

تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية

والأداء المهاري في كرة القدم

أ. قصير عبد الرزاق

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3.

الملخص

يهدف من خلال بحثنا إلى تصميم برنامج تدريبي وفق اللعب بمساحات مختلفة والمشاغبات للاداء التنافسي ومعرفة مدى تأثيرها على القدرات البدنية والمهارية ، كما نظرنا لأهم عناصر التدريب الرياضي الحديث من أهداف ومتطلبات ومبادئ التخطيط وطرق التدريب. استخدمنا المنهج التجريبي لمجموعة واحدة قبل وبعد تطبيق المتغير، وتتكون عينة البحث من 23 لاعب ، أما أدوات جمع البيانات فكانت الاختبارات وتم تقسيمها إلى: اختبارات بدنية ، اختبارات مهارية، وبعد تحليل نتائج الاختبارات توصلنا إلى: - البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة له الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم. - إن استخدام الأدوات والوسائل الحديثة له الأثر الكبير في تطوير هذه القدرات. - إجراء اختبارات دورية لغرض تقويم البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين من الناحية البدنية والمهارية .

الكلمات الدالة: تدريبات اللعب بمساحات مختلفة(صغيرة ، متوسطة، كبيرة) ، القدرات البدنية ، القدرات المهارية.

1-التعريف بالبحث

1-1. مقدمة البحث

كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الصغار والكبار ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة، ولذلك ازدادت العناية بلعبة كرة القدم في بلدان العالم المتطورة في المجال الرياضي، حيث شهدت في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في المستوى المهاري والبدني والخططي والنفسي للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي ، وقد ساعدت الدراسات والبحوث العلمية المتعمقة بالعملية التدريبية المدرب على تطوير معرفته بالمتغيرات التي يمكن أن تؤثر في نجاح العملية التدريبية وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية . وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية ثابتة ومقننة تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة السنية للاعبين ، وهذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبية تتسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهي استثمار المساحات اللعب المختلفة بأساليب متنوعة ، لأنها تساعد على المزج بين الجوانب البدنية و المهارية والنفسية والخططة أي أنها تدريبات جامعة وشاملة، فضلاً عن كونها تدريبات متنوعة تهدف إلى التخلص من الروتين في التدريب وتزيد من الإثارة والتشويق وهي إضافة جديدة في العملية التدريبية . إن اختيار التمارين المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء وفهم الواجبات الملقاة على اللاعبين ، وتعد من الأمور الهامة ويمكن التحكم بالأحمال التدريبية من خلال تخطيط حمل التدريب المناسب وتقويمه للوصول للأعلى مستوى باللاعب لمواجهة تلك التغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني طبقاً لشروط وظروف المباراة" (البساطي، 1988، 07).

إن التدريبات اللعب التي تلعب في مساحات مختلفة ومتنوعة صغيرة وكبيرة تهدف إلى انجاز مختلف المهارات التي تشمل حيازة الكرة ، وبناء الهجمات في مناطق اللعب المختلفة ، وهي الوسيلة الأساسية المستخدمة في تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة التي تتطلب قدرات بدنية عالية تمكن اللاعب من الأداء الجيد كاستجابة للعوامل وللمتغيرات المتوقعة والغير متوقعة وتحتاج إلى اتخاذ قرارات سريعة كاستجابة لهذه المتغيرات والتصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب" (عبدالفتاح ، 2003، 362) ، والتي يمكن من خلالها الارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب وفق أسس علمية ، والتعرف على كيفية استثمار أسلوب اللعب بالمساحات المختلفة بإشكال متنوعة من خلال الأداء الحركي الانسيابي للاعب وبالسلوك الحركي نفسه أثناء التدريب والمباريات وبمناطق اللعب نفسه ، وهي إضافة جديدة لتطوير القدرات البدنية والمهارية والوقوف على أحد الجوانب التدريبية المهمة التي قد تساهم في إمداد المدربين والعاملين في مجال تدريب كرة القدم .

1-2. مشكلة البحث

إن العملية التدريبية تتطلب علماً وممارسة ميدانية وأن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها ، ونتيجة لملاحظة الباحث ومتابعته لمستجدات التطور في هذه اللعبة فضلاً عن كونه من العاملين في مجالاتها المختلفة وخبرته المتواضعة لاعبا ومدربا للفئات الشبانية ، أن هناك آراءً مختلفة للمدربين حول تدريبات اللعب بمساحات مختلفة وطرق تدريبها خلال الوحدات التدريبية وكيفية استثمار أسلوب اللعب بالمساحات تحسوي على تدريبات مختلفة من الملعب ، وجد الباحث إن هناك مشكلة تتجلى في عدم وضوح الرؤيا الحقيقية لأغلب المدربين في الاطلاع على مفردات هذه التدريبات والأساليب الحديثة التي تؤدي بها وكيفية استثمار هذه الأساليب لتطوير القدرات البدنية و المهارية الخاصة من خلال إيجاد صيغ علمية لاعتمادها أثناء التدريب باستخدام التدريبات الحديثة للأساليب اللعب بمساحات مختلفة من الملعب في وحداتهم التدريبية ، وهذا السبب دفع الباحث للبحث في موضوع اللعب في المساحات من خلال تصميم تدريبات اللعب بمساحات مختلفة من الملعب لأنها تعالج الكثير من مشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين أثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو

الارتقاء بالقدرات البدنية و المهارية الخاصة وهي واحدة من القواعد المهمة في العملية التدريبية للاعبين وكما زادت قيمة تلك التدريبات اقتربت من واقع ومستوى المنافسة ، من خلال الانسجام بين التأثير المتبادل بين فن الأداء الحركي والقابلية البدنية للاعبين ، لذلك قام الباحث بتحليل أداء اللاعبين خلال سير المباريات، للتوصل إلى أهم الجمل التكتيكية التي تحدث في المباريات وصياغتها على شكل تدريبات تتشابه ما يحدث في المباراة والتي يمكن من خلالها معرفة تأثير هذه التدريبات بالقدرات البدنية و المهارية الخاصة ، لذلك ارتأى الباحث تصميم تدريبات اللعب بالمساحات مختلفة المشابه للأداء التنافسي ومعرفة تأثيرها عند تطبيق هذا الأسلوب في القدرات البدنية و المهارية الخاصة والذي هو العامل الأساسي كمؤشر للتدريب والانجاز، وانطلاقاً من هذا يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤلات التالية:

- * هل تؤثر تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء المهاري الخاص للاعبين كرة القدم ؟
- * ما مدى تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم ؟
- * ما مدى تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم ؟

1-3. أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى:

- التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين كرة القدم
- التعرف على أهمية تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في هذه المرحلة العمرية.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول الإعداد البدني والإعداد المهاري والعلاقة بينهما.
- الكشف على المدة التي يمكن أن تتطور فيها القدرات البدنية و المهارية الخاصة عن طريق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة.

1-4. فروض البحث

من خلال التساؤلات التي تم طرحها يمكن صياغة الفرضيات كالتالي:

الفرضية العامة:

- إن لتدريبات اللعب بمساحات مختلفة اثر في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية الخاصة للاعبين كرة القدم بين الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبارات البعدية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية و البعدية في بعض القدرات البدنية لصالح الاختبارات البعدية للاعبين الأواسط بكرة القدم .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية و البعدية في الأداء المهاري لصالح الاختبارات البعدية للاعبين الأواسط بكرة القدم.

1-5. مجالات البحث

شملت عينة البحث لاعبي أواسط جبل شباب بلدية فرجيرة لكرة القدم للبطولة الشرفية لولاية ميلة، والبالغ عددهم 14 لاعبا من أصل 23 ، وهذا بنسبة 60.86 % من مجموع مجتمع البحث في 2012/2013 .

1-6. مصطلحات البحث

التدريب الرياضي: يعرف التدريب طبقاً للهدف العام من العملية التعليمية بأنه " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة الرياضية المتخصصة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (مفتي، 2001، 21) ، يعرف التدريب الرياضي من وجهة نظر علماء النفس و التربية " بأنه عملية تربوية منظمة ومخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس " (علاوي، 2002، 68).

اللعب بالمساحات المختلفة: وهي طريقة في الأداء تعطي اللاعب فرصة جيدة للتعلم المهاري فضلا عن إشباع رغبات وطموحات اللاعبين وكذلك يطور التوازن وخفة الحركة والتصور واللعب الجماعي والرؤيا الصحيحة للملعب واتخاذ القرارات الصحيحة، فضلا عن تطوير العمليات العقلية واللياقة البدنية والمتعة والاستعداد النفسي ومقاومة التعب ورفع معدل اللعب أثناء المباراة" (عبدالفتاح، 2003، 326).

أسلوب اللعب بالمساحات: وهو أسلوب أو نظام يستخدم للأداء حركات مختلفة في آن واحد لحل الواجب الحركي والفني أو هو نظام من الحركات الموجه لتنظيم عقلائي للعلاقة المتبادلة بين القوى الداخلية والقوى الخارجية لغرض استغلالها بشكل الأمثل لتحقيق نتائج رياضية عالية" (المولى، 2000، 27).

تحديد مساحات أسلوب اللعب: تعتمد على تقسيم مساحة الملعب إلى ساحات تأخذ أشكال هندسية متنوعة سواء كانت كبيرة أو صغيرة داخل مربعات أو مستطيلات وحسب اتجاه الهدف من التمرين، وهي طريقة أنشئت وأكدت في التمرين لأفضل حل ممكن للتحسن الملموس للقدرات الحركية لغرض الوصول إلى كفاءة في المنافسات وهو يجمع بين التكتيك المتقن ودرجة عالية من القدرات البدنية ، ويؤكد فيه أن يكون الأداء من أماكن مختلفة من الملعب وهو ينمي الفعاليات الفردية ويطورها كالدحرجة والمراعة والخداع وكذلك اللعب الجماعي" (المولى، 13).

القدرات البدنية: اختلف العلماء في تحديد القدرة البدنية وتصنيف مكوناتها، فمنهم من يستخدم مصطلح القدرات على أنها مرادف للمصطلحات الأخرى مثل: اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية، ومنهم من يرى إن القدرات البدنية مصطلح عام يشمل اللياقة البدنية واللياقة الحركية .

يطلق علماء التربية في الولايات المتحدة الأمريكية علمياً اسم مكونات اللياقة البدنية على اعتبارها احد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان (إسماعيل و حسنين ،32،1997-33).

القدرات المهارية : هي جميع المهارات الأساسية في كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها والتي يقوم بها اللاعب ، وتؤدي حسب قانون اللعبة حيث تكون هذه المهارة حركية. ويمكن تعريف المهارة بأنها: قدرة عالية على الانجاز سواء كانت بشكل فردي أو داخل الفريق أو ضد خصم أو بأداة أو بدونها (حسام الدين،11،1993).

1-7. الدراسات المشابهة

1-7-1. دراسة الخشاب والطائي 2002 " اثر التدريب الفترتي (المرتفع- المنخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"،هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير التدريب الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم،وبعد استخدام المنهج التجريبي أظهرت نتائج الدراسة أن :

- البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي (مرتفع- منخفض) الشدة أدى إلى تطوير الصفات البدنية والعناصر المهارية لعينة البحث، ويتيح للمدرب إمكانية تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية .

1-7-2. دراسة عادل ببو ، عز الدين وطار 2008-2009 " تأثير التدريب الرياضي الشامل على المداومة الخاصة وعلاقتها بالأداء الرياضي في كرة القدم 18-19 سنة"، هدفت هذه الدراسة أن إبراز أهمية دور طريقة التدريب الشامل على غرار الطرق الأخرى، وبعد استخدام المنهج التجريبي أظهرت نتائج الدراسة أن :

- إن عدم احترام فترات التحضير التكوينية وكذلك ما يتعلق بتوزيع الحمولة أثناء المراحل التحضيرية أثناء الموسم الرياضي نفسه وما يؤدي إلى ضعف الأداء البدني والتقني .

1-7-3.دراسة التوهامي حمداوي 2009 - 2010 " تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17- 18 سنة"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى إبراز مدى فعالية البرنامج التدريبي الشامل المدمج في التطوير بالتوازي للصفات البدنية والأداء التقني معاً لدى أوسط كرة القدم ، وبعد استخدام المنهج التجريبي أظهرت نتائج الدراسة أن :

- تنفيذ برنامج تدريبي تطبيقي يساعد على تكوين وبناء لاعب مستقبلي .
- الأخذ بعين الاعتبار الأهداف التنموية و التعليمية و التطويرية في كل مرحلة من مراحل التدريب و النمو الكرونولوجي و البيولوجي للاعبين من بداية التكوين إلى نهايته مع التوزيع العلمي لمراحل التدريب .

و خلاصة مما سبق و بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة من خلال القراءات و الاستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث توصلنا إلى ما يلي:

أجريت الدراسات على عينات مختلفة من حيث العمر والزمن والمستوى الرياضي وقد اتفق جميعها على فرق الأوساط فما فوق ما بين 17 سنة - 19 سنة فأكثر .

اتفقت جميع البحوث في استخدام المنهج التجريبي بمجموعة واحدة أو مجموعتين، وقد استهدفت الدراسات برامج تدريبية مقترحة، فمنها من استخدم تأثير البرامج التدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية على مستوى الأداء المهاري ، ومنها من استهدفت تأثير البرامج التدريبية على بعض المتغيرات الفيزيولوجية.

2- إجراءات البحث :

3-1. منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة باعتباره المنهج الأكثر تناسبا مع هذه الدراسة وما تتطلبه من إجراءات بحثية "يتطلب أبسط تصميم تجريبي، مجموعة واحدة من المفوضين إذ يقوم الباحث بملاحظة أداء المفوضين قبل و بعد تطبيق متغير أو إبعاده، و يقيس مقدار التغير الذي يحدث إذا ما وجد تغير في أدائهم"(محجوب، 327،1993).

3-2. مجتمع البحث: يشمل جميع عناصر و مفردات المشكلة أو الظاهرة قيد دراسة"(عليان ومحمد غنيم،137،2000)، وفي دراستنا مجتمع البحث هو جميع لاعبي فريق جيل شباب بلدية فرجيوة لكرة القدم.

3-3. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم فريق جيل شباب بلدية فرجيوة والبالغ عددهم (14) لاعبا من أصل (23) لاعبا تم ترشيحهم من الأندية المشاركة في بطولة الشرفية لولاية ميله للأوساط (2012 - 2013).

3-4. أدوات البحث: اعتمدنا في بحثنا على الأداة التي تتناسب والمنهج المختار و التي تتمثل في الاختبارات و بالضبط الاختبارات البدنية والمهارية .

3-4-1. الاختبارات البدنية المستخدمة:

1- اختبار سرعة الأداء (المناولة الجدارية) (إسماعيل وآخرون،1989).

2- اختبار تحمل القوة (البدني لمدة(90 ثانية) (المولى، 129،2000) .

3- اختبار تحمل السرعة (ركض(180 متر)"(الخشاب،44،1984).

4- اختبار القوة الانفجارية للساقين (الوثب الطويل من الثبات)"(حسانين،304،2001).

3-4-2. الاختبارات المهارية المستخدمة:

1- اختبار دقة المناولة (دقة تمرير الكرة)"(رمضان الغالي،64،2001).

- 2- اختبار الدرجة السريعة (الجري المتعرج بالكرة) (رمضان الغالي، 66).
 3 - اختبار دقة التهديف (التهديف على المرمى) (الخشاب وآخرون، 219، 1990).
 4- اختبار قوة ضرب الكرة بالرأس (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة) (الخشاب وآخرون، 1990).
3-5. المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

قام الباحث باعتماد الأسس العلمية في عملية إيجاد الثقل العلمي لهذه الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة بحسب المصادر العلمية ، وذلك لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة ومدى صلاحيتها لعينة البحث ، إذ إن الاختبار المقنن " هو الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة إذا أعيد اختبارها أثبت درجات عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات و الموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها" (ناجي و بسطويسي، 137، 1989).

3-6 البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بإعداد تدريبات لمرحلة الإعداد الخاص وشبه المنافسات معتمدا على الدراسات السابقة وعلى المراجع والدراسات والبحوث العلمية في كرة القدم وأراء الخبراء والمختصين وخبرته المتواضعة في مجال التدريب في تحديد أهم تدريبات اللعب وفق المساحات المختلفة التي تتلاءم مع إمكانيات وقابليات الأواسط مستندا في إعداده إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي وعلى بعض المصادر والمراجع العلمية لغرض الحصول على أفضل النتائج في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين، ولإعداد منهاج تدريبي في المستوى العلمي يتناسب والظروف المختلفة للعينة. وقد تم تحديد الفترة المناسبة للبرنامج التدريبي هي فترة الإعداد الخاص والتي تستغرق (08) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع. بحيث يراعي الباحث من خلال إعداده للبرنامج التدريبي تسلسل التمرينات وأسبقيتها وكذلك عدد مرات التدريب مراعىا الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث والفترة التي تتناسب ووصول العينة إلى أعلى مستوى ممكن ، وركز البرنامج التدريبي على العمل في تطوير وتحسين أغلب القدرات البدنية الخاصة باللعبة على وفق بعض التمرينات التطبيقية التي تتشابه مع طبيعة المباريات في الأداء الفني والبدني ، وتشمل التدريبات نسب مختلفة من التمرينات التي تتسجم مع طبيعة وخصائص الإعداد للمسابقات من خلال الانسجام بين القدرات البدنية والتغيرات الداخلية للأحمال التدريبية التي تتناسب مع ظروف المباريات.

3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضياته وهي كالاتي .

1. قانون النسبة المئوية
2. المتوسط الحسابي
3. الانحراف المعياري
5. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
7. الشدة الجزئية (رضا ابراهيم، 2003)
8. شدة الوحدة التدريبية (رحيمة الكعبي، 261، 2007)
9. شدة الوحدة الكلية

4. عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة الأداء:

جدول رقم (01): يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية و دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدى لاختبار سرعة الأداء.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	13.54	1.60	2.18	2.14	13	0.05
الاختبار البعدى	12.25	1.50				

يبين الجدول (01) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى ، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13.54) و بانحراف معياري بلغ (1,60) ، أما الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي (12.25)، بانحراف معياري بلغ (1,50)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.18) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) عند درجة حرية (13) ومستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لسرعة الأداء ، يعزو الباحث هذا التطور في الاختبار البعدى إلى التطورات الحاصلة في الصفات البدنية (القوة ، السرعة ، الرشاقة) والربط بينهما من خلال التمارين المعطاة في البرنامج التدريبي الذي أثر في تطوير هذه الصفة ، وان التطور الحاصل في سرعة التمرير جاء نتيجة التركيز على الجوانب الأساسية التي تعزز من تطوير قابلية السرعة خلال التدريب (وفق المساحات المحددة) وهذا ما أدى إلى تنظيم وتكييف سرعة ردود الأفعال الانعكاسية في تنسيق الحركة والإيقاع والتحفيز العصبي والذي أثر إيجابيا في ناتج السرعة والأداء الفني لها.

4-2 عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل القوة:

جدول رقم (02): يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية و دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدى .

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	74.14	9.48	7.46	2.14	13	0.05
الاختبار البعدى	84.22	10.74				

يبين الجدول (02) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى ، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (74.14) و بانحراف معياري بلغ (9.48) ، أما الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي (84.22) و بانحراف معياري بلغ (10.74) ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.46) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) عند درجة حرية (13) ومستوى الدلالة (0,05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لتحمل السرعة . ويرجع ذلك إلى نوعية التمارين المستخدمة والتي ساعدت أفراد عينة البحث على التطور في التوافق الكلي وكفاءة الحركة التي يستفيد منها اللاعب في أثناء أداءه، مما اثر ايجابياً على تحسين مستواهم من خلال تحسين هذه القدرة ، وهذا ما أكدته (مفتي،1998) "بواسطة أداء تكرارات كثيرة تتميز بها صفتا المطاولة والقوة مما أثرت على المجاميع العضلية وبذلك تحسن مستوى الأداء فضلاً عن إعادة التكرارات لعدة مرات كثيرة يؤدي إلى تثبيت التكتيك الصحيح الخاص بالقوة وترفع قابلية التحمل بالقوة أيضاً" .

4-3 عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل السرعة:

جدول رقم (03): يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية و دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدى لاختبار تحمل السرعة.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	35.16	0.99	4.39	2.14	13	0.05
الاختبار البعدى	33.74	1.16				

يبين الجدول (03) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى ، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (35.16) و بانحراف معياري بلغ (0.99) ، أما الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي (33.74) ، بانحراف معياري بلغ (1.16) ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.39) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) عند درجة حرية (13) ومستوى الدلالة (0,05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لتحمل السرعة ، وهذا يرجع على طبيعة تمارين اللعب التكتيكية داخل المساحات متداخلة، وتختلف مساحة اللعب لكل تمرين وظروف العمل مع بعضها ونجاح اللاعبين في تنفيذ هذه الحركات بشكل دقيق وصحيح من خلال تغيير المراكز بين اللاعبين بمساحات قصيرة وتكرار هذا العمل الذي يمتاز بالسرعة والاستمرارية في وهذا ما اشار إليه (ماك،1981) "أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلى إحداث تكيفات وظيفية في كل من جهاز التنفس والدوران تستوضح من الاقتصادية في معدل ضربات القلب وأقصى سعة لاستهلاك الأوكسجين والسعة الحيوية في الدقيقة".

4-4 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية للسائقين:

جدول رقم (04): يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية و دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدى لاختبار القوة الانفجارية للسائقين.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	2.08	0.17	6.64	2.14	13	0.05
الاختبار البعدى	2.59	1.31				

يبين الجدول (04) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى ، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.08) و بانحراف معياري بلغ (0.17) ، أما الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي (2.59) ، بانحراف معياري بلغ (1.31) ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.64) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) عند درجة حرية (13) ومستوى الدلالة (0,05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للقوة الانفجارية للسائقين، ويعود هذا على التمارين اللعب تحت ضغط المنافس في مساحات مختلفة والتي تقيد بشكل تطبيقي في أداء المهارات الحركية بشكل عام، وتعتمد على الحس الحركي بالعضلة والوتر ، حيث تم تنمية القوة العضلية من مبدأ التدرج بالحمل عن طريق التكرارات بالنسبة للحجم وزيادة ارتفاع القفز من فوق الحواجز أو المسافات ، وبما أن هذه

التمرينات هي الأكثر فعالية في تطوير القوة الانفجارية إلا أنها تمارين مقننة بأسلوب علمي رصين ، تفرض على الجسم جهداً عالياً وبشكل خاص على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة ، تلك الحركات كلها تعتمد على الإطراف السفلى وان الربط بين السرعة الحركية والقوة العضلية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي.

4-5 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة المناولة:

جدول رقم (05): يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية و دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدى لاختبار دقة المناولة.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	7.86	2.21	3.50	2.14	13	0.05
الاختبار البعدى	10.57	2.34				

يبين الجدول (05) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى ، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.86) و بانحراف معياري بلغ (2.21) ، أما الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي (10.57)، بانحراف معياري بلغ (2.34)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.50) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) عند درجة حرية (13) ومستوى الدلالة (0,05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لدقة المناولة ، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين للعب المتنوعة (2×2) (5×3) وتدرج في المساحة صعودا (8×8) باستخدام المساحات الصغيرة تعد أفضل طريقة للإسناد بإشكاله من خلال اللعب ، إذ أن تمارين اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية إضافة إلى الجمل الحركية التكتيكية كذلك فان اللعب في حيز صغير يجعل اللاعب يتقن اللعب فنياً وهذه المسافة الصغير تجبر اللاعب على الدقة في الأداء، وهذا ما أشار إليه (تركي و جبار، 2009) "إن التوقيت الصحيح والترابط بين خطوط اللعب والتحرك السريع والانتقال باتجاه الكرة وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس تساهم بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للمناولة".

4-6 عرض وتحليل نتائج اختبار الدرجة السريعة:

جدول رقم (06): يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية و دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدى لاختبار الدرجة السريعة.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	8.83	0.66	3.15	2.14	13	0.05
الاختبار البعدى	7.80	0.99				

تبين من الجدول (06) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى ، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.83) و بانحراف معياري بلغ (0.66) ، أما الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي (7.80)، بانحراف معياري بلغ (0.99)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.15) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) عند درجة حرية (13) ومستوى الدلالة (0,05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لدرجة السرعة، يرجع إلى البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات اللعب واستثمار المساحات المختلفة التي كان لها الأثر الفعال في تحسين الأداء الفردي للاعب وكذلك ربطها مع المهارات الأخرى كالمرونة والسرعة والرشاقة ، وهذا ما يشير إليه (لازم، 1999) إلى أن لاعب كرة القدم يجب أن يمتلك المهارات الأساسية ويؤديها بسرعة ودقة، فضلا عن تنفيذها الذي يعتمد على صفة الشمولية والتدرج والتكامل في تدريب المهارات الأساسية، وهذا ما أكده (الشبلي) نقلا عن (الشخلي، 2004) يقوله "إن كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الدرجة ما زال لا غنى عنها في مواقف كثيرة من المباريات".

4-7 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التهديف:

جدول رقم (07): يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية و دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدى لاختبار دقة التهديف.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	3.78	2.91	2.59	2.14	13	0.05
الاختبار البعدى	4.64	3.22				

تبين من الجدول (07) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى ، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.78) و بانحراف معياري بلغ (2.91) ، أما الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي

(4.64)، بانحراف معياري بلغ (3.22)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.59) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) عند درجة حرية (13) ومستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لدرجة السرعة، ويعزو الباحث هذا التطور الى البرنامج التدريبي المقترح إذ أن فاعلية التمرينات للعب (4×6) (3×3) التي تكون عبارة عن حالات لعب مصغرة في المناطق (18) ياردة القريبة من منطقة الجراء مرمى الخصم التي تنتهي بالتهديف التي وضعت في البرنامج التدريبي والتي تهدف إلى التركيز وتطور التوافق والترابط الحركي لتحسين الجهاز العصبي من خلال الدمج بين سرعة الأداء الحركي والدقة في التصويب وهذا ما أكد عليه معظم المختصين بكرة القدم ومنهم (الربيعي و المشهداني، 1988) بقولهم أن من الواجب بناء الوحدات التدريبية على تعلم التهديف ويجب التركيز على الدقة والتدرج للحصول إلى التهديف الديناميكي القوي".

4-8 عرض وتحليل نتائج اختبار قوة ضرب الكرة بالرأس :

جدول رقم (08): يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية و دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدى لاختبار قوة ضرب الكرة بالرأس.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	7.74	1.10	8.08	2.14	13	0.05
الاختبار البعدى	11.73	1.58				

تبين من الجدول (08) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى ، إذ بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.74) و بانحراف معياري بلغ (1.10) ، أما الاختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي (11.73)، بانحراف معياري بلغ (1.58)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.08) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,14) عند درجة حرية (13) ومستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لقوة ضرب الكرة بالرأس، ويعزو الباحث هذا التطور إلى استخدام تمارين ضرب الكرة بالرأس لغرض المناولة وتوصيل الكرة إلى الزميل أو أرجاع الكرة أثناء المناولة بالرأس، بحيث تعطي أفضلية في تطوير هذه المهارة لأرتباط بالرأس وتوصيلها إلى مسافات بعيدة حيث يحتاج هذا العمل إلى اشتراك أعضاء الجسم الباقية في تطوير هذه المهارة لأرتباط عمل ضرب الكرة بالرأس بالجذع ومرونة العمود الفقري عند التنفيذ لهذه المهارة والذي يعود إلى التكرارات المستمرة التي رافقت الأداء في الوحدات التدريبية والمبنية على خلق حالة من الآلية للعمل القريب من النموذجي وهذا ما أكدته (مفتي وآخرون، 1998) " أن التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين وتساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين.

الاستنتاجات والتوصيات :

- إن البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي في تطوير القدرات البدنية.
- إن البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي في تطوير الأداء المهاري.
- * البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي الأواسط بكرة القدم.
- * تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق التدريبات اللعب بمساحات مختلفة يؤدي إلى تطور القدرات البدنية والمهارية.
- * ان استخدام الأدوات والوسائل التدريبية الحديثة والمساحات المختلفة كان لها الأثر في تطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين الأواسط بكرة القدم.
- * ضرورة البحث عن آليات ونظم جديدة وأساليب مبتكرة لتنمية وتطوير الأداء المهاري والقدرات البدنية والحركية الخاصة بكرة القدم باستثمار مساحات اللعب المختلفة
- * إجراء اختبارات دورية لغرض تقييم البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين من الناحية البدنية والمهارية .
- * يوصي الباحث المدربين والمختصين بالفئات العمرية في التدريب على الإعداد المهاري وبنسب كبيرة لتطوير الناحية البدنية والمهارية وكذلك الفكرية والابتعاد عن التدريب البدني العنيف والشاق .

المراجع:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح،(2003)، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
 2. امر الله احمد البساطي ومحمد كشك،(2000) أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئ - كبار) ، دار المعارف ، الإسكندرية .
 3. جبار رحيمه الكعبي ،(2007)، الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، قطر .
 4. ربحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم،(2000)،مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1، عمان.
 5. زهير قاسم الخشاب وآخرون،(1990)، تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم، جامعة الموصل، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات القطر، مطبعة التعليم العالي.
 6. طلحة حسام الدين،(1993)، الميكانيكية الحيوية، دار الفكر العربي، القاهرة.
 7. عادل تركي، سلام جبار،(2009)،كرة القدم تعليم-تدريب،ط1،مطبعة النخيل، البصرة، العراق.
 8. قيس ناجي وبسطويسي أحمد،(1987)، الأختبارات والقياس ومبادئ الأحصاء في مجال الرياضة ، مطبعة جامعة بغداد .
 9. محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد عبد الفتاح ،(2000)، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
 10. محمد صبحي حسانين ،(2001)، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
 11. محمد رضا ابراهيم ،(2003)،محاضرات موثقة للدراسات العليا / الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2003.
 12. موفق المولى ،(2000)،الأساليب الحديثة في التدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ،عمان ،الأردن.
 13. وجيه محبوب ،(1993)، طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
 14. يوسف لازم كماش ،(2002)، اللياقة البدنية في كرة القدم ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر،الأردن ،عمان.
 15. سعد منعم الشخيلي ،(2004)، مجموعة بحوث منشورة ، مكتبة الكرار ، بغداد .
- 1.Mac Ardle & W. Katch. (1981) .F.et al. Exercise physiology Lea and Feigner. Philadelphia.