

تأثير استخدام منهج تدريبي ضمن مناطق محددة وتأثيره في تطوير النواحي البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم

أ.د. محمد عبد الحسين عطية ناصر حسين زهيان

مستخلص البحث باللغة العربية.

المبحث الأول: التعريف بالبحث المقدمة واهمية البحث وتم التطرق الى اهمية استخدام التدريب ضمن مناطق محددته في تطوير النواحي البدنية وذلك باستخدام النماذج المناسبة للمساعدة في التوافق بين التدريب المهاري والبدني بكرة القدم. وهدف البحث التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير النواحي البدنية لدى عينة البحث.

وفرض البحث: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

المبحث الثاني فتضمنت مجموعه من المحاور النظرية التدريب في مناطق محددة، التدريب الفتري، الإعداد

المهاري

المبحث الثالث تضمن منهج البحث وعينته والأدوات المستخدمة والاختبارات والتجربة الاستطلاعية وطريقة

إجراء الوسائل الإحصائية.

المبحث الرابع تضمن عرضاً لنتائج المعالجة الإحصائية ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق

مدعم بالمصادر العلمية ومن خلال المناقشة تم التوصل إلى تحقيق أهداف البحث. المبحث الخامس ومن أهم هذه

الاستنتاجات: إن التمرينات ضمن مناطق محددة أدت إلى تطوير القدرات المهارية والبدنية الخاصة بكرة القدم وهذا

ينسجم مع احتياجات لاعبي كرة القدم لهذه القدرات وفي ضوء تلك الاستنتاجات خرج الباحث بمجموعة من التوصيات

أهمها التركيز على تطوير القدرات البدنية باستخدام تمارين ذات مسافة قصيرة ومتوسطة وتحديد تكراراتها وتوقيتاتها

ومراعاة مدة الراحة وبشكل يتناسب وحاجة لاعب كرة القدم لأنها تمثل القاعدة الأساسية لتنفيذ الجوانب الفنية والخطية

أثناء المباراة.

Abstract.

Using Training Program Within Specific Areas and Its Effect On Developing Physical Aspects of Youth Soccer Players

The importance of the research lies in using training within specific areas to develop physical aspects using proper aids to coordinate between physical and skill training in soccer. The aim of the research is to identify the effect of special exercises on the development of physical aspects in the subjects of the research.

The researchers hypothesized statistical differences between experimental and controlling group in the posttests. The researchers used the experimental method. The pilot study was conducted followed by pretested then the posttests. The data was collected using proper statistical methods. The results showed that training within specific areas led to the development of skill and physical abilities in soccer. Finally the researcher recommended concentrating on developing physical abilities using short and middle distance exercises while specifying their frequency, time and rest according to the players' needs so as to perform the best tactics and techniques during the game.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن الاعتماد على التخطيط السليم المبني على الأسس العلمية في عملية التدريب هو الذي يقود إلى التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية في شتى مجالات الألعاب والرياضات المختلفة الفردية والجماعية وذلك اهتم المدربون بإعداد اللاعبين بدنيا وذهنيا وتعليمهم أسس أداء المهارات وترسيخها والاستجابات الدقيقة السريعة وحالات تطور الأداء الفني والخططي لتحقيق نتائج أفضل والتقرب قدر الإمكان لحالات اللعب الواقعية. إن من أسس التمرينات المساعدة على التدريب هو الاعتماد على عملية ترابط التدريبات المهارية البدنية لأنها تشكل ثقلا في تعليم وتطور وإتقان أداء.

إن طريقة التدريب في المناطق المحددة أو ما يسمى (Small sided game) هي طريقة يجري فيها التدريب بصيغ تنافسية في مناطق محددة في المساحة وكذلك في الإبعاد ويتدرب فيها اللاعبون مع عدد اللاعبين وأعمارهم والأهداف التي تحققت من خلال فوائد كثيرة منها قيادة المدرب للعملية التدريبية واللاعبين في تطوير القدرات

الحركية والبدنية. وتكمن أهمية البحث في إمكانية تطوير النواحي البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم من خلال التدريب ضمن مناطق محددة وذلك لجعل عملية التدريب أكثر فائدة وتشويق للاعبين الشباب والتي من الممكن أن تأتي بنتائج ايجابية تخدم اللعبة.

2-1 مشكلة البحث:

وان أهم ما يميز لعبة كرة القدم وجود منافس يحاول إحباط كل الأهداف التي يحملها الفريق المنافس في إثناء المنافسة ويعتمد ذلك على قدرته على الفهم السريع لمستوى خصمه ومعرفة نقاط القوة والضعف فيه

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب والمعايشة الميدانية للعملية التدريبية لمدة زمنية طويلة وجد الباحث ان الكثير من هذه الفرق تعاني من قلة اهتمام في الناحية البدني كونه يفتقد الى استخدام الأساليب الحديثة في التدريب ومن هذا المنطلق فقد عمل الباحث على استخدام وسيلة التدريب ضمن مناطق محددة في التدريب لمعرفة تأثيرها على تطوير الناحية البدنية وبالتالي يمكن للاعب من ناديه الواجبات الخططية بأفضل شكل ممكن.

3-1 هدفا البحث:

1. إعداد منهج تدريبي يتضمن التدريب مناطق محددة.
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير النواحي البدنية لدى لاعبي كرة القدم للشباب.

4-1 فرض البحث:

- للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير النواحي البدنية لدى لاعبي كرة القدم للشباب.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة من لاعبي فريق شباب النفط لكرة القدم.
- المجال الزمني: المدة من (20-6-2015 م ولغاية 20-9-2015)
- المجال المكاني: ملعب نادي النفط الرياضي في محافظة بغداد.

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 المناطق المحددة: (16-21)

يقصد بالمناطق المحددة منطقة الجزء او النصف ساحة او اي مساحة من الملعب على شكل مربع او دائرة او اي شكل هندسي وهي مكان التعليم والتدريب على مهارة معينة ويمكن تقسيم الساحة اما بطريقة الشبكة التدريبية او بواسطة الشواخص ويمكن تقسيم اللاعبين الى مجموعات صغيرة ليتم التدريب داخل تلك المناطق وحسب التمارين المراد التدريب عليها ومن الممكن زيادة او نقصان ابعاد تلك المناطق وتساعد التدريبات بهاده الوسيلة المدرب في السيطرة وتدريب الفريق بكامله وإعطاء المعلومات والإرشادات لكل لاعب داخل الملعب وعند حصول اي خطأ في تطبيق التمرينات في اي منطقه او مجموعه بعمل على إيقاف التمرين في جميع المناطق لإيضاح الخطأ وشرحه لهم لأداء التمرين بشكل صحيح وصولا الى الأداء الصحي الأمثل. ويؤكد الخبراء في مجال كرة القدم انه عند محاولة تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين يجب التركيز على الألعاب الصغيرة داخل مناطق محددة لرفع اللياقة البدنية الى جانب تنمية المهارات الاساسية. إذ تتميز التدريبات في هذه المناطق بكثرة الحركة الانتقالية مقرونة بمطاولة القوة عند استمرار التمرين لفترة طويلة وبتكرار

1-1-2 مميزات التمرينات في المناطق المحددة:

1. سهولة إعطاء المعلومات والتصحيحات للأداء لكل مجموعة
2. إعطاء تمارين خاصة لكل لاعب حسب مركزه وحسب خطوط اللعب
3. لهذه المنطقة أفضلية خاصة لكل من التنظيم والتخطيط للدورة التدريبية
4. تعد ملائمة لمختلف الأعمار
5. تساعد في زيادة سرعة الحركة والسرعة الانتقالية من مكان الى اخر دون ظهور التعب بسرعة وتطور الرشاقة والخفة مساعدة المدرب لمراقبة اللاعبين جميعهم لصغر المساحة.
6. تطوير المهارات الخططية عن طريق تمارين اللعب مع مراقبة المهارات الفنية
7. الاستغلال الامثل للوقت وعدم إضاعة الوقت
8. استيعاب اللاعبين للتمارين وتنفيذها بحماس وتشويق
9. سيطرة المدرب على تدريب المجاميع بشكل كامل
10. صغر الملعب وقرب الخصم يساعد على مواجهة اللاعب للكثير من الحالات المحتملة والمستجدة في التدريب مما يساعد على تطوير قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية

2-2 المهارات الأساسية بكرة القدم:

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم من المهام الأساسية التي يقوم بها لاعب كرة القدم اذ إنشاء سير المباراة التي يجب ان يمتلكها كل لاعبي كرة القدم لأنها تعد من العوامل المهمة في تطور وتقدم اللعبة "إن لعبة كرة القدم مثلها مثل أي لعبة أخرى لها مهاراتها الأساسية التي يعتمد في إتقانها عن طريق التدريب الجيد، وعلى الفريق الجيد أن يكون قادر على امتلاك هذه المهارات الأساسية بكرة القدم". وليس على اللاعب امتلاك المهارات فقط بل إتقانها بشكل جيد ومدى استخدامها وتوظيفها لهذه الميزة في تحقيق متطلبات اللعبة داخل المباريات. كما ذكر (مفتي إبراهيم) "إن المهارات الأساسية في كرة القدم تعد القاعدة الأساسية للأداء وبدون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط على اللاعبين بصورة صعبة" (22-38). كما أكد (زهير قاسم الخشاب) "أنه يجب على لاعب كرة القدم إلزاما إن يمتلك المهارات الأساسية كذلك لاعبي الفريق الواحد جميعا ويكل خطوط اللعب المختلفة، وذلك بفتح ثغرات في الفريق المنافس وكذلك السيطرة على مجريات اللعب والاستحواذ على الكرة مع أعلى النسب من الأهداف وكذلك إظهار عروض مهارية داخل الملعب إنشاء المباراة وهذا كله لا يكون ألا من خلال امتلاك اللاعب جميع المهارات الأساسية ومنها المناولة والدرجة والتهديف والخداع من اجل مواجهة الفريق المنافس واللعب الرجولي بكرة القدم وليس على اللاعب أن يمتلك مهارات فقط بل عليه أن يمتلك قدرات بدنية عالية أيضا" (20-27).

1-2-2 وتقسّم المهارات الأساسية بكرة القدم إلى نوعين هما " (3-19).

المهارات الأساسية بدون استخدام كرة وهي، الركض وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع، وقفة اللاعب المدافع.

1. المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي.

أ. ركل الكرة بالقدم (المناولة، التهديف).

ب. الركض بالكرة (الدرجة).

ج. السيطرة على الكرة.

د. نطح الكرة بالرأس.

هـ. المراوغة.

و. مهاجمة الكرة.

ز. مهارات حارس المرمى.

وسوف يتطرق الباحث إلى كل من المهارات الأساسية (المناولة والدرجة والتهديف) التي تعد من أهم

المهارات الأساسية في كرة القدم

2-2-1-1 المناولة:

تعد المناولة من أكثر المهارات استخداما خلال مباريات كرة القدم، إذ أنها تستخدم إنشاء التصويب على المرمى والمناولة إلى الزميل فضلا عن تشتيت الكرة لان نسبة ركل الكرة بالقدم بهدف المناولة يكون أكثر استخداما من التصويب والتشتيت " (17-22). وان المهارة هذه تعد "أساس لعبة كرة القدم حيث لا يستطيع إي لاعب لوحده الوصول إلى المرمى ومحاوره كل لاعبي الفريق المنافس" (19-22). كما انها "تعد وسيلة مهمة في استمرارية اللعب وتنفيذ خطته كونها الأكثر تكرارا مقارنة بالمهارات الأخرى، والمناولات الدقيقة في المكان المناسب بين لاعبي الفريق الحائز على الكرة وإنها تعد مفتاح اللعب الهجومي وتعد الدقة في المناولة من أهم مقومات هذه المهارة" (11-28). كما إن الفريق الذي لا يجيد فريقه المناولات الدقيقة بأنواعها لا يمكنه الوصول ومن ثم تحقيق الفوز" (6-16).

2-2-1-2 الدرجة:

تعد الدرجة من المهارات الأساسية بكره القدم حيث يتم من خلالها انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى آخر وتهدف إلى (8-230):.اجتياز المنافس والتخلص منه، اختراق صفوف المدافعين لغرض القيام بالمناولة أو التهديد، الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التي تليها. ويرى (مفتي إبراهيم) إن الدرجة "هي تحرك اللاعب بالكرة مع سيطرته عليها" وتكون في الحالات الآتية (21-38)

- عندما لا يكون إمام اللاعب فرصة المناولة إلى الزميل.
- عندما يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية.
- الإبقاء على الكرة مع الفريق أو عندما يريد اللاعب جذب مدافع إليه لا بعاده عن التغطية (20-27). وعلى لاعب كرة القدم عند القيام بالدرجة "عدم تركيز النظر على الكرة بل لا بد من رفع الرأس إلى أعلى لرؤية بقية اللاعبين وأجزاء الملعب

2-2-1-3 التهديد:

تعد مهارة التهديد من المهارات المهمة والأساسية التي يكون عن طريقها حسم المباراة، كما ان "التهديد يمكن اعتباره من المهارات الأساسية التي يكون عن طريقها إنهاء المباراة وحسمها بتسجيل الأهداف كما ويعد التهديد من وسائل الهجوم الفردي" (23-32). والتهديد الناجح "يتم بشروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، ولا يشترط إن يتم التهديد بوجود كل الشروط إلا إن الدقة هي الأكثر تلك الشروط أهمية لتحقيق التهديد الناجح" (10-37) كما تحتاج هذه الرياضة إلى عدة صفات منها "الدقة ومهارة الأداء والسرعة والتحمل مع صفات ذهنية كقوة الإرادة ودقة التفكير والاستعداد كما أنها تتطلب إعدادا شاملا من جميع الجوانب البدنية والنفسية والخطية والعقلية" (15-19). إذ إن النواحي النفسية تلعب دورا مهما "في عملية التهديد كالثقة بالنفس والإرادة وتحمل المسؤولية" (24-19). كما ذكر (مؤيد البدري) "بان التهديد هو النهاية الطبيعية لعملية الهجوم وهو فعالية هجومية يقوم بها المهاجم بمفرده في محاولة تحقيق الهدف المراد تحقيقه في المباراة" (4-33). والتهديد هو من أكثر مهارات كرة القدم التي

يجب أن نوليها اهتماما كبيرا في تدريبات الناشئين والشباب (الفئات العمرية) وذلك لأنها مهارة تعد لأكثر تعقيدا من الفعاليات الأخرى في كرة القدم، إذ أن تعلم الخطأ فيها

3-2 طريقة التدريب الفتري:

وهي من الطرق التدريبية المهمة والواسعة الاستخدام في تدريب العديد من الصفات البدنية إذ تعد طريقة التدريب الفتري من الطرق الرئيسية المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى عناصر التحمل، وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة، ويراعى في حالة استعمال هذه الطريقة تقنين مدد الراحة البينية المستعملة، بحيث تتناسب وإمكانات وقدرات الأفراد الممارسين، إذ أن طريقة التدريب الفتري تتيح للمدرب إمكانية التغيير في متغيرات عدة مثل الشدة المستعملة، ومواصفات الراحة (إيجابية أو سلبية) وعدد التكرارات المستعملة (22-54) ويجب تقنين فترات الراحة فيها إذ تعتمد فترات الراحة على شدة التمرين المستخدم واتجاه تأثيره سواء لتنمية العمل اللاهوائي أو العمل الهوائي (1-79)

ويعرف (مفتي ابراهيم) التدريب الفتري على انه يتمثل بتقديم حمل التدريب يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة (21-212)

1-3-2 أقسام التدريب الفتري:

هناك عدة آراء للباحثين والعلماء في مجال علم التدريب الرياضي في تقسيم التدريب الفتري، وهم في الغالب يقسمون التدريب الفتري الى قسمين أو نوعين. حيث قسم (محمد حسن علاوي)، التدريب الفتري " إلى:

1. التدريب الفتري المنخفض الشدة.

2. التدريب الفتري المرتفع الشدة" (18-23)

ويتفق كل من (مفتي ابراهيم امر الله بساطي) (12-38) على تقسيم التدريب الفتري الى طريقتين هما:

1. طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة (60-80 %).

2. طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة (80-90 %).

2-1-3-2 طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

يذكر (بسطويسي احمد) (22-214) بان طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة تهدف "الى تنمية القدرات

البدنية الخاصة التالية:

1. التحمل العام.

2. تحمل القوة.

3. القوة.

4. تحمل السرعة.

يمكن توصيف طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة بمكونات الحمل التالية:

● **شدة مثير التدريب:**

- ✓ بالنسبة لتمريبات السرعة والتحمل: تكون شدة مثير التدريب من (60_80%).
- ✓ بالنسبة لتمريبات القوة: تكون شدة مثير التدريب من (50_60%) من الشدة القصوى.
- ✓ حجم مثير التدريب: يتوقف حجم مثير التدريب على الشدة، فكلما قلت الشدة، زاد حجم التدريب فترات الراحة: ترتبط فترات الراحة بين التمرينات بعنصرين اساسيين، الحجم والشدة، والذي يربطهما
- ✓ بالنسبة لمستوى اللاعبين المتقدمين: (45_90 ث) وعندما يصل معدل النبض (125_130) نبضة/ق.
- ✓ بالنسبة لمستوى المبتدئين: (60-120 ث) وعندما يصل معدل النبض (110_120) نبضة/ق. وعلى ذلك ينصح بان تؤدي الراحة النشطة ببعض التمرينات الخفيفة.
- ✓ اهدافها: التحمل العام والحمل الهوائي. وتحمل القوة.

2-1-3-2 طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة الى تنمية عدد من الصفات البدنية منها(السرعة، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة، ومطاولة السرعة القصيرة جداً الفوسفاتية") (19-145)

ويرى (بسطويسي احمد) (5-290) انه يمكن توصيف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة من خلال

مكونات الحمل التالية:

- شدة مثير التدريب: يتحدد شدة مثير حمل التدريب بالنسبة للأنشطة والتمرينات الخاصة، بان تكون شدة المثير عالية وكما يأتي:
- ✓ بالنسبة لتمريبات السرعة والتحمل: (80_90%) من الشدة القصوى.
- ✓ بالنسبة للقوة العضلية: (75%) من الشدة القصوى.
- حجم مثير التدريب: يرتبط حجم التدريب والممثل في تكرارات التمرينات الخاصة بكل وحدة تدريبية بشدة المثير بصورة مباشرة، فترات الراحة: تطول فترات الراحة بالنسبة للتدريب الفتري المرتفع الشدة عنه بطريقة الفتري المنخفض الشدة، ولذلك لزيادة شدة مثير التدريب، ويحدد ذلك الراحة البيئية المستحسنة
- ✓ بالنسبة لمستوى اللاعبين المتقدمين: (90-180 ث) وعندما يصل معدل النبض (110-120) نبضة/ق.
- ✓ بالنسبة لمستوى المبتدئين: (120-240 ث) وعندما يصل معدل النبض (110-120) نبضة/ق.

3- الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

فقد اختار الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة البحث ولأنه "يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى وإنه يوضح العلاقة بين الأثر والسبب بشكل دقيق" (14-24)

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث والمتمثل بلاعبين فئة الشباب لأندية بغداد بأعمار (17-19) سنة، المشاركين في دوري الشباب لكرة القدم للموسم (2014-2015م)، والمسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم والبالغ عددها (10) أندية، ومجموع اللاعبين الكلي هو (300) لاعبا. تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والمتمثلة بلاعبين شباب نادي النفط الرياضي، وتم تقسم العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) بعد أن يتم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية (10) لاعبين، وكان عدد لاعبي كل مجموعة (10) لاعبا، أي بمجموع (20) لاعبا من أصل (35) لاعبا من لاعبين شباب نادي النفط.

3-3 تكافؤ العينة:

لكي تكون مجموعتا البحث (التجريبية والضابطة) متكافئتين في متغيرات قيد الدراسة ، وقبل بدأ الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لجأ الى تحقيق مبدأ التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ ينبغي ان تكون هاتين المجموعتين متكافئة في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة ت للعينات المستقلة للمجموعتين التجريبية والضابطة للتأكد من تكافؤها في جميع المتغيرات وكما هو موضح في الجدول ادناه:

الدالة	قيمة ت		الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
	جدولية	محتسبة	ع	س	ع	س		
عشوائي	2,10	0,88	0,67	25,7	0,84	25,4	قفزة	تحمل القوة
عشوائي	2,10	1,219	1,01	27,43	0,66	26,57	ثانية	تحمل السرعة
عشوائي	2,10	0,108	0,588	24,459	0,799	24,493	ثانية	تحمل القوة المميزة بالسرعة

* قيمة (ت) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول اعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة البالغة لمتغيرات قيمة البحث أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,10) عند مستوى دلالة (0,05) تحت درجة حرية (18) مما يدل على تحقيق التكافؤ في الاختبارات القبلية قيد البحث.

4-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

لغرض إجراء البحث استعمل الباحث الأجهزة والأدوات الآتية

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة استبانة وأخرى لتسجيل البيانات.
- كرات قدم قانونية.
- ملعب كرة قدم قانوني.
- أهداف كرة قدم متحركة.
- شواخص وأعلام بارتفاعات مختلفة.
- بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدتها.
- الاختبارات البدنية.
- المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص
- شبكة المعلومات الانترنت
- ساعات توقيت الكترونية. (stop watch)
- ساعة يدوية لقياس النبض (Heart rate watch)

5-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات الناحية البدنية المختارة بكرة القدم على عينة مؤلفة من (10) لاعبين والذين لم يكونوا ضمن عينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل وتمت التجربة بتاريخ 2015/6/15 وكان الهدف منها ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- التأكد من تفاهم فريق العمل وكفائتهم في إجراء القياسات، والاختبارات، وطريقة تسجيل النتائج.
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لإفراد العينة، وطريقة تسلسلها.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر، وتلافي حدوث الأخطاء، والإشراف والتدخل في العمل.

3-6 تحديد اختبارات البحث:

اعتمد الباحث على المراجع والمصادر وكذلك على خبرته في مجال تدريب كرة القدم في تحديد أهم الاختبارات البدنية في لعبة كرة القدم وليبيان صلاحيتها فقد تم توزيع الاستبانة على مجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (5) باختصاصات كرة القدم والاختبار والقياس وعلم التدريب الرياضي، وبعد جمع البيانات وتفريغها تبين أن الخبراء اتفقوا على اختيار الاختبارات التالية:

3-6-1 اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة:

- اسم الاختبار: اختبار ركض وقفز (50م) (2).
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة بدنياً.
- الأدوات: (12) اثنا عشر حاجزاً بارتفاع 40 سم، مساطب عدد (2) بارتفاع 40 سم، ملعب كرة قدم، ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: الاختبار عبارة عن خمس مراحل متتالية يؤدي المختبر الواحدة بعد الأخرى حيث:
 - ✓ المرحلة الأولى: في البداية يتقدم بخطوتين سريعتين ومن ثم يبدأ بالقفز بكلتا الرجلين للأعلى من فوق الحواجز الموضوعه على شكل خط مستقيم والبالغ عددها (10) حواجز بارتفاع (40 سم) لكل حاجز، موزعة على مسافة (9م) والمسافة بين حاجز وآخر هي (90 سم) ويلمسه واحدة على الأرض عند القفز للأعلى وكلتا الرجلين أي بدون تأخير.
 - ✓ المرحلة الثانية: بعد قفز الـ (10) حواجز ينطلق المختبر قظرياً بالركض سريعاً مسافة تقدر بـ (11م).
 - ✓ المرحلة الثالثة: يقوم المختبر بالقفز بكلتا الرجلين للجانبين وبشكل متتال يمينا ويسارا من فوق المسطبة وبطول (10م) وارتفاع (40سم) إذ يقفز خلالها المختبر (12) قفزة.
 - ✓ المرحلة الرابعة: بعد الانتهاء من القفز فوق المسطبة ينطلق بشكل مستقيم ولمسافة (10م).
 - ✓ المرحلة الخامسة: يقوم المختبر في المرحلة الأخيرة بتغيير اتجاهه والركض سريعاً باتجاه الحواجز عدد (2)، بارتفاع (40سم) المسافة بين حاجز وآخر (4م) على شكل دخول سريع والقفز من فوق الحاجز برجل واحدة والهبوط على كلتا الرجلين والمسافة المقطوعة في هذه المرحلة (10م).
 - ✓ فيكون مجمل المسافة المقطوعة في ذلك الاختبار وفق المراحل الخمسة كالتالي: (9م + 11م + 10م + 10م = 50 متر) (عدد القفزات = 24 قفزة).
- شروط الاختبار:
 - ✓ عدم تأخر اللاعب المختبر في أداء القفز من فوق الحواجز.
 - ✓ قفز اللاعب فوق المساطب عند أدائه (12) قفزة يكون بإيقاع واحد ويلمسه واحدة بكلتا الرجلين للأرض.
 - ✓ يعطى للاعب محاولتان ونختار الأقل زمناً

3-6-2 اختبار تحمل السرعة:

- اسم الاختبار: تحمل السرعة (3-17)
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة
- الاداء: يحدد مسافة 20 م بموازاة الخط الجانبي ويؤشر فية خط البداية وخط النهاية وكما موضح بالشكل من وضع البدء العالي يقوم اللاعب بالجري بالكرة باقصى سرعة مسافة 20 م لخط النهاية والعودة الى خط البداية وهكذا يكرر ذلك 5 مرات
- عدد المحاولات: يؤدي اللاعب محاولة واحدة فقط
- القياس: يحسب الزمن المستغرق ذهابا وإيابا ويسجل الزمن لأقرب 1/100 من الثانية

3-6-3 اختبار تحمل القوة:

- اسم الاختبار: اختبار تحمل القوة (2-136)
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين
- الاداء: القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ث
- عند البدء من وضع القرفصاء يقوم المختبر بالقفز العمودي عاليا بحيث تمتد الركبتان وتترك القدمان الارض في كل قفزة ويستمر المختبر بالقفز لمدة 30 ث
- تعليمات الاختبار: يكون القفز الى الاعلى والذراعان ممدودتان بمستوى البطن مع ملاحظة ثني الركبتين في وضع القرفصاء ويعطى محاولة واحدة لكل مختبر
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال 30 ث

3-7 تنفيذ المنهج التدريبي:

كان البدء بتنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية بتاريخ 20/6/2015 ولغاية 20/9/2015 ولمدة ثلاثة أشهر وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية وبلغ زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة

3-8 تجربة البحث النهائية:

3-8-1 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي على أفراد العينة (مجموعتي البحث) قبل البدء بتنفيذ التمرينات المقترح للمنهج التدريبي وذلك لتحديد مستوى الناحية البدنية في يوم بتاريخ 18/6/2015 وفي تمام الساعة الثانية ظهراً

3-8-2 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي والذي استمر 3 أشهر تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث وتم إجراء الاختبار البعدي للناحية البدنية بتاريخ 22/9/2015 وقد سعى الباحث إلى تهيئة الظروف لنا من

حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ من اجل خلق الظروف نفسها او ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبار القبلي

3-9 الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة
- اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة
- معامل الارتباط البسيط البيرسون

4- الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها:

الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	الدلالة
		س	ع		
تحمل القوة	تجريبية	32,8	2,15	7,73	معنوي
	ضابطة	27,4	0,52		
تحمل السرعة	تجريبية	21,44	0,83	12,79	معنوي
	ضابطة	25,4	0,52		
تحمل القوة المميزة بالسرعة	تجريبية	19,46	1,08	10,66	معنوي
	ضابطة	23,875	0,738		

الجدولية (2,10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول اعلاه نتائج الاختبارات البدنية البعدية لأفراد عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية , فقد أظهرت نتائج اختبار تحمل القوة ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي هو (27,4) وانحراف معياري مقداره (0,52) فيما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي هو (32,8) وانحراف معياري قدرة (2,15) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة (7,73) وهو اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,10) تحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية

وفي اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي هو (23,875) وانحراف معياري قدره (0,738) فيما كلن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي هو (19,46) وانحراف معياري قدره (1,08) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة (10,66) اتضح انها اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,10) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. من خلال ما تقدم اعلاه يعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية عن الضابطة الى فاعلية التمارين الموجهة والمعطاة للمجموعة التجريبية إذ عملت هذه التمارين الى تطوير القدرات البدنية قيد البحث (تحمل القوة – تحمل السرعة – تحمل القوة المميزة بالسرعة) كونها تمارين عملية واعطيت بشكل مقنن على وفق قابليات عينة البحث, حيث تدرجت هذه التمارين بالطريقة الامثل التي تضمنت حدوث التطور لدى افراد عينة البحث (من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد), ان اعطاء التمارين البدنية بشكل مقنن ومدروس يؤدي الى حدوث التكاليف المرجوة من التدريب من خلال اتباع الباحث الاساليب الحديثة على وفق الاساليب العلمية من حيث الاحمال المقننة والتي تتلاءم مع مستوى اللاعبين وكانت فترات الراحة بين التكرارات وبين الوحدات التدريبية مناسبة للجهد المبذول, اذ ان اهتمام الباحث في وضع الاحجام والشدد التدريبية المقننة ادت الى ظهور نتائج ايجابية عالية لدى المجموعة التجريبية "التدرج للوصول الى احسن مستوى من الاداء اصبح قاعدة مهمة في التدريب وان التدرج يعني سير الخطة التدريبية وفق التدرج من السهل الى الصعب, التدرج من البسيط الى المركب" مما سبق ذكره يستنتج الباحث بأن التدريبات المقننة التي تلقاها افراد العينة التجريبية ادى الى احداث تكيف نوعي للأجهزة العضوية ووظائفها "ما يتحقق من تكيفات بدنية وفسولوجية هو نتيجة الخضوع الفرد الرياضي لبرامج تدريبية منتظمة ومقننة" (2-16).

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. ان التمرينات ضمن مناطق محددة أدت إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم وهذا ينسجم مع احتياجات لاعبي كرة القدم لهذه القدرات أثناء المباراة.
2. تتميز التمرينات ضمن مناطق محددة بالتدرج بالتمرينات البسيط الى تمرينات مركبة وتتدرج في إعداد اللاعبين من مساحات محددة الى مساحات اكبر (التدرج من السهل إلى الصعب).
3. ومن مميزات هذه التمرينات استخدام مهارات وخطط معينة إلى استخدام مهارات وخطط أكثر تركيباً وتعقيداً وهو بذلك تحقق مبدا مهم من مبادئ علم التدريب من (البسيط إلى المركب)
4. يمكن من خلال التدريب ضمن مناطق محددة التدريب على كافة المهارات ومعظم الخطط وطرق اللعب والإعداد البدني كما يمكن دمج عدد كبير منها للتطبيق في تمرين واحد.

5. كافة التمارين المستخدمة في التدريب ضمن مناطق محددة تمثل موقفاً واقعياً من مواقف المباريات بكافة عناصر التنافس الهجومية والدفاعية وبالتالي تكون الفائدة العائدة منها افضل من المواقف التي لا تشبه ما يحدث في المباراة.

2-5 التوصيات

1. التركيز على تطوير القدرات البدنية باستخدام تمارين ذات مسافة قصيرة ومتوسطة وتحديد تكراراتها وتوقيتاتها ومراعاة مدة الراحة وبشكل يتناسب وحاجة لاعب كرة القدم لأنها تمثل القاعدة الأساسية لتنفيذ الجوانب الفنية والخطية.
2. التأكيد على الاختيار السليم لمدربي الفئات العمرية حيث الكفاءة والاختصاص والخبرة المهنية.
3. الحاجة إلى المزيد من البحوث في جوانب التدريب البدني لدعم التطور الحاصل في كرة القدم.
4. تطبيق برنامج التدريب ضمن مناطق محددة على لاعبي فرق (ناشئين - شباب - الفرق النسوية) وبما يتناسب ومستوياتهم.

المصادر.

1. ابو العلا عبد الفتاح؛ حمل التدريب الرياضي وصحة الرياضي الايجابية والمخاطر: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996) ص79
2. اثير محمد صبري، تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1983، ص136.
3. الفريد كوزنة: كرة القدم (ترجمة) ماهر ألبياتي وسليمان علي حسين، الموصل، مدرسة دار الفكر الكتب للطباعة والنشر، 1981، ص1.
4. أمر الله احمد ألبساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998)، ص89.
5. بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص28
6. ثامر محسن وموفق مجيد المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص16.
7. حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط5، بيروت، دار العلم للملايين، 1980، ص25.
8. زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ كرة القدم، ط2، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر 1999، ص16.

9. سعد منعم الشبخلي: دراسة مقارنة لفاعلية الأداء للاعبين كرة القدم وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 319.
10. صالح راضي اميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990، ص 37.
11. صباح رضا (وآخرون): كرة القدم للصفوف الثالثة، بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991، ص 28.
12. ضياء ناجي؛ تأثير استخدام منهج تدريبي وفق مستويات الحمل الفترية منخفضة ومرتفعة الشدة.
13. طلحة حسام الدين؛ الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر، 1994) ص 219.
14. عامر ابراهيم قنديلجي، البحث العلمي باستخدام مصادر معلومات، بغداد: مطابع دار الشؤون الثقافية العامة، 1993، ص 2.
15. عبد الهادي حميد. عبد الكريم فاضل: أسس فنية –تعليم –تدريب –تحكيم، المكتبة الوطنية، 2008، ص 19.
16. (قاسم لزام صبر، نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة في كرة القدم، ط 3، المكتبة الافتراضية، 2013، ص 21
17. محمد احمد امين، مقارنة لبعض العناصر البدنية والمهارية بين لاعبي كرة القدم الدرجة الاولى في جمهورية مصر العربية والمانيا الاتحادية، بحث علمي، بحوث مؤتمرات المستويات العليا، القاهرة، 1984
18. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط 1: (القاهرة، دار المعارف، 1992) ص 32.
19. محمد عبد الله ومختار أحمد: المهارات الأساسية بكرة القدم، الكويت، مطابع صوت الخليج، ب-ت، ص 22.
20. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم، ط 1، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994، ص 27.
21. مفتي إبراهيم: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 38.
22. مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة): (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص 54.
23. موفق اسعد محمود: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989، ص 32.
24. مؤيد البدري: (ترجمة) قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام، بغداد، مطبعة الأديب، 1982، ص 82.

الملحق رقم (1)

نموذج لوحدات تدريبية مقترحة

تم استخدام طريقة التدريب الفترتي (منخفض الشدة ومرتفع الشدة)

رقم الوحدة التدريبية : الأولى زمن الوحدة التدريبية: 120 دقيقة

شدة الوحدة التدريبية: اقل من قصوى 90_75% معدل النبض: 180_165 ض/د

أهداف الوحدة التدريبية

1- بدني تحمل السرعة
2- مهاري تطوير مهارة الإخماد والدرجة
3- خططي كيفية بناء الهجوم من الساحة الخلفية للفريق

أقسام الوحدة التدريبية

• القسم التحضيري 15د الإحماء
• القسم الرئيسي

البدني الخططي

20د تطوير تحمل السرعة

المساحة 40*40 عدد اللاعبين 10

الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 20 م وتميرير الكرة الى اللاعب الذي خلفه

(3د عمل 2د راحه) تكرار 4 مرات

المهاري 20 د تطوير مهارة الإخماد الدرجة

الخططي 25 د

يقسم الملعب إلى قسمين والعمل في القسم الأول من الملعب

35 د مباراة والتأكيد على تطبيق التدريب الخططي في التمرين السابق

• القسم الختامي 5د تمارين تهدئة

نموذج لوحدات تدريبية مقترحة

تم استخدام طريقة التدريب الفتري (منخفض الشدة ومرتفع الشدة)

رقم الوحدة التدريبية : الثانية زمن الوحدة التدريبية: 120 دقيق

شدة الوحدة التدريبية: متوسط 60_70% معدل النبض: 150_160 ض/د

أهداف الوحدة التدريبية

1- بدني
2- مهاري
3- خططي
تحمل القوة تطوير مهارة التهديف الحيازة في منتصف الملعب والاختراق من الاطراف

أقسام الوحدة التدريبية

- القسم التحضيري 15د الإحماء
- القسم الرئيسي

البدني

20د تطوير تحمل القوة

المساحة 20*20 عدد اللاعبين 10

حمل الزميل والنزول نصف بدني 5 تكرارات والركض السريع لمسافة 10م

(3د عمل 2د راحة) تكرار 2 مرات

من وضع الجلوس النهوض والقفز الى الاعلى 5 تكرار لا والركض السريع لمسافة 10م

(3د عمل 2د راحة) تكرار 2 مرات

المهاري 20 د تطوير مهارة الإخماد الدحرجة

الخططي 25 د

يقسم الملعب إلى قسمين والعمل في القسم الأول من الملعب

35 د مباراة والتأكيد على تطبيق التدريب الخططي في التمرين السابق

القسم الختامي 5د تمارين تهدئة