبر(صفر) من الدرجات لدقة الدحرجة، يجب أن يتم اداء مهارة التمرير ضمن المنطقة المحددة لها، يبدأ الاختبار من لحظة اعطاء إشارة البدء، لأداء

مهارة الدحرجة بين الشواخص والتمرير باتجاه المرمى رقم (١) ثم الانتقال لأداء المحاولة الثانية باتجاه المرمى رقم (٢) ثم الانتقال لأداء المحاولة الثالثة باتجاه المرمى رقم (٣) وفقاً للتسلسل، على المختبر ان يؤدي الاختبار بأسرع وقت ممكن.

التسجيل: يعطى للمختبر(٣) محاولات، تحتسب للمختبر(درجة واحدة) للدحرجة الناجحة، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا خرجت الكرة عن سيطرة اللاعب اثناء الدحرجة أو أسقط أحد الشواخص، تحتسب للمختبر(درجة واحدة) للتمرير الناجح، تحتسب للمختبر(صفر) من الدرجات للتمرير الخاطئ.

ملاحظة: من ناحية الدقة فان الحد الأعلى لدرجات الدقة (٦) درجة (٣) منها للدحرجة و(٣) للتمرير، من ناحية الزمن يتم احتسابه بواسطة ساعة توقيت، وحدة القياس (درجة/ ثانية)، يتم حساب الوقت للاختبار بواسطة جمع ازمان (المحاولات الـ ٣) ويتم حساب زمن كل محاولة من لحظة اعطاء اشارة للبدا واداء مهارة الدحرجة بالكرة الى لحظة وصول الكرة لخط المرمى، ثم يتم حساب مجموع الدرجات (درجات الدقة) مقسمة إلى مجموع الزمن بواسطة قانون (فتس المعدل) والذي ينص:

الأداء المهاري = مجموع درجات الدقة / مجموع الزمن



الشكل (٢)

يوضح اختبار الدحرجة بين الشواخص والتمرير باتجاهات مختلفة

٣- ٤ التجربة الاستطلاعية:

قبل البدء بالاختبارات أجرى الباحثان تجربة استطلاعية في يوم السبت الموافق (٢٠٢٤/٦/٢٢) على ملعب نادي النجمة الرياضي وعلى مجموعة من لاعبي شباب نادي الانتفاضة الرياضي والبالغ عددهم (١٢) لاعباً من داخل عينة البحث، وبمساعدة فريق العمل المساعد، حيث تعد هذه التجربة بمثابة تدريب ميداني للباحث للوقوف على السلبيات وتجاوزها في التجربة الرئيسية وهدفت الى:

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد لتنفيذ الاختبارات المختارة.
- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات المختارة لعينة البحث.
- التعرف على جميع المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها اثناء الاختبارات والقياسات ومحاولة تجاوزها.

٣-٥ الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية في يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٦/٢٦ على المجموعتين التجريبية والضابطة والتي اشتملت اختبارات تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير على ملعب نادي النجمة الرياضي حيث قام الباحثان بضبط جميع المتغيرات من الوقت والادوات والاجهزة وكذلك عمل الكادر المساعد ليتم تطبيقها عند اجراء الاختبارات البعدية بعد تنفيذ التمرينات.

٣-٦ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول الى حل مشكله البحث وتحقيق أهدافه.

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت تمرينات مركبة (بدنية – مهارية)، فقام الباحثان وبمساعدة السيد المشرف بأعداد تمرينات مركبة بأسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة، تم البدء في يوم الجمعة الموافق (٢٠٢٤/٦/٢٨) وانتهت وحدات التدريب يوم السبت الموافق (٢٠٢٤/٨/٢٤) وقد استغرق تنفيذ التدريبات (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع في الايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) وبواقع (٢٤) وحدة تدريبية خلال فترت الاعداد الخاص ويكون زمن التمرينات المركبة (٤٠-٥٠) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية وبواقع ثلاث تمرينات في الوحدة التدريبية، وتم مراعاة التدرج في الاحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يتناسب مع مستوى اللاعبين وقدراتهم واستخدم الباحثان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري، تراوحت الشدة التي استخدمت في التمرينات (٨٠٪ - ١٠٠٪)، تم تنفيذ التمرينات المركبة المعدة من الباحثان في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، اعتمد الباحثان على النبض وعدد ضربات القلب في تحديد الشدة والراحة بين التكرارات او حتى المجاميع باستخدام جهاز **polar H10**.

٣-٧ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المركبة المعدة من الباحثان وبمساعدة المدربين والكادر المساعد قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٤/٨/٢٧) مع مراعات نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الامكان، وتم تسجيل البيانات في الاستمارة الخاصة بها.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية :

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع	س-	ع		
١	تحمل الأداء	ثانية	٨٩,٣٢٦	2,423	٨٦,١٦٧	2,329	٣,٦٠٣	معنوي
٢	الدحرجة والتمرير	درجة/ ثانية	0,079	0,012	0,149	0,023	10,392	معنوي

علماً أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي= (٢,٢٠١)

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات (تحمل الأداء ، الدحرجة والتمرير) التي اعتمدت على تدريبات أسلوب اللعب بمساحات مختلفة وما تضمنه من تمارين ذات طابع (بدني– مهاري) ضمن مساحات لعب مختلفة وبأعداد لاعبين مختلفة مبنية على وفق مواقف لعب مشابهة للأداء ووفق أسس علمية مدروسة فالتدريبات التي تعتبر تنافسية في مساحات صغيرة ومحددة وبزيادة اعداد اللاعبين تحقق الأهداف المطلوبة برفع شدة وحجم العمل المنجز وتساعد كثيراً على رفع إمكانية اللاعب على الأداء في ظروف متغيرة لرفع القدرات البدنية والمهارية.

٤-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

- يعزو الباحثان التطور الحاصل لمتغير (تحمل الأداء)، الى فاعلية التدريبات المعدة التي نفذتها

المجموعة التجريبية باستخدام تدريب اللعب داخل مساحات محددة حيث يكون اللاعب محدد في مساحة معينة من الملعب وهذا ما يحدث فعلاً في كرة القدم الحديثة، حيث تم وضع التمارين التي تمتاز بالجهد العالي في بداية الوحدة التدريبية والتي تعتمد على النظام اللاهوائي والتمارين التي اختارها الباحثان في التدريبات المقترحة مشابهة لما يحدث في المباراة والتي يتم ربط الواجبات المهارية والحركية مع المحافظة على أداء الحمل المطلوب تنفيذه لأطول فترة زمنية ممكنة والتي يواجه فيها اللاعب مواقف تحتاج منه أداء حركي مغاير ومختلف حسب ظروف التحركات داخل الملعب وحسب مساحة الأداء الحركي وكذلك تحديد زمن الأداء وتحديد مساحة اللعب أثناء التمرينات بأشكال مختلفة تحدد طبيعة الجهد المبذول الجهد العالي لفترات قصيرة كتدريبات المراوغة والجري بالكرة والانطلاق السريع بحيث يؤدي اللاعب حركات بدنية ومهارية وجمل تكتيكية تبعاً لمواقف اللعب المطلوبة، " أن تطور تحمل الأداء للاعبي كرة القدم يتم بواسطة وسائل تدريبية خاصة تكون مرتبطة بحل الواجبات المهارية والخططية مع التركيز على الاقتصاد بالجهد المبذول ويتم ذلك من خلال تنفيذ الحركات الضرورية والتصرف الخططي المناسب لحالات اللعب وحسب مراكز اللاعبين" (١٧:٣).

- أما التطور الحاصل في متغيرات (الدحرجة والتمرير)، فيعزو الباحثان سبب تطور المجموعة

التجريبية التي استخدمت تمارين اللعب باستخدام مساحات محدده وصغيرة من خلال اللعب بفعالية إذ أن تمارين اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية تجبر اللاعب على الجري بالكرة الصحيح بين خطوط اللعب والدقة في الأداء واتخاذ قرارات مناسبة وسريعة للتمرير أو التهديف مما تجعل اللاعب يتقن اللعب فنياً، وكذلك تمرينات اللعب التنافسية (٦×٤) و (٥×٣) و (٣×٣) التي تكون عبارة عن حالات لعب مصغرة داخل مناطق محددة التي تنتهي بالتمرير أو التهديف والتي تهدف الى تحسين الجهاز العصبي من خلال الدمج بين سرعة الأداء الحركي والدقة في التمرير وبما أن التدريب الحديث يركز على مهارة التمرير والاستحواذ ويعدها من اهم الاهداف التدريبية للاعبين وقد يتوقف نجاح الفريق أثناء المباراة على تمريرة حاسمة يسدد منها اللاعب الكرة الى المرمى ليسجل هدفا فالتمرير والتهديف الناجح هو النتيجة النهائية لأداء الفريق الجيد وكذلك يعد متعة كرة القدم،" أن من الواجب بناء الوحدات التدريبية على تعلم التمرير والتهديف ويجب التركيز على الدقة والتدرج للحصول على التهديف الديناميكي القوي" (٤٧:٤).

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (٤)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمةt المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع	س-	ع		
١	تحمل الأداء	ثانية	٩٠,٥٨٣	١,٥٠٥	٨٨,٥٠٠	2,316	2,614	معنوي
٢	الدحرجة والتمرير	درجة/ ثانية	0,088	0,014	0,125	0,026	4,075	معنوي

علماً أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي= (٢,٢٠١)

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات المدروسة التي اعتمدت على اسلوب المدرب والتي تتميز بالشدة العالية وبفترات راحة قصيرة وبطابع بدني ومهاري وخططي في نفس الوقت.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

- يعزو الباحثان التطور الحاصل في نتائج المجموعة الضابطة لمتغير تحمل الاداء كانت بفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذا التطور الى التمرينات المعدة من قبل المدرب والجهد البدني الذي يتعرض له افراد هذه المجموعة والذي يشكل احمال تدريبية يومية وبمختلف اهدافه انما يؤثر بشكل مباشر في تطوير الاداء للاعبين وبالتالي يؤثر في حدوث تكيف لهذه الاجهزة بما يعزز تطور تحملهم للأداء ، أن التدريب بصورة منظمة يعمل على تطوير المتغيرات البدنية.

- أما تطور مهارتي الدحرجة والتمرير فيعزوها الباحثان هذا التطور الى نوعية وطبيعة المنهج التدريبي الذي اعده المدرب والذي ركز بشكل كبير على القدرات البدنية العالية التي تضمنت تمارين مركبة (بدنية-مهارية) تحتوي على تكرارات كثيرة من التمارين التي تتضمن لمس الكرة وأداء مختلف المهارات والحركات الأساسية والمركبة التي يجب على لاعب كرة القدم أن يؤديها بصوره مكثفة مما انعكس في تطوير الأداء المهاري، " فأن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد اتقان المهارات على مدى تطور متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة"، (٥٤:٥). بالإضافة الى استخدام تمارين تنافسية " ومن الأهمية في كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية عند التدريب، فكلاهما يجب أن يتم تنميتهما معاً وبمرور الوقت سوف نلاحظ أنّ أثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمة اللياقة البدنية في زيادة فاعلية أداء المهارة كالمناولة والإخماد والجري بالكرة وبدونها، كما لا يمكننا الحكم على جودة أداء لاعب كرة القدم إلا إذا نظرنا لأدائه تحت ضغط (بدني – نفسي – منافس)" (٢٨١:٦).

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

٤-٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

جدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارات البعدية في متغيرات تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي المجموعة التجريبية		الاختبار البعدي المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع	س-	ع		
١	تحمل الأداء	ثانية	٨٦,١٦٧	2,329	٨٨,٥٠٠	2,316	٤,٥٤٠	معنوي
٢	الدحرجة والتمرير	درجة/ ثانية	0,149	0,023	0,125	0,026	٣,٦٠٣	معنوي

علماً أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي= (٢,٠٧٤)

من خلال الاختبارات البعدية بين مجموعتي التجريبية والضابطة يستنتج الباحثان أن المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة في متغيرات (تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير) وبفروق دلالة احصائية، وهذا طبيعي في ان المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة يتميز بشكله المشابه للأداء من حيث وجود الكرة ومواقف تشبه ما يحدث في المباراة الحقيقية وهو أكثر واقعية..

٤-٣-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي التجريبية والضابطة:

- يتبين من الجدول(٥) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغير تحمل الاداء لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والتي تمثل طبيعة اداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة اذ اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير تحمل الاداء للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية التمرينات المقترحة التي نفذتها المجموعة التجريبية باستخدام أسلوب اللعب بمساحات مختلفة ومحددة ويرى الباحثان أن التطور الفعال في نتائج اختبار تحمل الاداء الذي حدث للمجموعة التجريبية، يعود الى فاعلية التمرينات وما تضمنته من تمرينات بدنية ومهارية وخططية في الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي دقيق " إن التكوين الصحيح لرياضة كرة القدم يتطلب أن تكون الكرة هي المحور في التدريب واكتساب الأداء الفني في الكرة والقدرة على اللعب يلزم توفر ملحوظة دقيقة ويجب تقوية الجسم تدريجياً في التدريب الفني الخططي المتكامل" (٢٢:٧)، والتمارين التي اختارها الباحثان في التدريبات المقترحة مشابهة لما يحدث في المباراة بحيث يكون اللاعب مقيد بمساحة محددة من الملعب لا يحيد عنها طوال الوحدة التدريبية وهذا ما يحدث فعلا في كرة القدم الحديثة كأن يكون اللاعب محصوراً في مساحة (١٠×١٠) متر أو (٢٠×٢٠) متر أو (٣٠×٣٠) متر وفي مناطق مختلفة من ارض الملعب.

- أما متغيرات مهارتي(الدحرجة والتمرير)، فقد ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب (تدريب اللعب بمساحات مختلفة) ويعزو الباحثان الفروق المعنوية الى التدريبات التي أعدها الباحثان كان لها أثر فعال في تحسين الأداء المهاري من خلال اللعب الفردي والجماعي الذي يؤدي داخل مساحات محددة ومختلفة من أرض الملعب باستخدام الكرة والتي تكون مشابهة لمواقف المباراة فتحتوي على جميع متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم الحديثة حيث تلعب بأشكال مختلفة من (١×١) الى (٦×٦) وكذلك استعمال أدوات مساعدة مثل (أهداف صغيرة متحركة ، والمحاورة مع الزميل)، " كما أن استخدام تدريبات المباريات المصغرة يعمل على تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة كما تعمل على خلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين كما تزيد قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة كثيراً، وهي تنمي الصفات البدنية والمهارات الأساسية المرتبطة بكرة القدم، أيضاً تحسن من الوعي المكاني والتكتيكي للاعب"،(١٦:٨). فإن تمارين اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية في مساحة صغيرة تجبر اللاعب على الاستحواذ على الكرة والتسليم والاستلام والتحرك الصحيح بين خطوط اللعب والدقة في الأداء واتخاذ قرارات مناسبة وسريعة وكذلك استخدام وضعيات مختلفة كالزيادة العددية أو النقص العددي وهذا ما يجعل اللاعب على اتخاذ القرار المناسب ويكون اللعب تحت الضغط لفترات قصيرة ويتم تكرار هذه الفترات القصيرة والمكثفة على مدار التمرين.

٥- الاستنتاجات:

١. التدريبات المركبة المعدة من الباحثان بأسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة ادى الى تطوير تحمل الأداء ومهارتي الدحرجة والتمرير للاعبي كرة القدم الشباب.

٢. تفوقت المجموعة التجريبية التي تعمل بأسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة على المجموعة الضابطة في المتغيرات المدروسة.

٣. التدريبات المركبة المستخدمة ومكونات الحمل التدريبي ومراعاة خصائص الأسلوب المتبعة وفق أسس علمية كانت مناسبة وملائمة لقابليات افراد عينة البحث.

6- sources

1. Maitham Muhammad Ali Da'i Al-Haq. (2018). The Effect of Tactical Exercises According to Specific Spaces on Developing Performance Endurance and Offensive Tactical Behavior in Young Football Players. University of Karbala, Master's Thesis.

2. Ba'ath Abdul-Muttalib Abdul-Hamza. (2016). Design and Standardization of a Compound Skill Test Battery for Football Players of Baghdad Premier League Clubs. Doctoral Dissertation, College of Physical Education and Sports Sciences / University of Baghdad.

3. Hashim Yasser Hassan. (2010). Performance Endurance of Football Players. Amman: Arab Community Library for Publishing and Distribution.

4. Kadhim Al-Rubaie and Abdullah Al-Mashhadani. (1991). Junior Football. Basra: Dar Al-Hikma Press.

5. Essam Abdul-Khaliq. (1993). Sports Training. Cairo: Dar Al-Maaref Publishing.

6. Muhammad Reda Ibrahim. (2008). Field Application of Sports Training Theories and Methods. Baghdad: Al-Fadhli Office.

7. Alfred Konze. Football, translated by Maher Al-Bayati and Suleiman Ali Hassan, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing: 1980, p. 22.

8. Khalifa Al-Shibli. (2017). Mini-games for building a possession pyramid in football. Cairo: The Book Center for Publishing, p. 16.

٧- التوصيات:

١. ضرورة استخدام أسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة المشابهة للعب في مرحلة الأعداد الخاص لما لها فائدة كبيرة في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية معاً.

٢. اعتماد التدريبات المركبة المعدة من قبل الباحثان في تطوير متغيرات اخرى لأنها ذات فاعلية جيدة ومؤثرة.

٣. إعمام نتائج هذه الدراسة على الفرق المشاركة في دوري الشباب في محافظة الديوانية للإفادة من نتائج هذه الدراسة.

الملاحق

تمرين رقم (1)

الهدف من التمرين: بدني، مهاري، خططي

طريقة الأداء: في مساحة لعب ٢٥×٢٥ متر اللعب ٣ ضد ٣ يبدا الفريق الأحمر بالاحتفاظ بالكرة في وسط الملعب وتبادل المراكز وتغيير اتجاه العب لخلق مساحات وثغرات ومحاولة التسجيل في الاهداف الثلاثة الصغيرة الموجودة عند نهاية منطقة اللعب من خلال اللعب باللمستين فقط في حين يحاول الفريق الأصفر استخلاص الكرة من الفريق المنافس وعمل التحول من الدفاع الى الهجوم والتسجيل في الاهداف المقابلة.