

تأثير تدريبات مراكز اللعب في تطوير الاداء البدني الخاص
والمعرفة الخططية للاعبين كرة القدم الشباب

م.م علي محمد جابر أ.د عقيل حسن فالح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تجلت اهمية البحث في تسليط الضوء على تدريبات خاصة لمراكز اللعب بكرة القدم ودورها في رفع المستوى البدني والمهاري عما هو مستخدم بباقي التدريبات فضلاً عن اكتساب اللاعبين للمعرفة الخططية لمواقف المنافسة وفاعلية أداء كل لاعب ضمن الفريق عن طريق هذا النوع من التدريب الذي يعمل على تطوير هذه النواحي ، اما مشكلة البحث بان هناك قلة الاهتمام باستخدام تدريبات مراكز اللعب التي يكون تطبيقها ذات تأثير برفع مستوى أداء اللاعبين بدنياً ومهارياً فضلاً عن اكتسابه للمعرفة الخططية بسبب ردها للمعرفة الذهنية للاعب لواجباته الميدانية وكذلك فاعلية الأداء بسبب التدريب المتواصل لكل مركز لما سيقوم به أثناء المباراة .

Summary

The effect of training center training on developing special physical performance and tactical knowledge of football players

M. Ali Jaber

Prof. Aqeel Hassan Faleh

The search included five doors

As the importance of the research manifested itself in highlighting special training for soccer playing centers and their role in raising the physical and skill level of what is used in the rest of the training as well as the acquisition of tactical knowledge of competition positions and the effectiveness of the performance of each player within the team through this type of training that works to develop these Aspects, as for the research problem, there is a lack of interest in the use of training centers, whose application has an impact by raising the level of physical and skill performance of players as well as acquiring tactical knowledge because of its support of the player's mental knowledge of his field duties as well as the effectiveness of performance due to a Continuous training center for each of what will be done during the match.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

كرة القدم تعد من الألعاب التي تتميز بتنوع الأداء البدني والمهاري والخططي من حيث تبادل الأدوار بين الفريقين للنواحي الهجومية والدفاعية التي تكون باداء قوي وسريع ومفاجئ بتغيير اتجاه اللعب من مركز لمركز فضلاً عن الأداء المهاري للاعبين الذي يكون بقدر عالٍ تحت ضغط مباشر من المنافس .وعليه يكون

مبدأ التخصص لمراكز اللاعبين دور كبير في إتمام نجاح العملية التدريبية التي ترفع من مستوى اللاعبين بصورة أفضل من غيرها من الأساليب والوسائل التدريبية كونها تنمي القابليات البدنية والمهارية للاعبين حسب مركزه الدفاعي والهجومى فضلاً عن الترابط الحركي للمراكز مع بعضها بهذه التدريبات التي تساهم في بناء جسور المعرفة الخططية للمنافسة بين هذه المراكز التي سوف تقلل من الأخطاء والسلبيات التي ترافق كل لاعب أثناء أدائه بفضل هذه التدريبات المركزه والهادفه لطبيعة الواجبات المناطة لكل لاعب وفق مركزه باللعب ، كما انها تساهم بشكل سريع باكتساب الأداء البدني الخاص المرتبط للاعبين وفق مراكزهم بشكل أفضل من غيرها من الوسائل كونها تعتمد على تشكيلات وتنظيمات تدريبية شبيهه لما يحدث في المنافسة الا انه نجد بعض المدربين لا يحبذون او يميلون الى هذا النوع من التدريبات لقلة المعرفة التدريبية لهم لمبدأ مراكز اللعب والتدريب فيما بينها خلال فترات الاعداد المختلفه للاعبى الشباب التي يوصي خبراء التدريب بالاتحاد الدولي باهمية تدريب اللاعبين بدنياً وفنياً حسب مراكزهم لما لها من مردودات ايجابية بتطوير الاداء البدني الخاص والرفع مستوى المعرفة الخططية لهم ومن هنا تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على تدريبات خاصة لمراكز اللعب بكرة القدم ودورها في رفع المستوى البدني الخاص للاعبين فضلاً عن اكتساب اللاعبين للمعرفة الخططية لمواقف المنافسة .

1-2 مشكلة البحث

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث عن الأساليب والوسائل التدريبية الحديثة والتي تراكب تطور اللعبة فنياً وخططياً ومن اجل الارتقاء بالمستوى الفني للاعبين فلابد من التركيز على جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية بتطبيق والشروع بإيجاد أفضل التدريبات لهم . للارتقاء بمستواهم وان هذا التطور لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب من القائمين والباحثين من اجل الوصول باللاعب إلى مستوى متميز من الأداء اثناء المنافسة . بما أن لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تتعدد بها الواجبات خلال المنافسة فمنها ما يكون دفاعياً او هجومياً او كلاهما وخاصة مع تطور اللعبة التي أصبحت ذات طابع سريع ومفاجئ لمواقف اللعب بين مراكزها خلال تنفيذ المهام والواجبات لكل لاعب ، وعلى ذلك لابد من امتلاك اللاعبين لأداء بدني بكفاءة وفاعلية عالية خلال شوطي المباراة لذلك يجب تدريب اللاعبين تحت ظروف مشابهة للمنافسة لكل لاعب (مركز) وإدراكه بالمواقف الخططية المنتابه لمركزه لكي يتم صقل المعرفة الخططية لهم التي تكون محصلة شامله لجميع مجهوداته البدنية والمهارية والذهنية للاعبين لتلك المتطلبات عن طريق تدريبات هادفه ومنظمه لمراكز اللعب وهذا ما يشير إليه مفتي ابراهيم " على المدرب التأكد من توظيف تمرينات بحيث تخدم مراكز اللعب في طريقة (نظام) اللعب المستخدمة كي تنفذ في المباراة (6 : 24) وحسب رأي الباحث كونه لاعباً ومدرباً ولمشاهدته لعديد من الوحدات التدريبية لأندية الشباب وجد أن معظم المدربين لا يعطون أهمية لمراكز اللعب أثناء تدريباتهم وأداء التمارين بجماعية للاعبى الفريق مبتعدين عن التركيز لكل لاعب بمركزه لتطوير

أدائه البدني والمهاري والتي تساهم باقتصار الجهد والوقت على المدرب برفع مستوى اللاعبين من خلال هذه التدريبات الشاملة لجميع النواحي الا انه نجد يتم تدريبها بأوقات معينة كقبل المنافسة بيوم وهي تكون فقط للجانب الخططي ومفهوم كل لاعب بمركزه وعن أدائه بالمنافسة وهذا يكون غير دقيق ومنسجم مع حداثة اللعبة وتطور أساليبها وطرقها التي تهتم بدور فاعلية كل مركز من مراكز اللعب لكل لاعب الذي يلعب به ومن هنا تجلت مشكلة البحث بان هناك قلة الاهتمام باستخدام تدريبات مراكز اللعب التي يكون تطبيقها ذات تأثير برفع مستوى أداء اللاعبين بدنياً فضلاً عن اكتسابه للمعرفة الخططية بسبب ردها للمعرفة الذهنية للاعب لواجباته الميدانية .

3-1 اهداف البحث

- 1- اعداد تدريبات لمراكز اللعب بكرة القدم .
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة بمستوى الأداء البدني الخاص لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .
- 3- التعرف على مستوى المعرفة الخططية للاعبين كرة القدم و على فروق للاختبارات البعدية بمستوى الأداء البدني الخاص والمعرفة الخططية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

4-1 فروض البحث

- 1- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة بمستوى الأداء البدني الخاص للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- 2- توجد بعض الفروق المعنوية بمستوى المعرفة الخططية ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة
- 3- وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات البعدية للاعبين البدني الخاص والمعرفة الخططية بين المجموعتين .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري / لاعبي فئة الشباب
- 2-5-1 المجال المكاني / ملعب البصرة
- 3-5-1 المجال الزمني / للفترة من 30 / 8 / 2019 ولغاية 15 / 1 / 2020 م

الباب الثاني / الدراسات النظرية

1-2 مراكز اللعب

بالرغم من تطور لعبة كرة القدم الحديثة فإنها تتطلب المشاركة الفعلية من قبل اللاعبين بالواجبات الهجومية والدفاعية خلال المنافسة بغض النظر عن المركز الذي يلعب به اللاعب فكل مركز له تلك الواجبات بدءاً من مركز الحارس المرمى الذي يكون أول واجب هجومي يبدأ منه ناهيك عن واجباته الدفاعية الأساسية بالدفاع عن مرماه ، وتعد مراكز اللاعبين بأنها " تنظيم وتنسيق وتوزيع المهام خلال الأداء حتى لا يحدث تعارض بين

واجباتهم ، وحتى لا يحدث ايضاً التركيز على بعض الجوانب على حساب إهمال بعض الجوانب الأخرى سواء كان ذلك في الهجوم او الدفاع .(6 : 235)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث

2-3 مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية الشباب بكرة القدم في محافظة البصرة دوري الرياضي (2019- 2020) والبالغ عددهم (9) أندية من اصل (16) نادي وبواقع (232) لاعباً كما هو مبين في جدول (1) وبنسبة (67%) من مجتمع الاصل ، وتم اختيار عينة البحث الرئيسية بصورة عمدية على لاعبو(شباب نادي الزبير) العينة التجريبية و (نادي نفط الجنوب) العينة الضابطة وبواقع (16) لاعباً لكل نادي ولجميع مراكز اللعب بواقع (لاعبان لكل مركز) وموزعين على مجموعتين تجريبية والتي مثلت لاعبي نادي الزبير اما الضابطة فكانت لاعبي نادي نفط الجنوب

جدول (1)

يوضح توزيع العينة والنسب المئوية لها

ت	النادي	عدد اللاعبين	عينة البناء	عينة التقنين	عينة التطبيق النهائي	عينة التجربة الاستطلاعية	النسبية المئوية %
1	الميناء	31	13	8	-	-	64%
2	البحري	25	14		-	-	56%
3	سفوان	23	8	8	--	-	69%
4	الفيحاء	26	11	8	-	-	73%
5	نفط الجنوب	27	8	--	16	-	88%
6	شباب البصرة	29	12	8	-	-	68%
7	الزبير	26	-	-	16	8	92%
8	كهرياء الهارثة	23	8	-	-	-	34%
9	الجنوب	22	8	-	-	-	36%
	المجموع	232	82	32	32	8	67%

1-2-3 تجانس العينة : لغرض التحقق من تجانس المجموعتين قام الباحثان ببعض الاجراءات لضبط المتغيرات وذلك لمنع المؤثرات التي قد تؤثر سلبا في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة على رغم من ان العينة المختارة متقاربة بالمرحلة العمرية.

جدول (2) يبين التجانس لافراد العينة في متغيرات (العمر -الطول -الوزن - العمر التدريبي)

القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر بالسنة	18.2	0,86	4.72%
الطول سم	171.6	6.4	3.7%
الوزن كغم	68.8	4.2	6.1%
العمر التدريبي	2.7	0.66	24.4%

3-3 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر العربية والاجنبية

2- شبكة المعلومات الدولية

3- المقابلات الشخصية

4- استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء في تحديد متغيرات الاداء البدني الخاص والاختبارات البدنية

5- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد صلاحية اختبارات المعرفة الخطية

6- فريق العمل المساعد

4-3 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات الاداء البدني الخاص : قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء

والمختصين حول تحديد اهم متغيرات الاداء البدني الخاص للاعبين كرة القدم كما في ملحق (1) والتي تنسجم مع طبيعة لعبة كرة القدم والمشكلة البحثية اذ تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء كما في

ملحق (2) حيث تم اختيار وتحديد القدرات التي حصلت على نسبة اتفاق اكثر من (75%)

جدول (3) يبين متغيرات الاداء البدني الخاص المحددة والمختاره وتكرارها والنسب المئوية لها

ت	الاداء البدني	التكرار	النسبة المئوية	المقبولة
1	القوة الانفجارية	13	87%	مقبول
2	القوة المميزة بالسرعة	15	100%	مقبول
3	تحمل السرعة	6	40%	غير مقبول
4	السرعة الانتقالية	14	93%	مقبول
5	سرعة الاستجابة	10	67%	غير مقبول
6	الرشاقة	15	100%	مقبول
7	تحمل الاداء	12	80%	مقبول
8	سرعة الاداء	14	93%	مقبول
9	التحمل الخاص الدوري	7	47%	غير مقبول
10	تحمل القوة	3	20%	غير مقبول

3-4-2 تحديد اختبارات الاداء البدني الخاص :قام الباحثان باستطلاع اراء الخبراء والمختصين كما مبين في ملحق (3) لغرض تحديد وترشيح اهم الاختبارات الخاصة لمتطلبات الدراسة وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق اكثر من (75%) وذلك حسب راي الخبراء في ملحق (4) وكما مبين في جدول (4)

يبين الاختبارات المرشحة والمختارة وتكرارها ونسبة المئوية

ت	القدرات	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية المقبولة
1	القوة الانفجارية	القفز العمودي	12	80%
		الوثب الطويل من الثبات	3	20%
2	القوة المميزة بالسرعة	الحجل لمسافة 30متر	2	13%
		الحجل لمسافة (10م)ولكلتا الرجلين	13	87%
3	السرعة الانتقالية	الجري لمسافة 50 م من البدء الطائر	14	93%
		الركض لمسافة 30م	1	7%
4	الرشاقة	الجري المتعرج على شكل 8	3	20%
		الجري المتعرج بين القوائم عددها (5)	12	83%
5	تحمل الأداء	المحطات الدائري اللاهوائي	12	80%
		المهاري الدائري	3	20%
6	سرعة الأداء	التمريرة الحائطية	15	100%
		الجري بالكرة لمسافة 30 متر	صفر	صفر

3-4-3 الاختبارات المستخدمة

اولاً / اختبار المعرفة الخطئية

هدف الاختبار / التعرف على مستوى المعرفة الخطئية

الأدوات / أفلام - ساعة توقيت - استمارة المعرفة الخطئية

وصف الاختبار / لكل موقف خطئي ثلاث احتمالات تعبر عن دور اللاعب في الملعب وكيف يتم التصرف بالموقف حيث لأحد هذه الاحتمالات الإجابة الصحيحة بعد أن يقوم بقراءة المواقف ورئيئها يجب اتخاذ القرار بالإجابة على الموقف الصحيح وبفترة زمنية لا تزيد عن (30ثانية) لكل موقف .
طريقة التسجيل / يتم احتساب درجة للإجابة الصحيحة يحصل عليها لكل موقف .

ثانياً/ الاختبارات البدنية

1- اختبار الوثب العريض من الثبات (1 : 234)

الغرض من الاختبار قياس القوة الانفجارية للرجلين

2- اختبار الحبل لمسافة 10 متر (4 : 254)

الغرض لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

3- اختبار الجري لمسافة 30 م (4 : 253)

الغرض من الاختبار قياس السرعة الانتقالية

4- اختبار الجري المتعرج بين الاعلام (4 : 260)

الغرض من الاختبار قياس الرشاقة

5- اختبار التحمل اللاهوائي (5 : 121)

الغرض قياس تحمل الاداء للاعبين كرة القدم

6- اختبار المناولة الجدارية (6 : 254)

3-5 التجربة الاستطلاعية

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى للفترة من 20/9/2019 ولغاية 30/9/2019 لأعداد

اختبار المعرفة الخططية وإجراء المعاملات العلمية للاختبار وكذلك الاختبارات البدنية وكانت تهدف إلى ما

يلي: 1-- معرفة المدة الزمنية المناسبة للإجابة على كل فقرة .

2- معرفة مدى ملائمة فقرات اختبار المعرفة الخططية لفئة الشباب .

3- التعرف على الوقت اللازم لأجراء الاختبارات وتسلسلها بالإجراءات .

4- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد أثناء تنفيذ الاختبارات .

5- مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة .

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ 1/10/2019 ولغاية 5/10/2019 وكانت

على مجموعة من لاعبين نادي الزبير والبالغ عددهم (8) لاعبين وكانت الغاية منها :

1- تحديد وحساب وقت كل تمرين من التمارين المستخدمة

2- مدى ملائمة التمرينات المستخدمة لأفراد العينة .

3- التعرف على أزمدة الراحة لكل تكرار وما بين المجموعات باستخدام النبض .

4- تحديد الشدة المستخدمة للتمرينات المعدة .

6-3 التجربة الرئيسية

3-6-1 الاختبارات القبليّة

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2019/10/6 ولغاية 2019/10/9 وبالترتيب والإجراءات التالية: اليوم الاول / اختبار المعرفة الخططية على لاعبي نادي نفط الجنوب مع اختبار القوة الانفجارية وتحمل الاداء اليوم الثاني / اختبار المعرفة الخططية على لاعبي نادي الزبير مع اختبار القوة الانفجارية وتحمل اليوم الثالث/ اختبار نادي نفط الجنوب لاختبارات القوة المميزة بالسرعة -سرعة الاداء -الرشاقة -السرعة الانتقالية اما اليوم الرابع / اختبار نادي الزبير لاختبارات القوة المميزة بالسرعة -سرعة الاداء -الرشاقة -السرعة الانتقالية

3-6-2 المنهج التجريبي

من خلال اطلاع الباحثان على العديد من البحوث والمصادر والدراسات المتوفرة في علم التدريب وكذلك استشارة الخبراء والمختصين وخبرة الاستاذ المشرف وخبرت الباحث المتواضعة وبعد اطلاعه على مجموعة من المناهج التدريبية التي تخص (فئة الشباب) قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات الخاصة لمراكز اللعب المختلفة وعددها (46) تمرينا اذ تم تطبيق هذه التمارين بتاريخ (2019/10/27 ولغاية 2019/12/27) اي بواقع (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع (الاحد والثلاثاء والخميس) وقد قام الباحث بمراعاة ما يلي:

1-التدرج والتنوع بالتمرينات المستخدمة لكل مركز من مراكز اللعب

2-قام الباحثان بمراعاة اسس العلمية بالحمل التدريبي المستخدم حيث تم الزيادة التدريجية وكذلك التموج بين فترات التدريب داخل الدورة التدريبية المتوسطة .

3-استخدم الباحثان التموج بين الوحدات التدريبية للدائرة الصغرى وبتشكيل (2:1) وكذلك بين الدورات التدريبية بتشكيل (1:1) لأنه يمثل الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية ويعني ذلك ان درجات الحمل المتتالية لا تسير على وتيرة واحده.

4- تم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيسي للوحدة التدريبية وبطريقتي (التدريب التكراري والفتري)

5- تم تطبيق التمرينات في فترة الأعداد الخاص وما قبل المنافسة.

3-6-3 الاختبارات البعديّة: بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي تم إجراء الاختبار البعدي على أفراد عينة البحث بتاريخ 2019/12/28 ولغاية 2019/12/31 وقد سعى الباحث الى تهيئة الظروف نفسها بالاختبارات القبليّة وبنفس الترتيب .

3-6-7 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS اصدار 21

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات الاداء البدني الخاص للمجموعة التجريبية

Sig	قيمة T فالمحسوبة	الخطأ المعياري	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
0.001	3.89	0.528	0.88	2.28	0.192	2.07	م	القوة الانفجارية
0.000	8,9	0.1007	0.22	8.04	0.502	8.95	ثا	القوة المميزة بالسرعة
0.001	3.9	0.101	0.139	3.81	0.404	4.21	ثا	السرعة الانتقالية
0.000	6.05	0.161	0.472	6.76	0.475	7.74	ثا	الرشاقة
0.000	6,5	0.484	0.56	29.71	1.85	32.90	ثا	تحمل الاداء
0.014	2.7	0.348	0.78	15.52	1.83	16.49	ثا	سرعة الاداء

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (15) هي (2.131)

من خلال جدول (5) نجد ان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة (2.13) مما يدل

على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان الى هذا التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية هو استخدام الاسس العلمية في تصميم تمارين المنهج التدريبي التي كانت متشابهة مع ما يحدث في اللعب، وكذلك كانت حركة الحمل التدريبي منسجمة مع قابلية اللاعبين من خلال التبادل بين الحمل والراحة والتي كان لها دور اساسي في تطوير الاداء البدني الخاص، وهذا ما اكده عليه (محمد حسن علاوي وابو العلا احمد) " ان تقنين حمل التدريب يجب ان يتلائم مع الحالة التدريبية يعتبر من اهم عوامل نجاح المنهج التدريبي وبالتالي تحسن مستوى الاداء (7: 292)

الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات الاداء البدني الخاص للمجموعة الضابطة

Sig	قيمة T فالمحسوبة	الخطأ المعياري	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
0.269	1.14	0.04	0.070	2.14	0.176	2.19	م	القوة الانفجارية
0.033	2.34	0.15	0.196	8.32	0.628	8.67	ثا	القوة المميزة بالسرعة
0.000	2.9	0.116	0.143	4.103	0.498	4.45	ثا	السرعة الانتقالية
0.000	5.3	0.103	0.402	7.55	0.604	8.11	ثا	الرشاقة
0.000	5.5	0.398	0.745	31.12	1.11	33.34	ثا	تحمل الاداء
0.031	2.38	0.267	0.647	16.9	1.36	17.61	ثا	سرعة الاداء

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (15) هي (2.131)

من خلال جدول (6) نجد ان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة (2.13) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي ونفسر ذلك ان الاستمرار بالتدريبات لفترات زمنية مستمرة تساعد على الحفاظ والتقدم بالمستوى البدني ويكون هناك قدرات بدنية يركز عليها اللاعبين بسبب المزاولة بتدريبات هادفة لتطوير الاداء لديهم .

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار المعرفة الخطئية

Sig	ت المحسوبة	الخطا المعيارى	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
			ع	س	ع	س	
0.000	5.3	0.802	1.08	28.88	2.8	24.6	التجريبية
0.004	2.24	0.613	1.41	25.46	1.9	23.93	الضابطة

من خلال جدول (7) نجد قيم (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية لاختبار المعرفة الخطئية

وللمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذه المعنوية الى بسبب ان تطبيق المنهج التدريبي في فترة الاعاد الخاص وما قبل المنافسة التي تركز على صقل كل ما يتعلق بمتطلبات المنافسة من خلال ربط الاداء البدني والمهاري في الجانب الخطئي وتطبيق الإعادة والتكرار وتصحيح الأخطاء ساعدت على تطور المعرفة الخطئية الهجومية والدفاعية وهذا ما يؤكد (حنفي محمود مختار) " أن تنمية المهارات الأساسية أو التدريب على خطة معينة أو مهارة أو صفة لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم وأن يربط ذلك في وحدات التدريب (2 : 27).

4-2 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين :

جدول(8)يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة لاختبارات الاداء البدني الخاص

بين المجموعتين التجريبية والضابطة

Sig	قيمة T فالمحسوبة	الخطأ المعيارى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
0.000	4.9	0.028	0.070	2.14	0.88	2.28	م	القوة الانفجارية
0.001	3.5	0.747	0.196	8.32	0.22	8.04	ثا	القوة المميزة بالسرعة
0.000	5.8	0.5	0.143	4.103	0.139	3.81	ثا	السرعة الانتقالية
0.000	5.05	0.155	0.402	7.55	0.472	6.76	ثا	الرشاقة
0.000	6.04	0.233	0.745	31.12	0.56	29.71	ثا	تحمل الاداء
0.000	5.7	0.253	0.647	16.9	0.78	15.52	ثا	سرعة الاداء

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (15) هي (2.131)

وجد ان جميع القيم (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية مما يدل على معنوية الفرق ولصالح المجموعة التجريبية ويفسر الباحثان هذه المعنوية الى تدريبات مراكز اللعب المعدة والتي تهدف الى تطوير الاداء البدني الخاص للاعبين كونها تكون ذات تحركات ومجهودات تشابه ما يحدث في المباراة من قبل مراكز اللعب المختلفه اذ يؤكد (زهير قاسم الخشاب) على أن " التمارين الخاصة بالإعداد البدني الخاص يجب اختبارها بذلك المستوى والتي يجب أن يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة (3 :100)

جدول (9) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار المعرفة الخطئية بين المجموعتين

Sig	ت المحسوبة	الخطا المعيارى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبار
			ع	س	ع	س	
0.000	10.5	0.324	1.41	25.46	1.08	28.88	المعرفة الخطئية

من خلال جدول (9) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة (2.013) مما يدل على معنوية الفرق ولصالح المجموعة التجريبية ونفسر ذلك الى هذا التطور هو تأثير تدريب مراكز اللعب والتمرينات المستخدمه في البرنامج التدريبي فكانت التمرينات البدنية والمهارية والتكتيكية لها دور فعال في تطوير المعرفة الخطئية في افراد العينة التجريبية. وكذلك كان تاثير تدريب مراكز اللعب ايجابى في تطوير قدرة اللاعب على التعامل مع المواقف الخطئية المختلفة التي يتعرض لها اثناء المباريات بحكم ان التمرينات المستخدمة في مراكز اللعب مشابهه لمجريات المنافسة التي يواجهها اللاعب وكذلك تعويد اللاعبين على كيفية التعامل مع الكرة والمنافس واللاعب الزميل في مواقف مختلفة سواء كانت في المواقف الهجومية والدفاعية كل هذه الامور ساهمت في تطوير قدرات اللاعبين على اختيار الحلول الصحيحة عند تطبيق مواقف المعرفة الخطئية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- ان للتدريبات مراكز اللعب المعدة التاثير الكبير في رفع مستوى اللاعبين الى افضل المستويات.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمعرفة الخطئية .
- 3- تدريبات مراكز اللعب تؤدي بالاقتصادية بالعمل التدريب من حيث تقديم كمية من المفاهيم التدريبية بتمرينات هادفة ومشابه لما يحدث بالمباراة .

5-2 التوصيات

- 1- اعتماد تدريب مراكز اللعب بالدوائر التدريبية لما لها من مردودات ايجابية للاعبين .

2- يوصي الباحثان ضرورة اتباع المدربين السبل الحديثة في تدريب اللاعبين وخاصة الفئات العمرية من حداثة الاساليب الوسائل التدريبية .

3- اجراء دراسات وابحاث مشابهة على مراكز اللعب تهدف بتطوير نواحي مهارية او خطية اخرى او وظيفية .

المصادر

1- بسطويسي احمد وقيس ناجي : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، مطابع الجامعة .1988

2- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994

3- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ،الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،1999

4- طه اسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،1989

5- مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1995،

6- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح : اسس التدريب الرياضي ،القاهرة ،دار الفكر العربي

7-Feday Aksoy , kuvvet, surat, dayanaklik ve koordinayon testleri Opt. Cit,2010, p, 55