

تأثير استخدام تمارين متنوعة تبعا لشكل اللعب لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين نادي الجزيرة الرياضي بكرة القدم للشباب

بحث تقدم به

م.د. فؤاد حماد عسل

fuaadhamaad@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

الكلمات المفتاحية : تمارين متنوعة تبعا لشكل اللعب ، المتغيرات البدنية ، المتغيرات المهارية ، التدريب الفترتي ، المهارات الاساسية بكرة القدم.

مستخلص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارين مختلفة تبعا لشكل اللعب لتطوير بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم الشباب، والتعرف على تأثير تلك التمارين المختلفة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، و استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث ، اما عينة البحث فقد فتمثلت بلاعبين نادي الجزيرة الرياضي البالغ عددهم (٣٠) لاعبا ، قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (١٥) لاعبين لكل مجموعة وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، واستنتج الباحث بأن مستوى الاختبارات البدنية والمهارية كان جيدا وضمن المعايير المقبولة لشباب نادي الجزيرة ، والمنهاج التدريبي المعد اثر ايجابا في تطوير متغيرات البحث ، والمجموعة التجريبية الخاضعة للمنهاج التجريبية كانت اكثر فاعلية من التي اتبعت المتغير التابع ، وأوصى الاستفادة من المنهاج المعد من الباحث من قبل المدربين لخضوعه للاسس العلمية المقننة والتي من شأنها ان تعمل على تطوير مستويات اللاعبين ، واستخدام المنهاج التدريبي في مرحلة المنافسات وذلك لانه يحافظ على الجانب البدني والمهاري ،بالإضافة الى ادخاله الفرح والمتعة والسرور اثناء التدريبات .



The effect of using a variety of exercises according to the form of play to develop some physical and skill variables

For Al-Jazira Sports Club players

youth football

search submitted by

Dr. Fouad Hammad Asal

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar

fuaadhamaad@gmail.com

Abstract

The aim of the research is to prepare different exercises according to the form of playing to develop some physical and skill variables for young football players, and to identify the effect of those different exercises in developing some physical and skill variables for young football players, and the researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research problem. It was represented by the players of Al-Jazira Sports Club, numbering (30) players, divided into two groups, control and experimental, with (15) players for each group. It was good and within the accepted standards for the youth of Al-Jazira Club, and the prepared training curriculum had a positive effect on the development of the research variables, and the experimental group subject to the experimental curriculum was more effective than the one that followed the dependent variable. To work on developing the levels of the players, and to use the training curriculum in the opposite stage SAT because it maintains the physical and skill side, in addition to bringing joy, pleasure and pleasure during the exercises.

Keywords: a variety of exercises according to the form of play, physical variables, skill variables, interval training, basic football skills.

الفصل الاول

١ – التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

ان التقدم الحاصل في المجال الرياضي فرض افاقا جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية وبالالاخص علم التدريب الرياضي والذي تطور بشكل سريع جدا واتخذت نظرياته ميولا لمواكبة الاتجاهات الحديثة في علم التدريب ، لان تحقيق النتائج الجيدة للوصول الى اعلى مستوى يتطلب من القائمين بعملية التدريب اتباع الوسائل والاساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكلها السليم والمخطط له ، حيث اصبح كل ما هو جديد في علم التدريب ضرورة لا بد من الاخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع المناهج والبرامج الخاصة بها ولجميع الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم .

حيث اهتمت كثيرا من دول العالم المتفوقه في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبينها ايماننا منها بأنها الاساس الذي يرتكز عليه اعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالي ، ويظهر ذلك جليا في الدور الذي تؤديه التمرينات النوعية المختلفة في كرة القدم الحديثة ، حيث ان الوصول باللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة ، بحيث يستلزم تأسيس قاعدة متينة واساسية للاعب منذ الصغر ، وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وغيرها ، اضافة لمحتوى اكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم من قدرات وامكانيات اللاعبين الشباب وبما يخلق جيلا من اصحاب المواهب والقدرات الخاصة .

ويشير (ابو عبده ، ٢٠٠١) " ان الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعد احد الاسس المهمة التي تحدد كفاءة الاداء المهاري والخططي لان اي خطة مهما بلغت درجة اختيارها معرضة للفشل اذا لم تضع القدرات البدنية في الاعتبار ، كذلك لا يمكن تنفيذ الاداء المهاري بطريقة مقبولة واحترافية بدون امتلاك اللاعبين الشباب للسماوات والخصائص البدنية التي تخدم الاداء الحركي للمهارات الاساسية"^(١).

ويرى الباحث بأنه لا يمكن الفصل بين الاعداد البدني والاعداد المهاري بأي شكل والواحد مكمل للآخر ومرتبطة به ، لان المهارات يجب ان تكون مرتبطة بتطوير الصفات البدنية الخاصة باللعبة لكي تمكن اللاعب من تكلمة المباراة ، لانه لا يستطيع اتقان مهارة التهديف ما لم تتوافر لديه صفة القوة العضلية للرجلين وغيرها من المهارات والصفات ، لذا فتنمية الصفات البدنية هدفها الارتقاء

(١) ابو عبده وحسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، طذ ، الاسكندرية ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، مصر ، ٢٠٠١ ، ص٣٧.

بالمستوى المهاري للاعب من جهة ، ومن جهة اخرى فأن الطابع المميز للمهارات الاساسية هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية للاعبي كرة القدم . ومن المواضيع المهمة التي برزت حديثا في تدريب اللاعبين هي تمرينات تبعا لشكل اللعب وهي من اشكال التدريب المتطورة عالميا ، اذ ان اشكال اللعب في كرة القدم مأخوذه من الالعب الصغيرة المعدلة بما يلائم متطلبات تكنيك وتكتيك كرة القدم ، لذا برزت اهمية البحث في الحاجة الى وجود مناهج وبرامج تدريبية وتمرينات تبعا لشكل اللعب ومعرفة مدى تأثيرها على المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب يضاف الى ذلك بأن الدراسة هي محاولة من قبل الباحث لصفق وتنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين لاهمية هذه الفئة في عالم كرة القدم.

٢-١ مشكلة البحث :

من اجل خلق بيئة تساعد على وصول لاعب كرة القدم الى اعلى مستوى يجب توافر الاجواء المناسبة لتطويره وبما ان الباحث لاعبا ومدربا وموakبا للنادي لاحظ من خلال التدريبات ان هنالك عدم وجود تمرينات تعمل على خلق ضغط على اللاعبين المنافسين بنفس الاجواء التي تحدث في المباريات او في مواقف مشابهه وكذلك عدم اشراك جميع اللاعبين في التدريبات بشكل مستمر مما يولد لدى اللاعبين الملل وعدم الرغبة في مواصلة التمرين او التدريب ، وبالتالي يبدأ تسرب اللاعبين من التدريبات وعدم حضورهم ومن خلال ذلك ارتأى الباحث اعداد منهج تدريبي بتمرينات نوعية مختلفة تبعا لشكل اللعب ليعمل من خلالها على وضع اللاعب بنفس الاجواء ومواقف اللعب المشابهة للعب الحقيقي بالاضافة الى اشراك جميع اللاعبين في التدريبات مما يولد الرغبة وزيادة التنافس وبت روح الحماس لديهم.

٣-١ هدفا البحث :

١. اعداد تمرينات مختلفة تبعا لشكل اللعب لتطوير بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم الشباب.

٢. التعرف على تأثير تلك التمرينات المختلفة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب.

٤-١ فرضا البحث :

١. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليه وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة.

٢. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي نادي الجزيرة الرياضي لكرة القدم للموسم ٢٠٢٠/٢٠٢١,

٢-٥-١ المجال الزماني : للمدة من (٢٠٢١/٢/١٥) إلى (٢٠٢١ / ٥ / ٢٠) .

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي الجزيرة الرياضي لكرة القدم في - جزيرة الرمادي.

الفصل الثاني

٢- منهجية البحث واجرائاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الجزيرة الرياضي لكرة القدم للشباب والبالغ عددهم (٣٥) لاعبا للموسم ٢٠٢٠-٢٠٢١ ، حيث بلغ عدد افراد عينة البحث (٣٠) لاعبا بعد ان استبعد الباحث عددا من لاعبي العينة لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية بالاضافة لاصابة البعض منهم ، بعد ذلك قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبواقع (١٥) لاعبا حيث اجرى الباحث عملية التكافؤ على افراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة بأستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.

جدول (١)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات العمر والطول والوزن لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع-	معامل الالتواء	الدلالة
العمر	سنة	١٧,٤٠	٠,٤٨	٠,٠٢	غير معنوي
الطول	سم	١٦٧,١٧	٦,٨٤	٠,٠٣	غير معنوي
الوزن	كغم	٥٩,٦٠	٨,٠٤	٠,٢٥	غير معنوي

يبين جدول (١) المعالم الاحصائية لمتغيرات العمر والطول والوزن لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية اذ كان قيمة ت المحتسبة اصغر من الجدولية عند مستوى خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٠) مما يدل على ان العينة متكافئة .

٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات:

- ملعب كرة قدم قانوني.

- صافرة فوكس.
 - ساعة بولر لقياس
 - استمارة جمع المعلومات.
 - ساعة توقيت الكترونية لغرض الاختبارات.
 - شريط قياس بطول (٣٠) متر.
 - حائط مندرج لقياس الوثب العمودي.
 - ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن والطول.
 - شواخص واقماع بلاستيكية مختلفة.
 - كاميرت تصوير فديوية .
 - حبال ملونة لتقسيم الهدف.
- ٣-٤ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

١- الاختبارات البدنية^(١) :

- اختبار التحمل العام.
 - اختبار القوة المميزة بالسرعة .
 - اختبار الرشاقة الجري المتعرج (لبارو) ثانية.
- ٢- الاختبارات المهارية^(٢) :
- اختبار السيطرة على الكرة تنطيط الكرة لمدة دقيقة .
 - اختبار دقة التهديف على المرمى مقسم الى ٦ مناطق.
 - اختبار المراوغة الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث ، اختيروا بالطريقة العشوائية بتاريخ (١-٣-٢٠٢١) ، حيث طبقة عليهم الاختبارات البدنية والمهارية وكان الهدف منها :

- التعرف على الاسس العلمية للقياسات والاختبارات من حيث الصدق والثبات.
- التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة لدى افراد عينة البحث.
- التأكد من فهم فريق العمل المساعد لطبيعة الاختبارات وكيفية ادائها.

(١) موفق المولى : الاساليب الحديثة في كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط١ ، عمان ، ٢٠٠٠، ص٢٥ .
(٢) الحكيم، علي جواد سلوم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص٨٩ .

- معرفة الوقت المستغرق لاداء الاختبارات.

- معرفة الصعوبات والمعوقات التي قد تحدث اثناء عملية الاختبار ومحاولة تلافيها.

٦-٣ الاختبارات القبلية :

اجرى الباحث الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد للمجموعتين الضابطة والتجريبية وليومين متتاليين في يوم الاربعاء والخميس الموافق (٣ - ٤ / ٣ - ٢٠٢١) ، حيث اجريت اختبارات المتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الاربعاء (٣-٣ / ٢٠٢١) والاختبارات المهارية في يوم الخميس الموافق (٣-٤ / ٢٠٢١) ، في تمام الساعة (٢) من بعد الظهر على ملعب نادي الجزيرة الرياضية بكرة القدم.

٧-٣ التجربة الرئيسية :

تم الشروع بتنفيذ التمرينات المختلفة والتي كانت طبقا لشكل اللعب في يوم السبت الموافق (٦ - ٣ - ٢٠٢١) على ملعب نادري الجزيرة الرياضي بكرة القدم ، حيث طبقة التمرينات على افراد عينة البحث التجريبية والبالغ عددها (٢٠) تمرينا موزعة ل (٣) تمرينات في الوحدة التدريبية ، إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية بتشكيل (١:٢) للوحدات وتشكيل (١:٢) للاسابيع البالغ عددها (٨) اسابيع وطبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية إذ بلغ زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة ، حيث استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بنوعية المتوسط والمرتفع الشدة إذ راعى الباحث مبدأ التدرج والتموج عند تصميم المنهاج التجريبي .

٨-٣ الاختبارات البعدية :

بعد ان تم الانتهاء من تنفيذ مفردات المنهاج التجريبي على افراد عينة البحث اجرى الباحث الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية في يوم السبت الموافق (١-٥ - ٢٠٢١) ، والاختبارات المهارية في يوم الاحد الموافق (٢ - ٥ - ٢٠٢١) متبعا نفس الاجراءات التي كانت في الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد .

٩- ٣ الوسائل الاحصائية : استخدمت الحقيبة الاحصائية (ssps)

الفصل الثالث

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

جدول (٢)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		-ع	-س	-ع	-س		
تحمل عام	دقيقة	٠,٥٧	٠,٣٨	٥,٩٠	٠,٣٨	٦,٦٩	معنوية
قوة مميزة بالسرعة	سم	٧,١٥	٧,٩٠	٤٦,٠٥	٧,٩٠	٧,٩٢	معنوية
الرشاقة	ثانية	١,٣٥	٠,٨٩	٢٧,٧٠	٠,٨٩	٨,٨٥	معنوية
تنطيط الكرة	عدد	١٠	٩,٣٧	٩٦,٥٠	٩,٣٧	١٥,١٢	معنوية
الجري بالكرة	ثانية	١,٣٢	١,٢٠	١٨,١٥	١,٢٠	١٢,٤١	معنوية
التهديف	عدد	١,١٧	١,١٥	٦,٧٠	١,١٥	١١,٠٤	معنوية

دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة ت الجدولية (٢,١٩) وبدرجة حرية (١٤)

جدول (٣)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		-ع	-س	-ع	-س		
تحمل عام	دقيقة	٠,٥٨	٠,٣٨	٦	٠,٣٨	٤,٢١	معنوية
قوة مميزة بالسرعة	سم	٧,٢٥	٦,٩٨	٣٨,٨٥	٦,٩٨	٥,٩٧	معنوية
الرشاقة	ثانية	١,٣٠	١,٢٥	٢٩,٧٠	١,٢٥	٧,٨٧	معنوية
تنطيط الكرة	عدد	٧,٦١	٨,٣٥	٨٤,٨٦	٨,٣٥	١٠,١٥	معنوية
الجري بالكرة	ثانية	١,٢٣	١,٠٨	٢٠,٣٨	١,٠٨	٧,٠٩	معنوية
التهديف	عدد	١,٠٥	١,٢١	٥,٧٢	١,٢١	٦,٧٩	معنوية

دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة ت الجدولية (٢,١٩) وبدرجة حرية (١٤)

جدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		-ع	-س	-ع	-س		
٠,٧٣	٠,٣٢	٠,٤٥	٥,٩٨	٠,٤٠	٥,٩٢	دقيقة	تحمل عام
٠,٠٣	٢,٧٦	٦,٩٨	٣٨,٨٥	٧,٩٠	٤٥,٠٥	سم	قوة مميزة بالسرعة
٠,٠٠٢	٣,٤٩	١,٢٥	٢٩,٧٠	٠,٨٩	٢٨,٢٤	ثانية	الرشاقة
٠,٠١	٢,٦١	٨,٣٢	٨٦,٨٥	٩,٧٤	٩٥,٦١	عدد	تنطيط الكرة
٠,٠٠٧	٢,٩٠	١,٠٨	٢٠,٤١	١,٢١	١٩,١٥	ثانية	الجري بالكرة
٠,٠٢	٢,٢٨	١,٢١	٥,٧٥	١,١٥	٦,٧٢	عدد	التهديف

دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة ت الجدولية (٢,٠٤) وعند درجة حرية (٢٨) يتضح من جدول (٤) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية في متغير التحمل العام ، فيما عدا ذلك ظهرت فروق معنوية لباقي متغيرات البحث.
٤-٢ مناقشة النتائج :

اظهرت نتائج الدراسة ان المنهج المقترح والمتبع من قبل افراد عينة البحث التجريبية اثر على جميع متغيرات البحث عدا متغير التحمل العام وبدلاله احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، مما حدا بالباحث عزو ذلك سبب التطور الى التمرينات المختلفة التي كان لها الاثر الايجابي في نسبة تطور هذه المتغيرات ، لان خضوع المنهج التجريبي الى الاسس العلمية يؤدي الى نتائج ايجابية وهذا ما حصل فعلا مع عين البحث وهذا ما اكد صلاحية المنهج المعد ، حيث يرى الباحث ان اي تقدم او تغيير هو نتيجة حتمية للتدريب الذي خضعت له كل مجموعة على انفراد طبعا مع الاختلاف في كيفية اعداد هذا المنهج تبعاً للهدف المطلوب وهذا ما اشار اليه (ديلال واخرون) ، " بانه سوف يكون المدربون قادرين على اختيار المناهج التدريبية الخاضعة للاسس العلمية والمقننة على حساب المنهج التدريبية الغير خاضعة للاسس العملية " (١). ويتفق (ستيفن واخرون) مع ديلال

(١) Dellal ,A, Hill-Haas ,s,lago-panas,c,and chamari ,K, 2001 ,small sided games in soccer Amateur vs , professional players physiological.

" من ان الالعاب الجانبية الصغيرة (شكل اللعب) يمكن ان تزودنا بعامل تدريبي واقعي شبيه بالمباراة" (١).

الفصل الرابع

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١. مستوى الاختبارات البدنية والمهارية كان جيدا وضمن المعايير المقبولة لشباب نادي الجزيرة .
 ٢. المنهج التدريبي المعد اثر ايجابيا في تطوير متغيرات البحث .
 ٣. المجموعة التجريبية الخاضعة للمنهج التجريبية كانت اكثر فاعلية من التي اتبعت المتغير التابع .
- ##### ٤-٢ التوصيات:
١. الاستفادة من المنهج المعد من الباحث من قبل المدربين لخضوعه للاسس العلمية المقننة والتي من شأنها ان تعمل على تطوير مستويات اللاعبين .
 ٢. استخدام المنهج التدريبي في مرحلة المنافسات وذلك لانه يحافظ على الجانب البدني والمهاري بالاطافة الى ادخاله الفرح والمتعة والسرور اثناء التدريبات .
 ٣. ضرورة اجراء دراسات اخرى مشابهة على مختلف الالعاب سواء كانت فردية او فرقية من اجل صقل مهارات اللاعبين وتطوير الجانب البدني لديهم .

المصادر

- ١- ابو عبده وحسن السيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، طذ ، الاسكندرية ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، مصر ، ٢٠٠١ .
- ٢- موفق المولى : الاساليب الحديثة في كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط١ ، عمان ، ٢٠٠٠ .
- ٣- الحكيم، علي جواد سلوم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ .
- 4- Dellal ,A, Hill-Haas ,s,Iago-panas,c,and chamari ,K, 2001 ,small sided games in soccer : Amateur vs , professional players physiologicala.
- 5- Stephen ,Hill Hass, coutts , Aaron , rowsell , cray , daws on , Brian. 2008.

(1)Stephen ,Hill Hass, coutts , Aaron , rowsell , cray , daws on , Brian 2008 .