

تأثير تدريبات بأسلوب اللعب الضاغط ضمن مناطق محددة في تطوير بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي للاعبين كرة القدم الشباب

م.مثنى محمد عبد الامير

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

muthanna.m@uokerbala.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/8/16

تاريخ استلام البحث 2024/4/18

المخلص

تشهد لعبة كرة القدم كباقي الألعاب تطوراً مستمراً في مستوى أداء لاعبيها ونتائج مبارياتها في المهارات الأساسية والخططية مما يضيف متطلبات تدريبية يجب مراعاتها عند الشروع بتصميم المناهج التدريبية ، من خلال تبادل الادوار الهجومية والدفاعية بين الفريقين فضلا عن اداء الفريق المتناسق بين خطوط لعبه وما يقوم به اللاعبين من تحركات سريعة ومباغته للمنافس لتحقيق الاهداف .

ومن هنا ارتى الباحث استخدام تدريبات خاصة بأسلوب اللعب الضاغط ضمن مناطق محددة في تطوير بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي للاعبين كرة القدم الشباب ، اذ ان الباحث استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين) التجريبية والضابطة ذات القياسين القبلي والبعدى الذي يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث وتحقيق الاهداف المنشودة . واستخدم الباحث المنهج التجريبي لنظرا لملائمته للبحث تم تطبيق تدريبات اسلوب اللعب الضاغط على المجموعة التجريبية فقط بعدها تم اجراء الاختبار على المجموعتين التجريبية والضابطة بالاختبار البعدى وتم تحديد مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية وهم لاعبي الدرجة الاولى في محافظة كربلاء للموسم 2023 -2024 وهم يمثلون مجتمع البحث نفسه . واستنتج الباحث ان لتدريبات اسلوب اللعب الضاغط تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المهارات الاساسية و ان لتدريبات اسلوب اللعب الضاغط تأثيراً ايجابياً في تطوير الاداء الخططي لعينة البحث .

الكلمات المفتاحية : أسلوب اللعب الضاغط ، مناطق محددة . كرة القدم

The effect of pressing style exercises within specific areas in developing some basic skills and the level of tactical performance of young football players

Mr. Muthanna Mohammed Abdul Amir

University of Karbala / College of Physical Education and Sports Sciences.

muthanna.m@uokerbala.edu.iq

Received: 18-04-2024

Publication: 16-08-2024

Abstract

Football, like other games, is witnessing a continuous development in the level of performance of its players and the results of its matches in basic and tactical skills, which adds training requirements that must be taken into account when starting to design training curricula, through the exchange of offensive and defensive roles between the two teams, in addition to the team's harmonious performance between its playing lines and the quick and surprising movements made by the players to the competitor to achieve the goals.

Hence, the researcher decided to use exercises specific to the pressing style of play within specific areas in developing some basic skills and the level of tactical performance of young football players, as the researcher used the (experimental) method with the design of two equal groups) experimental and control with pre- and post-measurements that are compatible with the nature of the research problem and achieving the desired goals. The researcher used the experimental method because it is suitable for the research. The pressing style exercises were applied to the experimental group only. After that, the test was conducted on the experimental and control groups with the post-test. The research community and its sample were determined intentionally. They are the first-class players in Karbala Governorate for the 2023-2024 season. They represent the research community itself. The researcher concluded that the pressing style exercises have a positive effect on developing some basic skills and that the pressing style exercises have a positive effect on developing the tactical performance of the research sample.

Keywords: pressing style, specific areas. Football

المقدمة:

يتميز العصر الحالي بثورة علمية كبيرة في الكثير من جوانبه تتسم بالتطور السريع في العديد من نواحي الحياة وظهور اتجاهات حديثه وأفكار جديدة تؤثر في تفاعل عناصره في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي ولكي يتحقق هذا التقدم يتطلب التخطيط لتحقيق درجة التطور المطلوب .

اذ تتميز لعبة كرة القدم بإيقاع لعب سريع ومفاجئ من خلال المهارات الاساسية والاداء الخططي التي يقوم بها اللاعبين سواء كانت فردية ام جماعية وفي جميع مناطق اللعب حيث نجد استخدام اسلوب الضغط العالي من قبل لاعبي الفريق عند فقدانهم للكرة في اول لحظة مع تقليل وتضييق مساحات محددة على المنافس وعدم التصرف بالكرة هجوماً وهذا لا يعتمد على لاعب واحد فقط بل اكثر من لاعب , ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة مدى ودور وأثر تمارينات اسلوب اللعب الضاغط في تطوير المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم بالإضافة إلى إثبات بان هذه التمارينات تتسجم مع متطلبات اللعبة خططياً واي المجاميع المختلفة وفق مساحة اللعب افضل بأدائها من خلال تسليط الضوء عليها باستخدامها لجعلها تحت ايدي المدربين بكرة القدم ،حيث تجلت مشكلة البحث من خلال التساؤل الاتي هل ان المارين المستخدمة باسلوب اللعب الضاغط وفق مساحات مختلفة لها دور في تطوير المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم بالإضافة للأداء الخططي ، وهدف البحث التعرف على تأثير تمارينات اسلوب اللعب الضاغط في تطوير بعض المهارات الاساسية والاداء الخططي للاعبين كرة القدم ، وفترض الباحث بأن توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية التي اجريت على أداء المهارات الاساسية والاداء الخططي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وكانت مجالات البحث:عينة من لاعبو شباب نادي الهندي ، نادي الروضتين في محافظة كربلاء للموسم 2023 -2024 والبالغ عددهم (150) للفترة من 2023/1/10 لغاية 2024/3/10 وعلى ملعب نادي الهندي والروضتين .

الطريقة والاجراءات: ' أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث من أجل الوصول الى الحقيقة والكشف عنها للوصول الى نتيجة معينة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة مشكلة البحث وتم اختيار

عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الشباب للدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة كربلاء للموسم الرياضي (2023 - 2024) والبالغ عددهم (150) لاعب يمثلون اندية (الاسرة , الجماهير , الحسينية الروضتين , الهندية , الغدير , العراق) وتم اختيار العينة الخاصة بالبحث الرئيسية بصورة عمدية على لاعبي شباب (نادي الهندية ونادي الروضتين) والتي تمثل نسبة 40% من مجتمع البحث الكلي وبواقع 20 لاعب لكل نادي وكانوا موزعين على مجموعتين التجريبية والتي تمثلت بلاعبي نادي الهندية اما المجموعة الضابطة فتمثلت بلاعبي نادي الروضتين .

الادوات المستخدمة في البحث : الوسائل والادوات المستعملة في البحث وسائل جمع البيانات

1- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .

2-المقابلة الشخصية .

3- الملاحظة .

4-الاختبار والقياس .

الادوات المستخدمة في البحث :

1- ملعب كرة قدم قانوني .

2-كرات قدم عدد (20) .

3- شواخص .

4-ساعة رقمية لقياس لاقرب 100/1 ثانية .

7-صافرة .

8-بورك .

9- حبال تقسم المرمى .

10-شريط قياس نسيجي .

تحديد المهارات الاساسية بالبحث :

ان لغرض تحديد المتغيرات الخاصة بالمهارات الاساسية في كرة القدم , استعان الباحث بالمراجع والمصادر الخاصة في كرة القدم ومن ثم تم عرضها على الخبراء والمختصين اذ تم اختيار وتحديد المهارات

الاساسية التي تتسجم مع طبيعة مشكلة البحث التي اختارها الباحث اذ تم اختيار وتحديد المتغيرات التي حصلت على نسبة اتفاق اكثر من 75 % وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين المهارات الاساسية المختارة والمحددة والنسبة المئوية والتكرار لها

ت	المهارات الاساسية	التكرارات	النسبة المئوية	الاهمية النسبية	المقبولة
1	المناولة	13	29%	94.5 %	مقبول
2	الدرجة	11	81%	91%	مقبول
3	الجري بالكرة	10	66%	46.6%	×
4	الاخماد	14	100%	96.5 %	مقبول
5	رمية التماس	2	22%	13.2 %	×
6	ابعاد الكرة	9	67%	66.5 %	×
7	التهديف	12	85%	93.2 %	مقبول
8	منع الخصم من الدوران	5	41%	40%	×
9	ابعاد الكرة	2	21%	40%	×

الاختبارات الخاصة بالبحث :

الاختبار المتعرج من خلال الجري بالكرة بين (6-5) شواخص

- الهدف من الاختبار: قياس المهارات الخاصة بالدرجة .

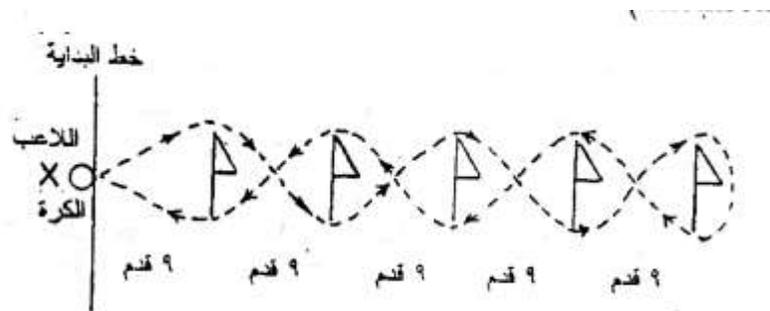
- وصف الأداء: يتم وضع الشواخص حيث يكون الشاخص الأول على بعد (2,70) م أي (9) قدم من خط البداية المحدد .

يقف اللاعب المختبر ومعه الكرة أي تحت السيطرة أي خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء من خلال الصافرة يقوم اللاعب المختبر بالجري بالكرة بين الشواخص ذهابا وإيابا أي مهارة الدرجة .

تعطى لكل لاعب مختبر (2) محاولة متتالية .

يحتسب الزمن الخاص بالاختبار من (1 - 10) ثواني .

يتم تقييم المختبر أي درجة اللاعب من خلال متوسط الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب عند أداء الاختبار (المحاولتين) .



الشكل (1) الدرجة بين الشواخص

اسم الاختبار :- التهديف على المستطيلات المتداخلة

الهدف من الاختبار :- قياس دقة التهديف القريب من الهدف .

الأدوات المستخدمة :- كرة قدم عدد (3) على بعد (9) أقدام من منتصف خط البداية ، ساعة توقيت الكترونية.

إجراءات الاختبار :-

ترسم أربعة أهداف مستطيلة على حائط أملس عمودي على الأرض أبعادها كالتالي :

المستطيل الأول 6×2 قدم

المستطيل الثاني 12×4 قدم

المستطيل الثالث 18×6 قدم

المستطيل الرابع 24×8 قدم

يرسم خط موازٍ للحائط على بعد (20) قدماً من الهدف ، يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما يعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بركل الكرة بإحدى قدميه نحو الحائط محاولاً تصويبها نحو الهدف الصغير (2×6 قدم) اكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو (30) ثانية

طريقة التسجيل :-

المستطيل الأول : 4 درجة

المستطيل الثاني : 3 درجة

المستطيل الثالث : 2 درجة

المستطيل الرابع : 1 درجة

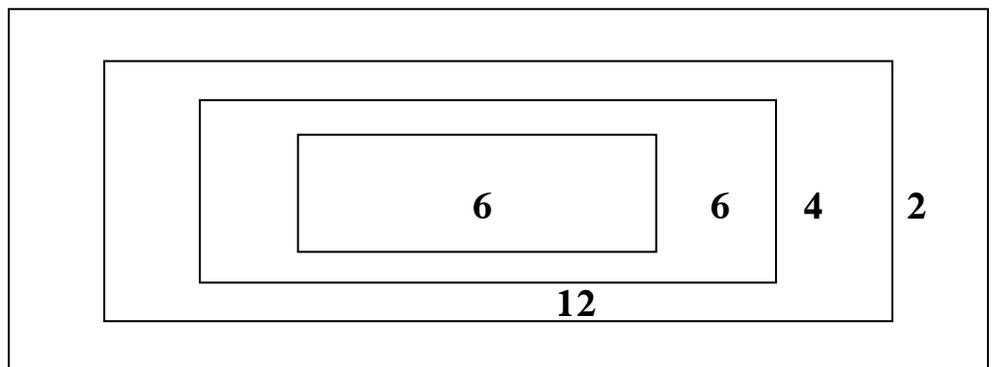
تكون الدرجة صفر عندما لا تلمس الكرة أي من المستطيلات.

التوجيهات :-

- يسمح بركل الكرة بأي من القدمين.

- لا يسمح للاعب بركل الكرة نحو الهدف إلا بعد رجوعها إلى خط البداية.

درجة 1 2 3 4



24



20 قدم



خط البداية

اللاعب كرات

الشكل (2) يوضح اختبار التهديف على المستطيلات المتداخلة

اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر

-الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة

-الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد(5)، وهدف صغير ابعاده(120سم×65سم).

-اجراءات الاختبار : يرسم خط بطول (2م) على مسافة (25م) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة

ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (1).

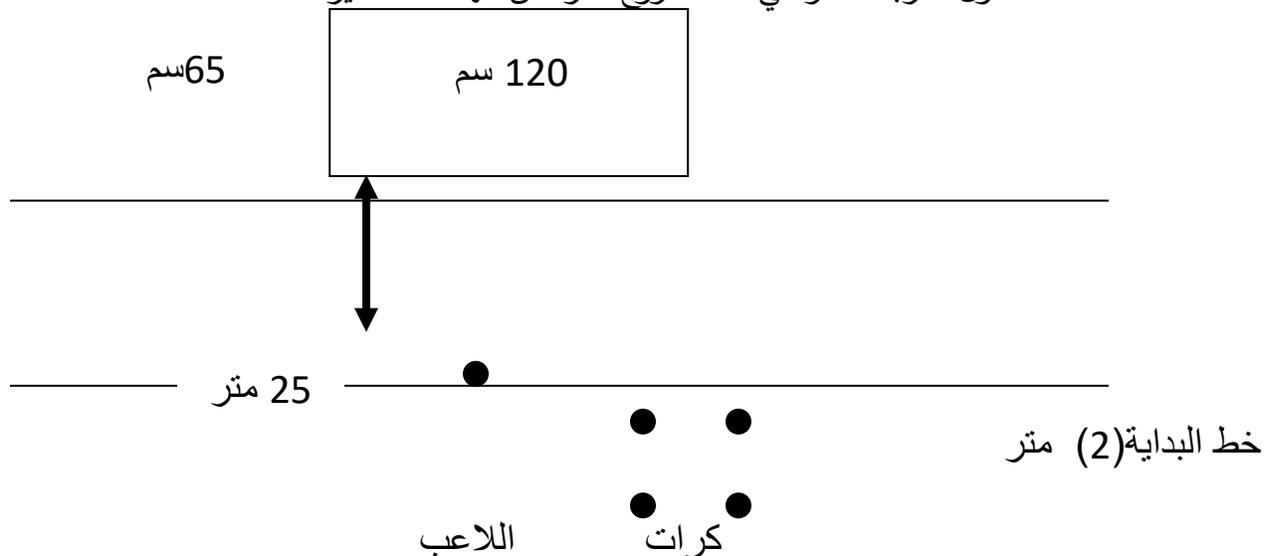
-وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند اعطاء الاشارة

بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية

-التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس

وعلى النحو الاتي .:

- * 2 درجة لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير .
- * 1 درجة اذ مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف .
- * تكون الدرجة صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .



الشكل (3) يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر

اختبار مهارة الاخمد : (أيقاف الكرة باي جزء من الجسم ماعدا الذراعين)

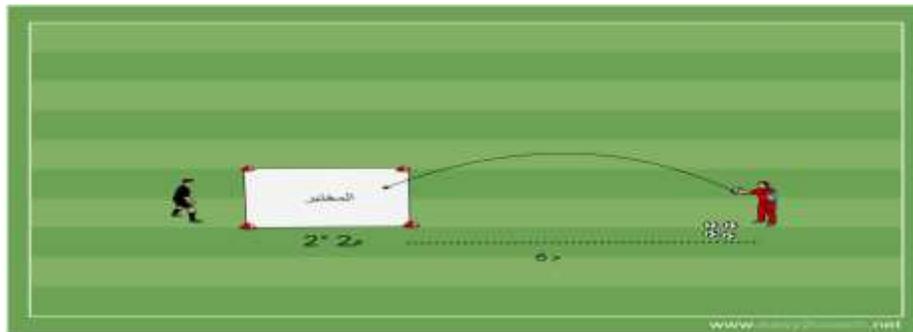
اسم الاختبار : اختبار ايقاف حركة الكرة (الاخمد)

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في ايقاف (اخمد) الكرة بمختلف اجزاء الجسم ماعدا الذراعين حسب قانون الدولي لكرة القدم .

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد (5) ، شواخص عدد (4) ، شريط قياس .

وصف الاداء : تحدد منطقة (2×2) متر او (3×3) متر بواسطة 4 شواخص يقف اللاعب المختبر على بعد (1) متر من المنطقة المحددة ، ويقف المدرب على بعد (6) متر من المنطقة المحددة ، يقوم المختبر برمي الكرة بيده الى الاعلى باتجاه المنطقة المحددة ليقوم اللاعب المختبر بالدخول ومحاولة ايقاف الكرة بأي جزء من جسمه ماعدا الذراعين ، ومن ثم الرجوع الى نقطة الانطلاق وهكذا على التوالي ، يجب ايقاف الكرة داخل المنطقة المحددة باي جزء من الجسم ماعدا الذراعين .

طريقة التسجيل : تعطى للاعب المختبر خمس محاولات (درجة لكل محاولة صحيحة) لا تحتسب المحاولة ناجحة اذا قام اللاعب بايقاف الكرة خارج المنطقة المحددة ، او اوقف الكرة بطريقة غير قانونية ، او فشل المختبر في ايقافها .



شكل (4)

يوضح اختبار ايقاف حركة الكرة (الاخمد)

تحديد اختبارات الاداء الخططي :

قام الباحث بعرض مجموعة من الاختبارات الخططية سواء كانت جماعية اوالفردية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال لعبة (كرة القدم) اذ تم الاتفاق على اختيارها كونها تحقق الغاية من قياس الاداء الخططي (سواء كان الفردي والجماعي وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تكون اكثر من 75% وذلك بحسب اراء الخبراء والمختصين وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين اختبارات الاداء الخططي وتكرارها والنسبة المئوية

المقبولة	النسبة المئوية	التكرار	الاختبارات
مقبول	85.6 %	5	اختبار التمريرة الجدارية
×	57.2 %	3	اختبار المراوغة بالكرة
مقبول	99%	6	التمريرة البينية
×	41.8 %	4	اختبار الجري بالكرة
×	42.9 %	4	المركب الخططي

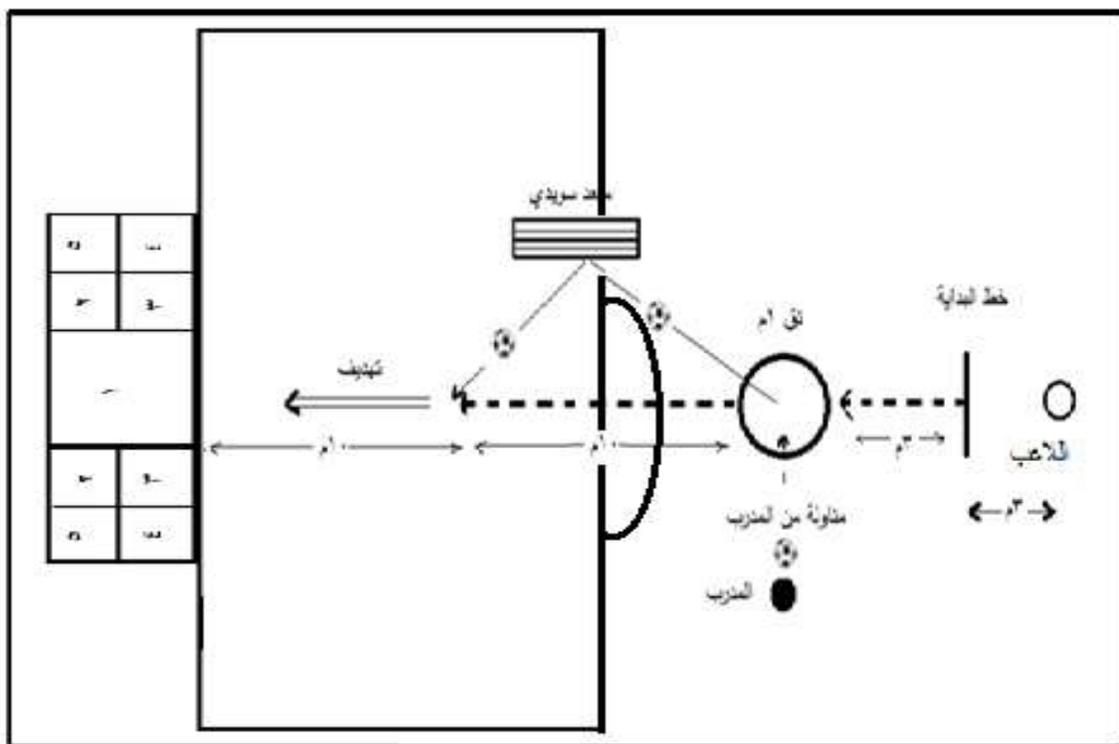
اختبارات المواقف الخططية :

1- اختبار التمريرة الجدارية

- اسم الاختبار : الاستلام و التمريرة الجدارية
- هدف الاختبار : قياس الاستلام و التمريرة الجدارية ثم التهديف نحو المرمى من قبل اللاعب المختبر .

- الأدوات المستعملة في الاختبار : كرات قدم عددها (4) ، مقعد سويدي عدد (1) ، شريط قياس طوله 10م ، هدف صغير ، ساعة توقيت ، بورك للتخطيط المنطقة المحددة للاختبار ويكون بشكل واضح .

طريقة الأداء : يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية المحدد بمسافة (3متر) وعند سماع الإشارة من المدرب ويكون الايعاز بواسطة الصافرة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب داخل الدائرة ومن ثم لعب مناولة جدارية مع المقعد السويدي والانطلاق بسرعة لاستلامها ومن ثم التهديف على المرمى ويكون المرمى مقسم على شكل مربعات تحسب النقاط بحسب مكان التهديف ، ينظر الشكل (10).



الشكل (5)

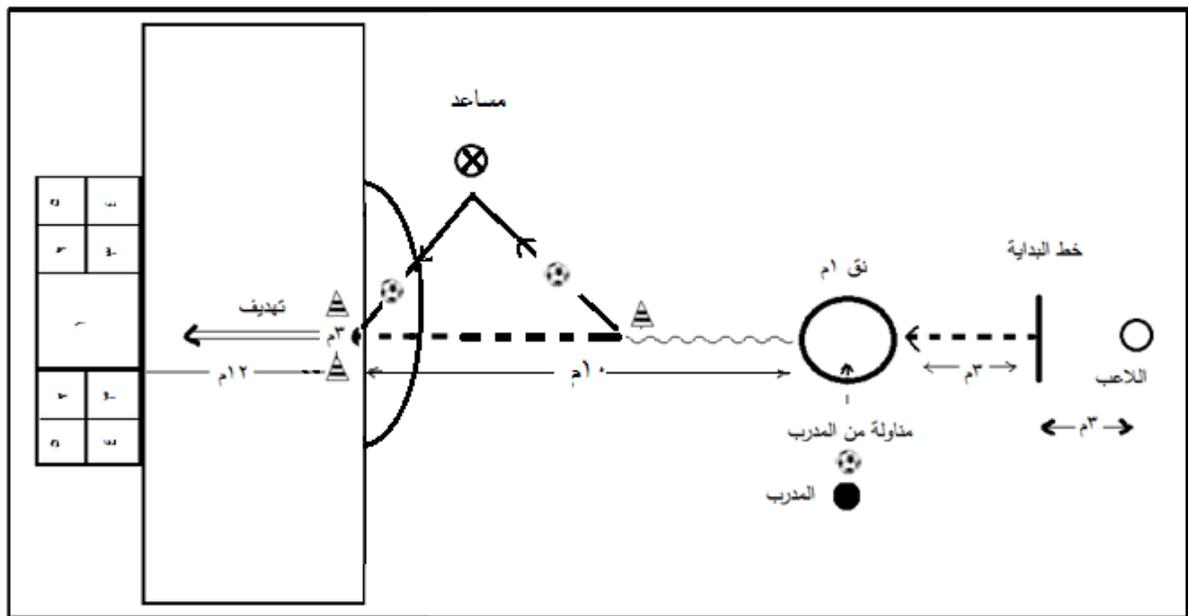
يوضح اختبار الاستلام و التميرية الجدارية

التسجيل : يحسب زمن أداء كل محاولة من لحظة التي انطلق اللاعب الى أن تكون الكرة عابرة للهدف مع تسجيل التنقيط للتهديف وتعطى للاعب المختبر ثلاث محاولات مع اخذ الوسط الحسابي لهذه المحاولات الثالثة .

2- اختبار التميرية البينية (العمق الهجومي)

- اسم الاختبار : التمريرة البينية .
- هدف الاختبار : قياس الاستلام و التمريرة البينية .
- الأدوات المستعملة : كرات قدم ، شواخص ، شريط قياس ، هدف ، حبال كتان ، ساعة توقيت ، بورك .

طريقة الأداء : يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية المحدد بمسافة (3متر) وعند سماع الإشارة من قبل المدرب ينطلق اللاعب المختبر بسرعة لاستلام الكرة الممرره له من المدرب من الحركة وداخل الدائرة المرسومة والمحددة التي نصف قطرها يكون (1متر) يتبعها درجة بالكرة من قبل المختبر ثم تمرير الكرة الى الزميل ثم الانطلاق لاستلام تمريرة بينية بين شاخصين وتكون المسافة بينهما (3متر) ومن ثم يصوب المختبر نحو الهدف بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير بمسافة (12متر) ويكون المرمى مقسم على شكل مربعات ويحتسب التنقيط حسب مكان التهديف ، ينظر الشكل (11).



الشكل (6)

يوضح اختبار التمريرة البينية

التسجيل : يحسب زمن أداء كل محاولة من لحظة انطلاق اللاعب المختبر الى ان تعبر الكرة الهدف مع تسجيل تنقيط التهديف وتعطى للمختبر ثلاث محاولات مع أخذ الوسط الحسابي لهذه المحاولات .

التجربة الاستطلاعية : عمدت الباحث الى إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/1/15 على (8) من عينة البحث لم يستعدوا من التجربة الرئيسية الغرض منها معرفة سير الاختبارات ضبط مفردات المنهج التدريبي وسلامة الاجهزة والأدوات .

الاختبارات القبليّة: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2024/1/ 16 على عينة البحث المساعد الثالثة ظهراً في ملعب نادي الهنديّة الرياضي في محافظة كربلاء .

التجربة الرئيسية : قام الباحث بعرض التمرينات بأسلوب اللعب الضاغط بعد اعدادها على مجموعة من الخبراء لتأكيد تطبيقها على عينة البحث حيث تضمنت التمرينات تمرينات ساعدت في تحسين المهارات الاساسية بتكرارات مختلفة ثم زيادة تكرارها .حسب الوحدات المعطاة وتضمنت التمرينات مدة 57 دقيقة. فالتمرينات التي اعدّها الباحث راعت فيهم التدرج بالجهد وفترات الراحة. وكانت مدة المنهاج التدريبي (8) اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية خلال الاسبوع .

الاختبارات البعديّة: تم اجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 2024/2/16 في الساعة الثالثة ظهراً على ملعب نادي الروضتين وتحت نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة. وكان الباحث قد استخدم الحقيبة الاحصائية (spss) .

النتائج: الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

الدلالة	Sig	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات الاساسية
			ع	س	ع	س	
دال	0.00 1	9.6	0.18	3.93	0.27	4.54	المناولّة
دال	0.00 0	7.3	0.197	1.99	0.25	2.3	الدرجة
دال	0.00	12.1	0.38	12.02	0.78	14.01	الاخمد

التهدف	9.66	0.405	7.94	0.408	16.7	0.00	دال
--------	------	-------	------	-------	------	------	-----

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وتكون درجة حرية (19) هي (2.092)

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
المناولة	10.3	0.82	11.55	0.824	14.2	0.00 0	دال
الدرجة	2.5	0.66	4.5	0.522	9.8	0.00 0	دال
الاخماد	10.12	0.65	9.19	0.566	9.46	0.00 0	دال
التهدف	9.80	0.55	9.07	0.519	7.75	0.00 0	دال

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) هي (2.092)

مناقشة :

من خلال ملاحظة الجدول (3-4) يتبين لنا ان هناك وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدي ولكافة متغيرات البحث المهارات الاساسية (المناولة و الدرجة و الاخماد والتهدف) و يعزو الباحث السبب ذلك الى اهمية التمارين المستخدمة في هذه الفترة وزيادة عدد تكرارها ما بين الوحدات التدريبية المستخدمة فضلا عن التدرج والتنظيم في تدريب المهارات الاساسية من حيث يعد التكرار والتنظيم بالتمرين من الامور التي تجعل عملية صقل

المهارات الاساسية اكثر دقة للاعبين وهذا ما يتفق مع (مفتي ابراهيم 1996) يجب مراعاة ان تكرر اللاعبون للمهارات يسهم بصورة فعالة في تحسين مقدرة اللاعبين للمهارات

ويؤكد ذلك (حنفي محمود 1988) ان تنمية مهارة اساسية او تدريب على خطة معينة لا ياتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب التدرج وتكرار التدريب والتنظيم لوحداته التدريبية بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم

كما يرى الباحث ان طول الفترة الزمنية خلال التدريبات والتي تميزت بالاستمرار والمواظبة على اداء تمارين المهارات الاساسية مخصصة تهدف لرفع المستوى لهم وخصوصا اذا كانت هذه التمارين تنفذ بشد مرتفعة متماشية مع متطلبات فترة الاعداد وتحديدا الخاص وما قبل المنافسات وهذا ما يؤكد (ريسان خريط 1988) ان طول الفترة الزمنية للمنهج التدريبي او مرحلة الاعداد العام التي تستمر (8) اسابيع او اكثر وما تحتوي تلك الوحدات من تخصص في التدريب وهذا له دور كبير في تطوير المهارات الاساسية

ويضيف الباحث بان التمارين بأسلوب اللعب الضاغط المشابه لما يحدث في المنافسة من مواقف مختلفة تتطلب من اللاعب اداء عدد من المهارات في كل موقف وهذا ما يؤكد (حسن السيد) (ان هذه التمارين تؤدي الى تطور الجانب البدني والمهاري بالإضافة الى حسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وازافة طابع التشويق والأثارة وتعد هذه التمارين من الاساليب الحديثة التي تعد اللاعب للأداء المهارات الاحساسية والخطئية في مواقف مشابهة لمواقف المباراة التي تواجه اللاعب والتي تكسبه حسن التصرف امام المواقف المختلفة

ويعزو الباحث السبب في تطوير المهارات المستخدمة الى استخدام التمارين المعدة والمصممة وفق الاسس العلمية التي يراعى فيها شدة التمرين وقت الراحة وحجم التدريب بما يناسب قدرات اللاعبين بالأداء المصحوب بالخطط لتطوير ما تهدف اليه هذه التمارين بشكل مباشر مباشرة وهذا ما يؤكد (الظاهر) يقع على عاتق المدرب الرياضي من خلال مسؤولية البحث عن طريق تطوير الامكانيات الخاصة بنجاح الاداء المهاري كالمناولة والتهديف والاحماد والتصويب وقدرته على اتخاذ القرارات السريعة عن طريق التحرك بالكرة وبدون الكرة وخاصة في الالعاب الجماعية ثم الدمج بين الاداء التكتيكي والتكتيكي الفردي والجماعي خلال مواقف اللعب المختلفة والتي تحسن كفاءة الرياضي على الايفاء بمتطلبات الاداء التنافسي

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات الاداء الخططي القبلية والبعديية للمجموعة التجريبية

الدالة	Sig	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاداء الخططي
			ع	س	ع	س	
دال	0.000	2.73	0.15	2.02	0.266	2.55	اختبار التمريرة الجدارية
دال	0.000	16.7	0.75	8.64	0.638	5.25	اختبار التمريرة البيئية

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17) هي (2.110)

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات الاداء الخططي القبليية والبعديية للمجموعة الضابطة

الدالة	Sig	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاداء الخططي
			ع	س	ع	س	
دال	0.000	7.6	0.31	2.6	0.38	2.65	اختبار التمريرة الجدارية
دال	0.000	7.8	0.77	7.3	0.78	5.4	اختبار التمريرة البيئية

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وتكون درجة حرية (17) وهي (2.110)

مناقشة :

من خلال ملاحظة الجدول (5 - 6) يتبين لنا ان هناك وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة الاختبارات البعدية ولكافة متغيرات الخاصة بالبحث الخططي (الاداء الخططي) .

ويعزو الباحث السبب الى البرامج التدريبية التي تم استخدامها والتي تتضمن على عدد من التمارين التي تؤدي الى تطور الجانب الخططي وتكرارها للأكثر من مرة في الوحدات التدريبية لذلك يصبح لها برنامج حركي يكون مخزون في دماغ اللاعب وكلما تكرر الاداء يتحسن نحو الافضل وهذا ما يؤكد (schmidt) (كما نعلم ان لكل مهارة يراد نتعلمها يوجد هناك برنامج حركي مخزون في الدماغ كلما زاد استخدامنا لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء اي علاقة طردية .

كما يعزو الباحث ان تطور الانجاز لدى اللاعبين والارتقاء بمستواهم الخططي (الاداء الخططي) هو تنظيم للمنهج التدريبي الذي تم اعداده من قبل الباحث وعرضه على الخبراء والذي تم اخذ النظر فيه العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي بشكل جيد وحسب الاسس العلمية المدروسة كون الاداء الخططي يكون مهارة صعبة تقع على اللاعب ويجب ان يقنن فيها فترات الراحة وهذا ما يؤكد (البساطي) (العلاقة الصحيحة بين مستوى الحمل وفترة الراحة المناسبة هي المدخل الرئيسي للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي .

بالإضافة الى التمارين التي تم اعدادها من قبل الباحث كانت مقارنة لما يحدث أثناء المنافسة من حيث الاداء الخططي ويكون ذلك في مساحات مختلفة ويكون ذلك بأعداد متنوع من اللاعبين يؤدي الى تطوير المستوى الخططي لهم كون تطبيق هذه التمرينات بصورة اداء فعلي كما هو يحصل بالمباريات يعزز من الاداء الخططي للاعبين.

ويرى الباحث ان التنوع في التمارين وتكون بشدد مرتفعة (عالية) وما تحويه من مواقف اللعب تتميز بالمنافسة والاثارة بين اللاعبين وتؤدي الى تطوي المستوى الخططي وهذا ما يتفق مع (**uck and Tiarrion 1990**) يجب ان تتطور استراتيجية المستخدمة في التدريب لزيادة النجاح في اداء المهارات الخططية ويرتكز ذلك اساسا على استخدام التمرين المشابه لما يحدث في المباراة من مواقف مختلفة . "

كما يرى الباحث ان استخدام المصادر والطرق الحديثة في تدريب كرة القدم هو دمج ما بين المهارات الاساسية والمستوى الخططي للاعبين خلال الوحدات التدريبية لغرض تدريب اللاعبين على جمل خططية مشابهة لما يحدث خلال المباراة وهذا ما اشار اليه (**زهير الخشاب واخرون 1999**) ان المدربين يشيرون الى ان جوهر التدريب الحديث هو الجمع ما بين مجموعة من المهارات والخطط بشكل يكمل بعضهما البعض وتتلاءم مع جوهر وطبيعة النظام الخاص بلعبة كرة القدم " من خلال اسلوب اللعب الضاغط .

الاستنتاجات :

ان اهم ما توصل اليه الباحث من استنتاجات وهي :

- 1- ان لتمرينات اسلوب اللعب الضاغط تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المهارات الاساسية (المناولة ، الدحرجة ، التهديف ، الاخمد) لدى المجموعة التجريبية .
- 2- ان لتمرينات اسلوب اللعب الضاغط تأثيراً ايجابياً في تطوير الاداء الخططي (التمريرة الجدارية ، التمريرة البينية) للمجموعة التجريبية .
- 4- ان تمرينات اسلوب اللعب الضاغط وفق مساحات مختلفة تمثل موقفاً مشابه من مواقف المباريات، وتكون الفائدة منها كبيرة ومهمة بسبب تشابهها مع ما يحدث في المباراة .

التوصيات

- 1- يوصي الباحث الى ضرورة استخدام هذه التمرينات على فئة اللاعبين الشباب من قبل المدربين لما لهذه لتمرينات من دور ايجابي في تحسن مستواهم الخططي اي (الاداء الخططي) .
- 2- يوصي الباحث باستخدام تمرينات اسلوب اللعب الضاغط خلال الوحدات التدريبية الاسبوعية وبشكل مستمر وبواقع (3-4) وحدات كحد ادنى في الاسبوع لما لها من تأثير كبير في تطوير اداء اللاعبين .
- 3- اجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات مختلفة وعلى غير فئة الشباب اي عينة البحث وهي الشباب (الناشئين ، المتقدمين) ولصفات بدنية او مهارية او خططية مختلفة .

المصادر:

- ❖ سعد مرسال ارباب واسامة عبد الرحمن : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية للمبارزين تحت 14 سنة , المجلة العلمية المتخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية , العدد 53 , 2004 .
- ❖ سوسن جدوع كاظم : مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2001 .
- ❖ عبد الله حسين اللامي : كرة القدم (تعليم وتدريب وتخطيط) , العراق , 2012 .
- ❖ عبد الستار جبار ضمّد: فسيولوجيا العلميات العقلية في الرياضة , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر , 2000 .
- ❖ عبد علي جعفر : تأثير التدريب الفردي على بعض الصفات البدنية والتصرف الخططي الهجومي بكرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة البصرة , 2008 .
- * Aguiar M , etal: Areview on the effects of soccer small – sided games journals of human kinetics volume .section III-sports training 2012 .
- * Buck and Tiarrison ; more effects of imagine ational model skill teaching . mostery learvlly .1995
- * Biran mackenzi : sport cpach , education web guide
- * David Sulherlan; Get endurance fir soccer pelha books .London .2002



الملاحق :

هدف الوحدة : تطوير (مهاري - خططي)	
اليوم : الأحد	الشدة : 76 %
زمن التمارين الكلي : 56.5 دقيقة	الاسبوع : الاول
التاريخ : 2024 \ 1 \ 9	الوحدة التدريبية : 1

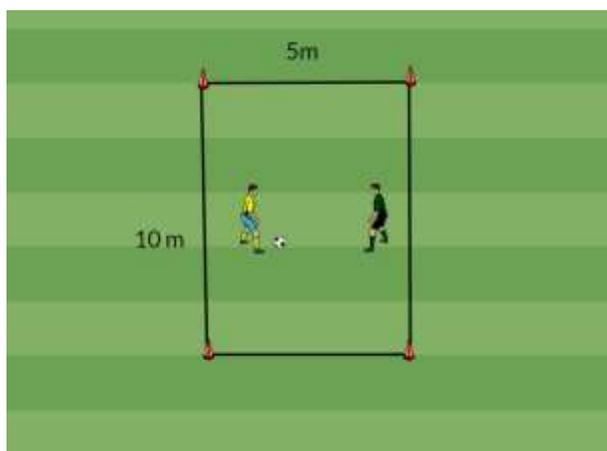
القسم الرئيسي	التمارين	زمن اداء التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن التمرين الكلي
	تمرين 1	45 ثا	4	90 ثا	2		14 د
	تمرين 2	30 ثا	4	60 ثا	2	(3) ثانية	14 د
	تمرين 23	30 ثا	4	60 ثا	2		14 د
	تمرين 14	45 ثا	4	90 ثا	2		16.5 د

اعطاء فترة راحة عند الانتهاء من كل تمرين (3) ثانية . وتضاف الى الزمن التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي



تمرين رقم 1

1 مدافع × 1 مهاجم (مهاجم و مدافع) مستطيل تكون ابعاده 5م × 10م يقوم اللاعب المدافع باللعب الضاغط العالي (اي اسلوب اللعب الضاغط) من اجل قطع الكرة وافتكاكها من اللاعب المهاجم بأسرع وقت اي منطقة محددة من الملعب.



تمرين رقم 2

1مدافع × 1 مهاجم + لاعب اسناد للمهاجم في مستطيل تكون ابعاده 5متر × 10متر يقوم اللاعب المدافع باللعب الضاغط العالي من اجل قطع الكرة وافتكاكها من المهاجم بأسرع وقت , والمهاجم يستطيع التمرير الى الاسناد ويكون خارج المستطيل اي خارج المنطقة المحددة ويحق للاعب في لمسة ومناولة واحدة فقط ولايحق له لمستين .