

أثر تمارينات اللعب في مناطق محددة لتطوير بعض القواعد الخططية بكرة القدم للشباب

أ.د. موفق اسعد محمود محمد عبد القادر عبد الرحمن

هـ ١٤٣٥

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة للتعرف على اثر تمارينات اللعب في مناطق محددة لتطوير بعض القواعد الخططية بكرة القدم للشباب ، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتم اختيار مجموعة البحث من لاعبي شباب نادي عنه ونادي حديثة بكرة القدم للعام (٢٠١٣) والبالغ عددهم (٣٢) لاعب حيث بلغ حجم العينة للمجموعة التجريبية (١٦) لاعب وحجم العينة للمجموعة الضابطة (١٦) لاعب ، وعينة التجربة الاستطلاعية (٦) لاعبين، وبعد إجراء الاختبار القبلي لبعض القواعد الخططية (التحليل) تم تطبيق الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية في فترة الإعداد الخاص والبالغ عددها (٢٤) وحدة تدريبية وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع باستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة (٨٠-٩٠%)، وطريقة التدريب التكراري (٩٠-١٠٠%) وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبار البعدي للقواعد الخططية قيد الدراسة(التحليل)، وقد تمت معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة، واستنتج الباحثان إن المنهج التدريبي أدى إلى تطور مستوى تطبيق بعض القواعد الخططية قيد الدراسة، وأوصى الباحثان باعتماد تمارينات اللعب في مناطق محددة (الشبكة التدريبية) ضمن المناهج التدريبية الخاصة لفئة الشباب بكرة القدم لما لها من دور فاعل في تطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية لدى اللاعبين الشباب.

Abstract.

Electiveness of game exercises in limited area to develop the some plan rule of football to youth

Apply the game exercises in limited area to develop the **some plan rule** in football sample of research. to know the effectiveness of game exercises in limited areas on **some plan rule** (application) of football to research sample.

The researcher used experiential program suit wigh nature of research problem and the sample of research choosen by delebrate method which represent (Anaa sport club and Haditha sport club) consist (40) players and exclude (8) players from the sample for different resonse for that the final collection is (32) players divided into two groups by boss one of them

Experiential (Anaa club) and another adjusts (Haditha club) used (16) players for each group, the group of experiential applied experiential program (exercises play in limited areas); while the adjust

After the Prt apply of belt for **some plan rule** applied the units of training on the experiential group in special application which contain (24) training units in (3) training units a week by use the high period stress the researcher conclude that the exercises application of game in limited areas by both methods of exercises high period stress(%80-%90) and frequency(%90-%100) after finish from main experiential a chieved the post and treated the results by suitable statistical means took part in develop the change of research understudy for sample research

The recommendence of researcher: He recommend that the exercise of games in limited areas within experiential program during special **some plan rule** , which has active role in develop the aspects of physically , skillfully , plans and psychology.

١- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن جميع الانجازات الرياضية الكبيرة التي تحققت في الآونة الأخيرة لم تأت عن طريق الصدفة وإنما من خلال التطور والتخطيط العلمي السليم وتضافر جهود المختصين في المجال الرياضي لجميع العلوم وتوظيفها لتحقيق الانجاز في الفعاليات والألعاب الرياضية كافة، وبما أن كرة القدم إحدى هذه الألعاب ومن أقدمها وأكثرها شعبية في العالم نالت الكثير من الاهتمام من خلال التطورات الحديثة والسريعة في مجال التدريب الرياضي حيث وجدت تمارينات متنوعة ومتطورة الأمر الذي أدى إلى تطورها بشكل ملحوظ وذلك من خلال التغيرات المستمرة في تمارينات التدريب الرياضي على وفق أسس علمية متطورة، ومنها تمارينات اللعب التي شهدت تطورا كبيرا والتي تؤدي بالرياضي إلى إتقان وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية والنواحي الخططية كونها تمارينات تؤدي في ظروف قريبة أو مشابهة لظروف اللعب التنافسي في المباريات أي تحت ضغط اللاعب المدافع ومراقبة ومتابعة تحركات اللاعب المهاجم أو تحت محددات يضعها المدرب من حيث مساحات الأداء أو زمن الأداء أو قانون اللعبة.

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث باستخدام تمارينات أكثر تطورا وتأثيرا مثل (تمارينات اللعب في مناطق محدده) والتي ترافق نوع النشاط الخاص بمهارات كرة القدم وتطبيق القواعد الخططية واثبات فاعليتها في العملية

التدريبية لفئة الشباب من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت فضلا عن مدى مساهمتها في إغناء المدربين بالجانب العملي الذي يتمكن من خلاله إنجاز العملية التدريبية ومواكبة التطور العلمي الحاصل في اللعبة.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة الباحثان لبعض مباريات نادي عنه بكرة القدم للشباب لاحظ إن هناك تدني في مستوى تطبيق القواعد الخطئية الأمر الذي يتطلب من الباحثان إجراء تحليل مستند على الأسس العلمية لبعض مباريات النادي لتأكيد المشكلة والوقوف على مستوى أداء متغيرات البحث واعتبار هذا التحليل اختبارا قريبا للقواعد الخطئية، وإعداد تمارينات اللعب تنفذ في مناطق محددة لتطوير بعض القواعد الخطئية بكرة القدم لعينة البحث قيد الدراسة.

٣-١ هدفا البحث:

١. إعداد تمارينات اللعب تؤدي في مناطق محددة لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة.
٢. التعرف على أثر تمارينات اللعب في مناطق محددة لتطوير بعض القواعد الخطئية بكرة القدم لعينة البحث.

٤-١ فرضيات البحث:

١. تمارينات اللعب في مناطق محددة تأثير ايجابي على بعض القواعد الخطئية بكرة القدم لعينة البحث.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لعينة البحث.
٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعديية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري / لاعبو ناديي حديثة وعنه بكرة القدم للشباب.
- ٢-٥-١ المجال الزمني / ٢٠١٣/١٢/١٩ ولغاية ٢٠١٤/٧/١.
- ٣-٥-١ المجال المكاني / ملعب نادي عنه بكرة القدم.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ تمرينات اللعب:

هي: "تلك التمرينات التي تتنافس فيها مجموعتان صغيرتان من اجل الحصول على الكرة والاحتفاظ بها أو تحقيق هدف معين سواء بوجود المرميين أو بدونهما أي أشبه بما يحدث في المباراة ويمكن بواسطتها رسم الحركات المطلوبة من اللاعبين في الحالات المختلفة (٢٠٧:٤)

إن تمرينات اللعب هي الأداة الفعالة وإحدى الحلول الميدانية لجميع المشكلات التي تواجه الفريق خلال المنافسات، وكلما كانت تلك التمرينات واقعية وتراعي مستويات اللاعبين كلما اقتربت من جو المنافسات الحقيقي والتي تساهم في تطور الأداء المهاري للاعبين والتي يعتمد عليها كثيرا المدرب خلال العملية التدريبية لتأثيرها الفعال والحيوي في معالجة المشكلات التي تظهر في فترة التدريب والمنافسات، كذلك فإن تمرينات اللعب في مناطق محدده تساهم في رفع قدرة اللاعب على سرعة الأداء الصحيح وبأقل جهد مبذول والثقة العالية في الأداء.

٢-١-٢ المناطق المحددة:

"هي عبارة عن مجموعة من الأشكال الهندسية مربعات أو مستطيلات أو دوائر أو مثلثات أو أي شكل يحدده المدرب ويتم استخدام الأضلاع أو الشواخص أو الأعلام لتحديد هذه المساحة أو الخطوط أو استخدام مناطق اللعب المحددة كاستخدام منطقة الجزاء أو استخدام الدائرة الوسطية وذلك من اجل تسهيل تنظيم الأداء وفق محددات (٢١٣:١٠)

أو يقصد بالتمرينات في المناطق المحددة هو "أداء التمرينات داخل مناطق محددة من الملعب لها إبعادها المحددة بواسطة الشواخص وغيرها (٢٥:١)

إن تدريب اللاعبين داخل مناطق محددة يعودهم على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السريع والسليم في الوقت المناسب إذ أن أداء المهارات في ظروف مشابهة أو قريبة لما يحصل في المباراة أصعب من أدائها منفردة وإن التدريب لإتقان هذه المهارات وربطها مع بعضها يقدم لنا حالات مشابهة لما يجري في المباراة، أن لهذا الأسلوب من التدريب أهمية ودور بارز في تطوير إمكانيات الفرق التي تستخدمه في كافة الجوانب ومن أهمها الجانب المهاري إذ أنها ومن خلال متابعتنا لتدريبات الفرق المحلية والعالمية بكرة القدم وجدنا ولمسنا الفرق الكبير في المستوى إذ أن الفرق العالمية يولون هذا النوع من التدريب أهمية فائقة لشعورهم بأنه من الطرق والوسائل التي تساهم في رفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية، إن استخدام الشبكة التدريبية (المناطق المحددة) هو السبيل الذي يقدم لنا حالات مشابهة أو قريبة كما يحدث في مباريات كرة القدم، والتدريب بهذه الطريقة ينمي قدرات اللاعبين على الأداء الجيد فضلا عن قراءة حالات اللعب المختلفة لتحقيق الأهداف المرسومة مسبقا.

٢-١-٣ القواعد الخططية:

جميع تحركات وحركات اللاعبين الهادفة داخل الملعب كأفراد وكمجموعة والتي تساهم في "حسن أداء الفريق وانتشاره في الملعب، والقواعد الخططية هي التي تجعل للفريق ديناميكية مؤثرة فعالة (٥٧:٦)

أما (محمد رضا الوقاد ٢٠٠٣) فيرى إن "القواعد الخططية هي عملية تنظيم التحركات الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية للاعبين والتي تهدف إلى تحقيق النجاح والتفوق على المنافس أو تعاون اللاعبين في تنفيذ خطط محددة بهدف تحقيق التفوق على المنافس (١٨٠:١١)

"يتطلب من اللاعب داخل المستطيل الأخضر أن يكون أداءه محسوباً بشكل دقيق من أجل نجاح مجهودات الفريق وعدم ضياع فرصة تحقيق هدف أو جملة خططية مرسومة بدقة من أجل التقدم تجاه هدف الفريق المنافس، وهذه الحالة تتطلب امتلاك اللاعب قدرات خططية أساسية تمكنه من تنفيذ واجبات اللعب بشكل دقيق وصحيح، هذا إلى جانب أنها تساهم بشكل كبير في أداء الواجبات الخططية (القواعد الخططية) (٩٧:١٣)

٢-٢ الدراسات السابقة:

١-٢-٢ دراسة ضياء منير فاضل شوكت (تأثير تمارين خططية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب)

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه الأسلوب الأنسب لملائمته المشكلة وتحقيق أهداف البحث وفروضه.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع وعينة البحث من لاعبي ناديي حديثة وعنه بكرة القدم لفئة الشباب (١٧-١٩) سنة والبالغ عددهم (٤٠) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وبعد ذلك قسموا بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية مثل نادي عنه الرياضي المجموعة التجريبية ونادي حديثة الرياضي المجموعة الضابطة، حيث وقع الاختيار على (١٦) لاعب من كل مجموعة بعد استبعاد حراس المرمى واللاعبين المصابين من المجموعتين وبنسبة مئوية (٨٠%) من عينة البحث.

٣-٣ تكافؤ العينة في متغيرات البحث:

الجدول (٢)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة والجدولية للأداء المهاري والقواعد الخطئية وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	٢,٠٤٢	٠,٣٦٤	٤٨,٠	٣٧٥,١	٤٩,٠	٤٣٧,١	درجة	الإسناد	١
غير معنوي		٣٦٤,٠	٤٩,٠	٥٦٢,١	٥٠٠,٠	٥٠٠,١	درجة	حجز الكرة	٢
غير معنوي		٧٣٥,٠	٤٩,٠	٤٣٧,١	٤٦,٠	٣١٢,١	درجة	اتخاذ القرار	٣
غير معنوي		٣٧٠,٠	٤٦,٠	٣١٢,١	٤٨,٠	٣٧٥,١	درجة	تغطية المساحات	٤
غير معنوي		٣٤٤,٠	٥٠,٠	٥٠٠,١	٤٩,٠	٥٦٢,١	درجة	إبعاد اللاعب	٥
غير معنوي		٠,٣١٥	٤٩,٠	٤٣٧,١	٦٥,٠	٥٠٠,١	درجة	الانتقال السريع	٦

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٣١) أمام درجة حرية (١٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

٤-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

- ١-٤-٣ الأجهزة: ساعات توقيت الكترونية عدد (٣)، كاميرا نوع Sony عدد (٣)، حاسبة الكترونية.
 ٢-٤-٣ الأدوات: ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية عدد (٢٠)، شواخص عدد (١٨)، أعلام عدد (١٠)، أهداف كرة قدم متحركة عدد (٤)، قميص رياضي (يلك) عدد (٢٠)، بورك، صافرة عدد (٢)، شريط قياس.
 ٣-٤-٣ وسائل جمع المعلومات: المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياس، الشبكة العالمية (الانترنت)، استمارة استبانة تقييم القواعد الخطئية ملحق (١)، المقابلات الشخصية ملحق (٢)، الملاحظة والتحليل.

٥-٣ استمارة تقييم القواعد الخطئية:

قام الباحثان بتبني استمارة تقييم القواعد الخطئية ملحق (١) والتي أعدها (ضياء منير فاضل) (٥٦:٨) وبعد إجراء بعض التعديلات عليها، تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (٢) في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم والاختبار والقياس، وقام الباحث بأجراء الأسس العلمية للاستمارة (الصدق - الثبات - الموضوعية) بعد أن تم اختيار القواعد الخطئية من قبل الخبراء إذ اشتملت هذه الاستمارة على ثلاث قواعد خطئية دفاعية ((تغطية المساحات التي تشكل خطورة على المرمى - إبعاد اللاعب المستحوذ على الكرة للخارج - الانتقال السريع من الهجوم إلى الدفاع) وثلاث قواعد خطئية هجومية (الإسناد - حجز الكرة أثناء السيطرة عليها - اتخاذ القرار المناسب للعب الكرة) وذلك لتقييم القواعد الخطئية من قبل خبراء التحليل.

٦-٣ الأسس العلمية للاختبار:

الجدول (١)

يبين معاملات الثبات والصدق والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	المتغيرات	الثبات	الصدق	الموضوعية	الدلالة
١	الإسناد	٠,٨٨٢	٠,٩٣٩	٠,٩٩٨	معنوية
٢	حجز الكرة	٠,٦٣١	٠,٧٩٤	٠,٩٨٩	معنوية
٣	اتخاذ القرار	٠,٧٦٦	٠,٨٧٥	٠,٩٩٧	معنوية
٤	تغطية المساحات	٠,٨٧١	٠,٩٣٣	٠,٩٩٨	معنوية
٥	إبعاد اللاعب	٠,٨٨٣	٠,٩٣٩	٠,٩٩٨	معنوية
٦	الانتقال السريع	٠,٨٨٣	٠,٩٣٩	٠,٩٩٨	معنوية

٧-٣ إجراءات البحث الميدانية:

١-٧-٣ التجارب الاستطلاعية:

١-١-٧-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى:

تحليل مباراتين لنادي عنه ونادي حديثة بكرة القدم للشباب (تصوير فيديو)، في يوم الاثنين المصادف (٢٠١٤/٢/١٠) أجريت المباراة الأولى وفي يوم الخميس المصادف (٢٠١٤/٢/١٣) أجريت المباراة الثانية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية هدفها:

- حصر القواعد الخطئية التي تكون فيها نسبة الأخطاء عالية في المباريات.
- تأكيد مشكلة البحث وتكافؤ العينة.

٢-١-٧-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحثان مع فريق العمل المساعد ملحق (٣) بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية وفيها تم إجراء وحدتين تدريبيتين والتي تهدف إلى التأكد من مدى صلاحية المنهاج التدريبي (تمارين اللعب) للتطبيق واختبار الحد الأقصى لأداء التمرينات التي تضمنها المنهاج التدريبي والتعرف على مدى ملائمة تمارين اللعب المستخدمة مع مستوى أفراد العينة ومعرفة الوقت الملائم لتنفيذ الوحدات التدريبية وتجاوز الأخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

٣-٨ التجربة الميدانية:

٣-٨-١ الاختبارات قبلية:

- قام الباحثان بإجراء المبارتين الأولى والثانية لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في تمام الساعة الثالثة عصرا على ملعب نادي عنه الرياضي بكرة القدم اشتملت على:
١. في يوم الاثنين المصادف (٢٠١٤/٢/١٧) أجريت المباراة الأولى.
 ٢. وفي يوم الخميس المصادف (٢٠١٤/٢/٢٠) أجريت المباراة الثانية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية.
 ٣. تم تحليل المبارتين من قبل الخبراء واعتبار هذا التحليل اختبارا قبليا للقواعد الخطئية.

٣-٨-٢ تجربة البحث الرئيسية:

- تم البدء بتطبيق تجربة البحث الرئيسية في يوم الأحد الموافق (٢٠١٤/٢/٢٣) ولمدة (٨) أسابيع والتي انتهت يوم الخميس الموافق (٢٠١٤/٤/١٧)، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية، استخدم الباحثان الجزء الرئيسي من للوحدة التدريبية لمدة ثلاثة أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) أما الأيام المتبقية من الأسبوع يتدرب فيها الفريق حسب المنهاج المتبع من قبل مدرب الفريق، واتسم أداء تمارين اللعب خلال الوحدة التدريبية بالتدرج من السهل إلى الصعب آخذا بنظر الاعتبار الفروق الفردية الموجودة بين لاعبي عينة البحث قيد الدراسة، وقد تضمنت تمارين اللعب في مناطق محددة (المنهاج التدريبي) عدة أمور أهمها:
- مراعاة مبدأ التشويق والإثارة في التمارين المستخدمة، إذ كانت جميع التمارين تؤدي بالكرات وبوجود المنافس بما ضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمارين مرة أخرى.
 - تم استخدام (٢٥) تمرين في مناطق محددة اشتملت على النواحي المهارية تم تطبيقها في القسم الرئيسي للمجموعة التدريبية فقط، وطبقت المجموعة الضابطة المنهاج التدريبي المتبع من قبل مدرب الفريق.
 - الراحة تم تحديدها بين التكرارات على أساس عودة النبض ما بين (١١٠-١٢٠ ن د)، بحيث لا يسمح بالاسترداد الكامل للاعب بين التكرارات وقد تم تسجيل معدل النبض لكل لاعب وكانت الراحة بين التكرارات ايجابية، إما بالنسبة إلى الراحة بين المجموعات تراوحت ما بين (٢-٦) دقيقة بحيث يستطيع اللاعب أداء التمارين في المجموعة التالية بشكل جيد.
 - تم تطبيق تمارين اللعب في مناطق محددة في فترة الإعداد الخاص بطريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب التكراري (٨٠-٩٠-١٠٠%) ولكل طريقة أربعة أسابيع.
 - تشكيل الحمل التدريبي بين الأسابيع ١:٣ أي ثلاثة أسابيع تدرج صعودا وأسبوع نزولا.

٣-٨-٣ الاختبارات البعدية

قام الباحثان بإجراء المبارتين الثالثة والرابعة لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تمام الساعة الثالثة

عصرا على ملعب نادي عنه الرياضي بكرة القدم اشتملت على:

١. في يوم الخميس المصادف (٢٥/٤/٢٠١٤) أجريت المباراة الثالثة.
٢. وفي يوم الأحد المصادف (٢٨/٤/٢٠١٤) أجريت المباراة الرابعة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.
٣. تم تحليل المبارتين من قبل الخبراء واعتبار هذا التحليل اختبارا بعديا للقواعد الخطئية.

٣-٩ الوسائل الإحصائية المستخدمة: (٥:٢٣٦)

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). (٢:٨٢)
- معامل الارتباط الرتب (سيرمان). (٥:٢٣٦)
- اختبار T-Test للعينات المترابطة متساوية العدد.
- اختبار T-Test للعينات غير المترابطة ومتساوية العدد.
- قانون النسبة المئوية للتطور.

٤- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج التحليل القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القواعد الخطئية قيد الدراسة:

جدول (٢)

يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقواعد الخطئية (المجموعة الضابطة)

ت	المتغيرات	المعالجات الإحصائية			قيمة ت	
		وحدة القياس	س ف	ع ف	المحسوبة	الجدولية
١	الإسناد	الدرجة	٠,٨١٣	١,٣٧٩	٢,٣٦٠	٢,١٣١
٢	الحجز	الدرجة	١	١,٦٩٥	٢,٣٦٤	
٣	اتخاذ القرار	الدرجة	٠,٦٢٥	١,٧٠٩	١,٤٦٣	
٤	التغطية	الدرجة	٠,٧٨٥	١,٣٦٣	٢,٥٧٣	
٥	إبعاد المهاجم	الدرجة	٠,٨٧٥	١,٣٦٣	٢,٥٧٣	
٦	الانتقال السريع	الدرجة	٠,٩٣٧	١,١٩٧	٣,١٣٣	

جدول (٣)

يبين قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومقدار التطور ونسبته المئوية للاختبارين القبلي والبعدي للقواعد الخطئية (المجموعة الضابطة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مقدار التطور	النسبة المئوية للتطور
			س	ع	س	ع		
١	الإستاد	الدرجة	١,٤٣٧	٠,٤٩	٢,٢٥٠	١,١٤	٠,٣٦	%٣٦
٢	الحجز	الدرجة	١,٥٠٠	٠,٥٠	٢,٥٠٠	١,٥٠	٠,٤٠	%٤٠
٣	اتخاذ القرار	الدرجة	١,٣١٢	٠,٤٦	١,٩٣٧	١,٣٩	٠,٣٢	%٣٢
٤	التغطية	الدرجة	١,٣٧٥	٠,٤٨	٢,٢٥٠	١,٣٩	٠,٣٩	%٣٩
٥	إبعاد المهاجم	الدرجة	١,٥٦٢	٠,٤٩	٢,٤٣٧	١,٢٧	٠,٣٥	%٣٥
٦	الانتقال السريع	الدرجة	١,٥٠٠	٠,٦٥	٢,٣٧٥	١,٣١	٠,٣٦	%٣٦

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٣١) أمام درجة حرية (١٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

جدول (٤)

يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للقواعد الخطئية (المجموعة التجريبية)

ت	المتغيرات	المعالجات الإحصائية			قيمة ت	
		وحدة القياس	س ف	ع ف	المحسوبة	الجدولية
١	الإسناد	الدرجة	١,٧٥٠	١,١٤٥	٦,١١٨	٢,١٣١
٢	الحجز	الدرجة	١,٩٣٧	٠,٩٦٦	٨,٠٣٧	
٣	اتخاذ القرار	الدرجة	١,٥٦٢	١,١٧١	٥,٣٤٩	
٤	التغطية	الدرجة	١,٩٣٧	١,٠٨٨	٧,١٢١	
٥	إبعاد المهاجم	الدرجة	١,٨٧٢	٠,٩٩٢	٧,٧٦٠	
٦	الانتقال السريع	الدرجة	١,٨١٢	١,١٣٠	٦,٤٢٥	

جدول (٥)

يبين قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومقدار التطور ونسبته المئوية للاختبارين القبلي والبعدى للقواعد الخطئية (المجموعة التجريبية)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		مقدار التطور	النسبة المئوية للتطور
			س	ع	س	ع		
١	الإسناد	الدرجة	١,٣٧٥	٠,٤٨	٣,١٢٥	٠,٩٩	٠,٥٦	%٥٦
٢	الحجز	الدرجة	١,٥٦٢	٠,٤٩	٣,٥٠٠	٠,٨٦	٠,٥٥	%٥٥
٣	اتخاذ القرار	الدرجة	١,٤٣٧	٠,٤٩	٣	١	٠,٥٢	%٥٢
٤	التغطية	الدرجة	١,٣١٢	٠,٤٦	٣,٢٥٠	٠,٩٦	٠,٥٩	%٥٩
٥	ابعاد المهاجم	الدرجة	١,٥٠٠	٠,٥٠	٣,٣٧٥	٠,٩٢	٠,٥٥	%٥٥
٦	الانتقال السريع	الدرجة	١,٤٣٧	٠,٤٩	٣,٢٥٠	٠,٩٦	٠,٥٥	%٥٥

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٣) أمام درجة حرية (١٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج التحليل للقواعد الخطئية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

جدول (٦)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في التحليل البعدي للقواعد الخطئية قيد الدراسة

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		ت	ت	الدلالة
			ع	س	ع	س			
الإسناد		درجة	٢,٢٥	١,١٤	٣,١٢	٠,٩٩	٢,٢٨٩	دال	
حزب الكرة		درجة	٢,٥٠	١,٥٠	٣,٥٠	٠,٨٦	٢,٢٧٢	دال	
اتخاذ القرار		درجة	١,٩٣	١,٣٩	٣	١	٢,٤٣١	دال	
تغطية المساحات		درجة	٢,٢٥	١,٣٩	٣,٢٥	٠,٩٦	٢,٣٢٥	دال	
إبعاد اللاعب		درجة	٢,٤٣	١,٢٧	٣,٣٧	٠,٩٢	٢,٣٥٠	دال	
الانتقال السريع		درجة	٢,٣٧	١,٣١	٣,٢٥	٠,٩٦	٢,١٤٦	دال	

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٤٢) أمام درجة حرية (٣٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

٤-١-٣ مناقشة نتائج التحليل القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والبعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القواعد الخطئية قيد الدراسة:

يبين الجدول (٤-٥) الخاص بنتائج التحليل القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أن هناك فروقاً معنوية لصالح التحليل البعدي في القواعد الخطئية قيد الدراسة وكذلك يبين الجدول (٦) الخاص بالتحليل البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية أن هناك فروقاً معنوية في متغيرات البحث قيد الدراسة والصالح التحليل البعدي للمجموعة التجريبية في القواعد الخطئية قيد الدراسة، ويعزو الباحثان السبب في ذلك إلى أنّ التمرينات المستخدمة في المنهاج التدريبي كانت تحتوي على مجموعة من القواعد الخطئية حيث يحتوي كل تمرين من هذه التمرينات على عدة قواعد خطئية عند تنفيذها وتكرارها في التمرين الواحد وتحت شروط وواجبات محددة ضمن إطار قانون اللعبة أسهمت في رسم الصورة الحقيقية في ذهن كل لاعب عند أدائها في المباراة، حيث إن ترابط هذه القواعد في ما بينها سواء كانت الدفاعية أو الهجومية تبين لنا الصورة النهائية لمجمل تحركات اللاعبين أو الفريق في أثناء المباريات، وهذا ما يؤكده (ثامر محسن، ١٩٩٠) "بأنه عندما تكون المفردات التدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة فإن اللاعب يتعود على القيام بهذه الحركات التكتيكية ولا يتقاجأ فيها أثناء المباراة مما يتسبب له راحة نفسية والاطمئنان بالقدرة على تنفيذ الواجبات الخطئية على الرغم من وجود ظروف مختلفة في أثناء المباريات، ومن أهم هذه الأمور التي تحقق ذلك الأمر هو التدريب في

مناطق محددة (الشبكة التدريبية) (٣:٣٢) فضلاً عن أسباب أخرى ساعدت على تطور القواعد الخططية قيد البحث ونذكر منها الاندفاع والحماس على الرغم من اختلافها وتنوعها من حيث الشكل والمسار الحركي والزمني عند أدائها في الوحدات اليومية، وهذا ما يؤكد (يوسف لازم كماش، ١٩٩٩) "إذ تعمل وحدة التمرينات اليومية على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان في الأداء المهاري والقواعد الخططية على الرغم من تنوعها في مرحلة الإعداد الخاص، لذلك تأخذ هذه القواعد قسماً كبيراً من وقت الوحدة التدريبية فإنّ التنفيذ الخططي بكرة القدم يشكل جانباً مهماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من المبدأ القائل "بأنّ الإعداد الخططي السريع وتطبيق المهارات الأساسية بشكل صحيح ودقيق في أثناء الأداء هي أساس لعبة كرة القدم، حيث يعمل التدريب للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الحالة التدريبية (٣:٣٢)

فضلاً عن أسباب أخرى ساعدت على تطوير القواعد الخططية قيد الدراسة منها الالتزام والحرص على مواعيد التدريب والعلاقة الطيبة بين المدرب واللاعبين أسهمت بشكل فعال في أداء التمرينات، وهذا ما يؤكده (موفق أسعد محمود، ٢٠١١) "بأنّ من أسس نجاح العملية التدريبية هو الحرص والالتزام في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي وكذلك العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح (١٢:٢٢٩)

أنّ طبيعة كرة القدم هي في ديمومة مستمرة من الحركة وعليه فلا بُدّ من اللاعبين أو الفريق من إتقان أسلوب المباراة الذي نعني به "أحسن مجهود فردي وأعلى مستوى من اللعب الجماعي (٧:٤٤٣) أي هنا لا بُدّ أن ينوب الحل الفردي في خدمة العمل الجماعي، لذا تأتي أهمية إتقان القواعد الخططية بصفتها الأكثر ارتباطاً بمجريات اللعب في أثناء المباريات من لدن لاعبي الفريق وهذه النتائج توصل إليها الباحثان نتيجة استخدام تمرينات اللعب في مناطق محددة بالمنهاج التدريبي، وهذا ما أكده أيضاً (موفق الهيتي، ٢٠١٤) "حيث يرى بأن التمرينات المشابهة للأداء أو اللعب في المباريات وسيلة أساسية ومهمة وذات فعالية أكثر في تحقيق الأداء الجيد والوصول إلى تثبيت وإتقان المهارات في ظل الظروف المشابهة أو القريبة من أجواء المباراة يخدم كثيراً في تنفيذ المهارات المركبة وأداء الجمل الخططية والتي تمثل أساس اللعب الهجومي والدفاعي ومن خلالها يتم تحقيق القواعد الخططية الأساسية والتي يصل إلى تحقيقها المدرب من خلال الجرعات التدريبية والتطبيقية بصيغها المختلفة فضلاً عن المعارف والمعلومات النظرية التي يتعلمها اللاعب من المحاضرات النظرية" (١٢:٥٧)

ولابد الإشارة إلى نقطة هامة لاحظها الباحثان عند تطبيق تمرينات اللعب وهي إن عينة البحث التجريبية كان اندفاعها كبير في أداء التمرينات وكان مستوى تنفيذهم لما يطلب منهم عالي جداً وذلك من خلال الحماسة والإثارة وروح المنافسة التي كانت تتميز بها التمرينات، وهذا ما يعززه قول (أسامه كامل راتب، ١٩٩٠) إلى "إن مناهج التدريب الجيدة هي في حد ذاتها قوة دافعة للرياضيين (٢:٧)

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

بعد عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة، فقد تمّ التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

١. على وفق ما أظهرته نتائج الدراسة لتمرينات اللعب في مناطق محدده(الشبكة التدريبيّة) المستخدمة في الدراسة تأثيراً ايجابياً على تطورالقواعد الخططيّة قيد الدراسة للاعبين كرة القدم لفئة الشباب.
٢. إنّ استخدام تمرينات اللعب في مناطق محدده في مرحلة الإعداد الخاص بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري كان له الأثر الفاعل في بث روح التعاون والمنافسة والإثارة والمثابرة والجدية والاندفاع بين اللاعبين ممّا انعكس ذلك ايجابياً على النتائج.

٢-٥ التوصيات:

١. يوصي الباحثان باعتماد تمرينات اللعب في مناطق محدده(الشبكة التدريبيّة) ضمن المناهج التدريبيّة الخاصة لفئة الشباب بكرة القدم لما لها من دور فاعل في تطوير النواحي البدنيّة والمهاريّة والخططيّة والنفسيّة والمعرفيّة لدى اللاعبين الشباب، وضرورة اهتمام المدربين بتلك التمرينات في فترة الإعداد الخاص باستخدام طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري لتطوير القواعد الخططيّة بحيث تكون متطلبات الأداء قريبة إلى حد كبير مع ما يجري في أثناء المنافسات والمباريات.
٢. إجراء بحوث ودراسات باستخدام تمرينات اللعب في مناطق محدده لفئات عمريّة ولعينات أخرى مختلفة.

المصادر العربيّة والأجنبيّة.

١. اريك باتي، ترجمة (وليد طبرة)، الطريقة الأوربيّة الحديثة في تدريب كرة القدم، بغداد ، مطبعة سلمى الفنيّة الحديثة، ١٩٨٩.
٢. أسامه كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠.
٣. ثامر محسن، الإعداد النفسي بكرة القدم، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.
٤. ثامر محسن وموفق مجيد المولى، التمارين التطويريّة بكرة القدم، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة، ١٩٩٩.
٥. حمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانيّة، ط١، أريد، دار الأمل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢.
٦. حنفي محمود مختار، الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.

٧. زهير قاسم الخشاب وآخرون، كرة القدم. ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
٨. ضياء منير فاضل شوكت، تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦.
٩. عماد زيدان، التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط١، بغداد، شركة السنبداد للطباعة، ٢٠٠٥.
١٠. كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى، الإعداد البدني بكرة القدم، جامعة الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
١١. محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، القاهرة، دار السعادة للطباعة، ٢٠٠٣.
١٢. موفق أسعد محمود، أساسيات التدريب الرياضي، ط١، دمشق، دار العراب ودار النور للدراسة والنشر والترجمة، ٢٠١١.
١٣. موفق أسعد محمود، استراتيجيات خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم، ط١، دمشق، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، ٢٠١٤.
١٤. موفق أسعد محمود الهيتي، المرتكزات الأساسية الفسيولوجية للتدريب الرياضي، دمشق ، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، ٢٠١٤.
١٥. نزار الطالب و محمود السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، جامعة الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة، ١٩٨١.
١٦. وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
١٧. يوسف لازم كماش، المهارات الأساسية في كرة القدم تعلم – تدريب، الأردن، دار الخليج، ١٩٩٩.

ملحق (١)

استمارة تقييم القواعد الخطئية

ت	اسم القاعدة	النواحي الفنية لكل قاعدة خطئية	ملائم جيد جدا (٤) درجات	ملائم جيد (٢) درجة	غير ملائم (١) درجة
١	الإسناد	زاوية الإسناد، مسافة الإسناد وفاعلية، وبحسب متطلبات اللعب المختلفة			
٢	حجز الكرة في أثناء السيطرة عليها	حجب الكرة عن المدافع بالجسم أو الساق ويكون الحجز في خدمة الأداء ولا يؤثر على قدرة اللاعب على التصرف بالكرة			
٣	اتخاذ القرار المناسب للعب الكرة	على اللاعب قراءة الموقف بصورة صحيحة حتى يتخذ القرار المناسب، للعب بحسب المتطلبات التي تحددها مواقف اللعب المختلفة			
٤	تغطية المساحات التي تشكل خطورة على المرمى	يجب أن يكون المدافع بوضعه الدفاعي الصحيح لسد الثغرات أمام المهاجم الذي بحوزة الكرة، التنسيق والتعاون مع المدافعين، لغرض الوقوف في المكان الدفاعي الصحيح، أن يراعي المدافع موقع الكرة من المكان الذي يقف فيه للدفاع عن مرماه، أن يراعي عند الوقوف في موقع المدافع موقع المهاجم المنافس.			
٥	إبعاد اللاعب المستحوذ على الكرة خارج المناطق المؤثرة	يجب على اللاعب عدم السماح للاعب المهاجم الحائز على الكرة الدخول إلى المناطق المؤثرة والتصرف بالكرة ، الضغط على المهاجم الحائز على الكرة وإجباره على التحرك خارج المناطق المؤثرة			
٦	الانتقال السريع من الهجوم إلى الدفاع	* اللاعب المهاجم الذي فقدت منه الكرة يتحول إلى مدافع رقم (١) وعليه تأخير وإيقاف الهجوم بالطرق كافة.			

ملحق (٢)

الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المنهاج التدريبي والمقابلات الشخصية واستمارة تقييم القواعد الخطئية

ت	اسم الخبير	مكان العمل	الاختصاص	المقابلات الشخصية	المنهاج التدريبي	الخطئية	استمارة تقييم القواعد
١	أ. صالح شافي ساجت	كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار	إدارة وتنظيم	/			
٢	أ. صفاء الدين طه الحجار	كلية المعلمين جامعة صلاح الدين	تدريب كرة قدم	/			
٣	أ. خليل إبراهيم سليمان	كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار	تعلم حركي	/	/	/	
٤	أ.م. يوسف عبد الأمير	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	تدريب كرة قدم	/	/	/	
٥	أ.م. سمير مهنا	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	تدريب كرة قدم	/	/	/	
٦	م. عارف عبد الجبار	كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار	تأهيل إصابات	/	/	/	
٧	م. نزار اشرف	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	-	/	/	/	
٨	م. عدنان فدعوس عمر	كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار	تدريب كرة قدم	/	/	/	

ملحق (٣)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	فؤاد حماد عسل	مدرس مساعد	تدريب كرة قدم/ جامعة الأنبار
٢	باسم عبيد محارب	مدرس مساعد	/
٣	يعقوب يوسف إبراهيم	بكالوريوس تربية رياضية	تربية الأنبار
٤	بهاء محمد مصلح	دبلوم معهد طبي	دائرة صحة الأنبار
٥	عبد الحكيم محمد ثميل	بكالوريوس تربية رياضية	/