

تأثير تمارينات حالات اللعب في الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب

(19-16) سنة

م.د محمد شاكر علي حسين المولى

العراق . جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Moh68sport@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : حالات اللعب , الاداء المهاري المركب , الشباب , كرة القدم .

ملخص البحث

ان طرق اللعب الحديثة بمختلف أنواعها لا تظهر واضحة خلال المباريات ولكن يمكن التعرف عليها من خلال التكتيكات الهجومية والدفاعية للفريق وكذلك من خلال حركة اللاعبين في الملعب، وأعداد الفريق يتطلب إعطاء تمارين متنوعة تشمل أكبر عدد ممكن من حالات اللعب لغرض تسهيل عملية التدريب وبرمجة التمارينات بما ينسجم مع آلية العمل الخططي داخل الملعب ، وليس مركز اللاعب في الفريق هو الذي يحدد تحركاته في الملعب ولكن قدراته على ماذا يستطيع ان يؤدي حالات اللعب، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي أكاديمية الموصل للمواهب بكرة القدم والبالغ عددهم (27) لاعباً وبأعمار (16-19) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، وتم تحقيق التجانس في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الكتلة). وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي .. واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، النسبة المئوية ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة، وتوصل الباحث إلى انه حققت تمارينات حالات اللعب التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في الأداء المهاري المركب وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية، ولم تحقق تطوراً في

الأداء المهاري المركب للاعبين المجموعة الضابطة وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ، كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت تمارينات حالات اللعب تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في الأداء المهاري المركب وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين . ضرورة الاهتمام بتمارين حالات اللعب عند تصميم المناهج التدريبية لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في الأداء المهاري المركب و استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وبالأداء المثالي وبصعوبة أداء يصل النبض الى (180-190) ن/د في تطوير الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم عند استخدام مثل هذه التمارين وكذلك تقنين التمارينات المناهج التدريبية على وفق الأسس العلمية واعتماد المؤشرات الوظيفية أساساً لتحديد الأحمال وفترات الراحة البينية وإجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات رياضية فرقية أخرى، ولفئات عمرية مختلفة.

Abstract

The effect of exercises cases to play complex skill performance of youth soccer players

Dr Mohammed Shaker Ali

University of Mosul-college of Sport Education

Abstract

The methods of modern play of all kinds do not appear clear during the matches ,but can be identified through the offensive and defensive tactics for the team as well as through the movement of players in the stadium , the preparation of the team requires giving a variety of exercises in clouding the largest number of cases of play for the purpose of facilitating the process training and programming exercises in line with the mechanism of action in the field , it is not the players position that deter

Mines the his movement on the pitch put his ability to decide what to play , the researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research experiment was carried out on a sample of the players of Mosul academy for the talent of soccer (27) player (16-19) years, and were chosen in a deliberate manner and randomly divided in two groups(excremental and control) and (10) players for each group , has been achieved homogeneity in the following variables (age, height , mass), the experimental design ,called the design of the random control group was adopted as pare-and post-test choice the researchers used the following statistical method (mean, arithmetic, , standard deviation, variance, deviation, testing (T) of associated sample ,testing (T) of independent samples) the researcher found that he had achieved exercises cases to play implement by the trials performed by the experimental group were developed in complex skill performance by comparing result of the tribal and remote tests of the experimental group players , the group

did not achieve evolutionary performance in composite skill performance by comparing the result of tribble remote teste ,the experimental group which carried out the cases to play exercises ,achieved a better development the control group in the composite skill performance by comparing the result of the remote teste of the two group the need to pay attention to exercises in the design of the training curricula, as shown by the result of the search of a clear improvement in the performance of skill compound and the use of the method of training high-intensity and the performance of the ideal and difficult performance of the pulse to (180-190) p/ m in developing the skillful performance of soccer players when using such exercises as well the standardization of the training curricula according to the scientific functional indicator mainly to determine loads and interval of interruptions and conduct research and similar studies on other sports activities and different age group.

1- المقدمة:-

تعد لعبة كرة القدم هي أشهر لعبة في العالم. يمارسها أكثر من 200 مليون لاعب في 200 دولة في كل قارات العالم. تتميز كرة القدم بقدر كبير من التنافس والمتعة والأداء الجميل بسبب الدرجة العالية للمهارات الفنية واللعب الجماعي والأداء الفردي للاعبين المهرة. إذا ما كنت مهتماً بلعب كرة القدم، فالتمرين الجاد هو الخطوة الأولى والأهم، لقد اتجهت دول العالم الى تسخير جميع الإمكانيات والخبرات والعلوم النظرية من اجل الوصول إلى مستويات متقدمة في الألعاب الرياضية المختلفة، ويعد علم التدريب الرياضي احد هذه العلوم الذي يهتم بعملية التطور المستمر في الألعاب الرياضية بشكل عام والالعب الفرقية بشكل خاص ويعتمد على الطريقة والكيفية في الإعداد وتهئية اللاعبين في جميع النواحي من اجل النجاح والوصول إلى المستويات العالية . وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفرقية التي تحتاج دائماً الى إغناء مستمر بالمعلومات العلمية للتوصل الى كل ما هو جديد في هذه اللعبة، اذ يحاول العاملون في مجالها إيجاد أفضل الطرائق والاساليب التي يتم من خلالها رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي، فضلاً عن رفع المستوى الوظيفي . كما إن البحث عن طرائق وأساليب جديدة وخلق ظروف وتدريبات قريبة للتنافس الفعلي أثناء المباراة يتطلب تمرينات تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها لاعب او أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية ونظراً لارتقاء مستوى المنافسة في السنوات الأخيرة وتطور خطط اللعب وحالات اللعب تجلت الحاجة إلى مضاعفة الجهود التدريبية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية في الوحدات التدريبية لكل ما يتعلق بالتدريب على تنفيذ الخطط وإكساب اللاعب خزناً لأبأس به من المعرفة الخططية أثناء المباريات على المستويات المختلفة والمتنوعة .

ويشير (عبد الفتاح، 2003) بان جميع أنواع تدريب في كرة القدم يجب ان تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر الإمكان، وهذا احد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء التدريبات باستخدام الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخططية تحت ظروف تشابه ما يقابله في المباراة، كما ان هذا

النوع من التدريب تكون له دافعية اكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة. (عبد الفتاح، 2003، 326-327). ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عاليًا من الكفاءة البدنية المهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة (ابو عبدة، 2012، 9). ومما سبق يتبين ان العمل في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على حالات لعب عديدة ومتنوعة التي تهدف الى تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب او مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم او الدفاع والتي تنحصر في التعاون المباشر بين اللاعبين (كأصغر وحدة جماعية) او مجموعة لاعبين ويكون اساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقرب من اليه الاداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل على النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين (البشتاوي والخواجا، 2005، 219). من خلال خبرة الباحث كونه لاعب ومدرّب، لاحظ هناك قصور في استخدام حالات اللعب المتنوعة في العملية التدريبية في حالات الدفاع والهجوم والانتقال من ملعب الى اخر، وهذا ما يجعل ان اللاعب يواجه كثير من المواقف لم يتدرب عليها في الوحدات التدريبية ويواجه صعوبة اثناء الاداء في المنافسة وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على اداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق بشكل عام وتكون طريقة لعبه واضحة وسهلة امام دفاعات الخصوم ويكون صيد سهل امام الفرق التي ينافسها، فضلاً عن الضعف في عملية الربط بين حالات اللعب المتنوعة وذلك لعدم اتقانها وعدم القدرة على تغيير اللعب من حالة الى اخرى، وهنا تكون حلوله قليلة في ادارة المباراة لصالحه، وارتأى الباحث باعداد تمارينات لحالات اللعب وهل أن لهذه التمارينات تأثير على الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم. ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في إمكانية اللاعب او الفريق في القدرة امتلاك خزين من تمارينات حالات اللعب المتنوعة و مختلفة والذي يكون له تأثير على مستوى اللاعب بشكل خاص والفريق بشكل عام وهذا بالتالي يصب في اداء الفريق والنتائج الإيجابية عند منافسة الخصوم.

2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث : استخدم المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث

2-2 عينة البحث : حددت عينة البحث بالطريقة العمدية بلاعبي اكااديمية الموصل للمواهب بكرة القدم في محافظة نينوى البالغ عددهم (27) لاعباً، وتم اختيار (20) لاعباً كعينة للبحث بعد أن تم استبعاد (7) لاعبين، (5) لاعبين للتجارب الاستطلاعية و (2) حراس للمرمى وبذلك أصبحت النسبة المئوية لعينة البحث الفعلية من عينة البحث (74.07) بعد ذلك قسمت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة تكونت كل مجموعة من (10) لاعبين. الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستعدين ونسبهم المئوية

العدد والنسبة المئوية	العدد (لاعب)	النسبة المئوية %
عينة البحث	27	100%
عينة البحث الفعلية	20	74.07%
عينة التجربة الاستطلاعية	5	18.51%
حراس المرمى	2	7.69%

٤.١.٢.٣.٤.٥.٦.٧.٨.٩.١٠.١١.١٢.١٣.١٤.١٥.١٦.١٧.١٨.١٩.٢٠. تم إجراء التجانس في معيار (العمر ، الصوت ، الجنس) ووجدوا (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف يبين التجانس بين عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيمة معامل الاختلاف
		س	± ع	
العمر	سنة	17.85	0.58	3.24%
الطول	سم	172.35	0.06	3.48%
الكتلة	كغم	62.65	7.04	11.23%

من خلال الجدول (2) يتبين ان قيم معامل الاختلاف كانت على التوالي (3.24، 3.48، 0.14) وجميع هذه القيم اصغر من (30 %)، وهذا يدل على أن العينة متجانسة في المتغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) .

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف يبين التجانس بين عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيمة معامل الاختلاف
		س	± ع	
العمر	سنة	17.85	0.58	3.24%
الطول	سم	172.35	0.06	3.48%
الكتلة	كغم	62.65	7.04	11.23%

مستوى الاحتمالية ¹	(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاداء المهاري المركب
		± ع	س	± ع	س		
0,541	0,627	0,462	9,395	0,532	9,238	ثانية	

شواخص عدد

2-3 الأجهزة والادوات المستخدمة :

(10) / كرات قدم عدد (10) / صافرات عدد (2) / طباشير / بورك / حواجز / ساعات ايقاف عدد (2) لقياس الزمن لأقرب 100/1 من الثانية.

2-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات (ادوات البحث)

تم استخدام ادوات البحث الآتية: تحليل المحتوى المصادر / المقابلة الشخصية / الاستبيان / المقاييس و الاختبارات .

2-5 المقاييس والاختبارات المستخدمة :

2-5-1 القياسات الجسمية :

2-5-2 قياس الطول الكلي للجسم : تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصق للجدار على ان تلامس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحي الكتفين والنظر متجه للأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة.

2-5-3 قياس كتلة الجسم : لقياس الوزن يقف اللاعب على الميزان وهو يرتدي السروال فقط، ويتم قياس الوزن لأقرب مئة غرام.

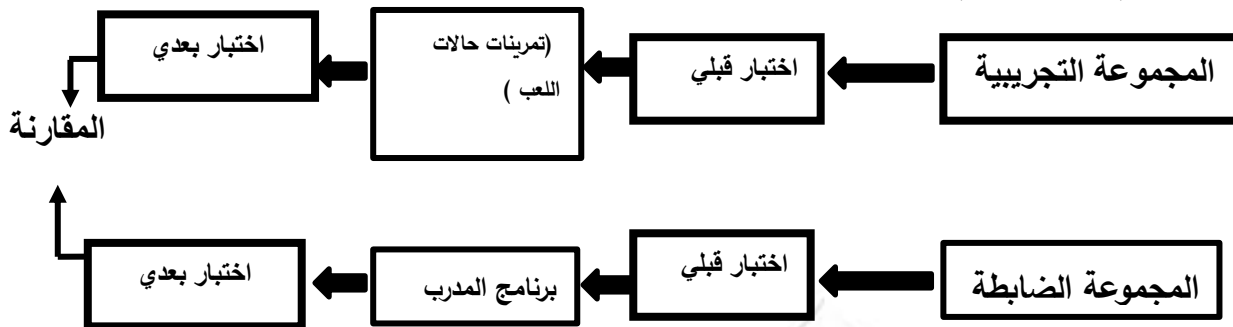
قياس وزن الجسم : لقياس الوزن يقف اللاعب على الميزان وهو يرتدي السروال فقط، ويتم قياس وزن جسمه لأقرب مئة غرام .

2-5-4 قياس النبض :الذي أستخدمه الباحث (التحسس باليد عن طريق الشريان الكعبري والسباتي)في التجارب الاستطلاعية لتحديد زمن الراحة بين التكرارات وزمن الراحة بين المجاميع والشدة القصوى عند أداء التمرينات.

2-5-5 اختبارات الاداء المهاري المركب : تم اجراء اختبار الاداء المهاري المركب (الحياتي ،2016، 119) اختبار قبلي بتاريخ 6/3 /2018 لجميع افراد العينة وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 7/8 /2018 الملحق رقم (1) يبين تفاصيل الاختبار .

2-6 التصميم التجريبي :

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي " (الزوبعي، والغنام، 1981، 102-112). والشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

2 - 7 تحديد متغيرات البحث

2 - 7 - 1 المتغير المستقل :- تمرينات حالات اللعب.

2 - 7 - 2 المتغير التابع :- الاداء المهاري المركب.

2 - 8 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

2 - 8 - 1 تصميم وتنفيذ التمارين المستخدمة في البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمارين الخاصة بالبحث وقد تم وضع هذه التمارين في استمارة الاستبيان وتم توزيعه على السادة المختصين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة، وبعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبار الاداء المهاري المركب تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (2018/6/5) ولغاية (2018/8/5) بينما نفذت المجموعة الضابطة المنهاج الخاص بالمدرب¹، وقد تم مراعاة النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين وهي :-

- تم تطبيق التمارين الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي.
- تم تنفيذ التمارين المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- تم تنفيذ التمارين خلال (8) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطتين.
- كل دورة متوسطة تتكون من اربع دورات صغرى تتكون من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " 24 " وحدة تدريبية).
- تم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء).
- كان أداء التمارين بالأداء المثالي بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة (شدة منافسة مشابهة للمباراة).
- كان التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة التكرارات وعدد المجاميع.

¹ السيد: مصعب سالم/ بكالوريوس تربية رياضية/كلية التربية الرياضية
احمد علي مساعد مدرب الاكاديمية

- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بالاعتماد على طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة ، فضلاً عن إجراء التجارب الاستطلاعية.
- تم تحديد الزمن للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية.
- إن تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (3 - 1)

2-9 الإجراءات الميدانية للبحث

2-9-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: اجريت هذه التجربة بتاريخ (2018/6/1) على لاعبين من مجتمع البحث وهي تجربة للتأكد من صلاحية التمارين وتطبيقها في مجاميع، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين، بمساعدة فريق العمل المساعد و التعرف والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث وكذلك تعرف فريق العمل المساعد على هذا النوع من التجارب.

2-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: اجريت هذه التجربة بتاريخ (2018/6/2) بهدف تحديد أوقات الراحة بين التكرارات، فضلاً عن تحديد أوقات الراحة بين المجاميع وذلك من خلال قياس معدل النبض وبمساعدة فريق العمل المساعد ايضاً وكذلك التعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبار وكذلك كيفية اداء اختبار الاداء المهاري المركب وكيفية استخدام الادوات للاختبار ، وتعرف فريق العمل المساعد على كيفية العمل وطريقة التسجيل.

2-10 الاجراءات النهائية للبحث

2-10-1 اختبار الاداء المهاري المركب القبلي : تم اجراء الاختبار القبلي 2018/6/3

2-10-2 تنفيذ التمرينات حالات اللعب

بعد الانتهاء من تطبيق اختبار الاداء المهاري المركب تم تنفيذ تمرينات حالات اللعب في المنهاج التدريبي بتاريخ (2018/6/5) ولغاية (2018/8/5) .

2-10-3 الاختبار الاداء المهاري المركب البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ تمرينات حالات اللعب في

المنهاج التدريبي

تم إجراء الاختبار البعدي على لاعبي عينة البحث في (2018/8/7)

2 - 11 الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) باستخدام الوسائل الآتية: (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف ، واختبار (ت) للعينات المرتبطة، واختبار (ت) للعينات المستقلة، والنسبة المئوية (عمر وآخران، 2001، 89-90).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

(5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية في الاداء المهاري المركب القبلية والبعدية للمجموعة

التجريبية

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاداء المهاري المركب
		ع±	س	ع±	س		
*0,013	3,297	0,141	8,668	0,532	9,238	ثانية	

(6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية في الاداء المهاري المركب القبلية والبعدية للمجموعة

الضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاداء المهاري المركب
		ع±	س	ع±	س		
*0.038	2,552	0,407	9,147	0,462	9,395	ثانية	

(7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية في الاداء المهاري المركب البعدية للمجموعتين التجريبية

والضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	ضابطة الاختبار البعدي		تجريبية الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاداء المهاري المركب
		ع±	س	ع±	س		
*0,012	2,896	0,407	9,147	0,141	8,668	ثانية	

3-1 مناقشة النتائج :

ان استخدام تمارين حالات اللعب كان له دور فاعل في تطوير الاداء المهاري المركب من خلال زيادة الرغبة والدافعية نحو التمرين و ابراز القدرات الكامنة لدى اللاعبين، اذ يشير (Filipe et al) بان اسلوب حالات اللعب من الاساليب التي لها تأثيرها الواضح ويستخدمها المدربون كثيراً في مراحل التدريب المختلفة، لأنها تبدو سهلة الميول، ويتضح ذلك جليا في لعبة كرة القدم من خلال إعطاء واجبات في اتجاه الهدف المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة، ويتميز هذا الاسلوب بتطوير العناصر البدنية والمهارية والخططية .

(Filipe et al, 2014, 77)

ولابد من الإشارة الى ان تمرينات حالات اللعب التي استخدمت في الوحدات التدريبية كان هدفها واضحاً مما سهّل عمل اللاعبين وإن تكرار أدائها كان لغرض ضمان حصول الدقة والسرعة في الأداء وتجنب الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبين، وهذا ما أورده (الطائي) "بأن تكرار التمارين في الوحدة التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطأ في فقدان الكرة وأكثر تحكما بها نتيجة لزيادة إحساس اللاعب مع الكرة

مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة، ومن ثمّ تجنب الأخطاء التي قد يقع فيها كما إنها تكسب التوافق الجيد في أداء المهارة" (الطائي، 2001، 54) كما ان استخدام اللاعب لأكثر من مهارة في التمرين سواء بصورة منفردة او مركبة كان له الأثر الايجابي في صقل الأداء المهاري المركب، وهذا يساعد اللاعب على الربط بين المهارات الاساسية، فضلا عن التوافق الحركي وتثبيت الأداء المهاري للاعب، ويؤكد ذلك (مختار) عندما أوضح بأن المدرب يستخدم التمرينات التي تحتوي على اكثر من مهارة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية لاسيما المستخدم منها في المباريات بكثرة .

(مختار، ب ت، 125)

وذهب (اسماعيل وآخرون) الى أن تدريبات حالات اللعب هي احدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الاساسية، فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مع وجود مدافعين وزملاء ومواقف لعب متغيرة مشابهة للمباراة حقيقية، كذلك فإن عدد مرات أداء المهارات المنفردة والمركبة في زمن محدد في مثل هذه التدريبات يعد كبيرا جداً مما ينتج تكرارات مؤثرة .

(اسماعيل وآخرون، 1993، 123)

وبرأي الباحث فإن للتشكيلات التدريبية الجماعية (اللعب الجماعي) اثر فعال في تطور الجانب المهاري، اذ تؤدي حالات اللعب على بث روح التعاون والعمل المستمر بين اعضاء المجموعة الواحدة ويعمل على رفع قابليات اللاعب المهارية، اذ يشير (محمود) على ان التدريب الجماعي هو النقطة الاساسية في التمرين وانه في نفس الوقت ينمي المهارات الحركية للاعبين (محمود، 2011، 192) كما ان تدريبات حالات اللعب تعطي فرصة للاعب لتقويم مستواه من خلال المقارنة بمستوى زملائه، وبذلك تصبح عند اللاعب الرغبة والخبرة في أداء المهارات، لان المنافسة مع الآخرين تعد من أهم مجالات التطبيق الفعلي، اذ يسعى اللاعب الى استغلال كل قدراته و امكانياته في سبيل تحقيق افضل مستوى ممكن من خلال ما اكتسبه من مهارات، ويتفق ذلك مع ما أورده (ابراهيم) عندما قال بأن استخدام اسلوب المنافسات له تأثير ايجابي ويزيد من فاعلية الفريق ويؤدي الى تطوير وتحسين مستوى الاداء المهاري (ابراهيم، 1997، 21) كما يرى (احمد) بأن المنافسة الجماعية لايتطلب الأداء فيها تكوين أنماط جامدة، بل تتطلب القدرة على تغيير السلوك وتعديله وفقا لمواقف اللعب المتغيرة، وهذا يعني انه كلما زادت قدرة وبصيرة اللاعب بالمهارة سواء كانت منفردة او مركبة كلما زادت سرعة ودقة تعلمه واكتسابه لها (احمد، 2011، 165) .

ومن الجدير بالذكر فإن مواقف اللعب وحالات اللعب المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من الأداءات المهارية المركبة التي تكون قريبة من شكل المنافسة، اذ يعد هذا الأسلوب من التدريبات الاساسية في بناء الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود منافس سلبي او ايجابي، ويمكن تحديد زمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته، اذ يؤكد (احمد) نقلا عن (مختار) على



ضرورة التدريب على الأداء المهاري بشكل مركب على أن يراعي المدرب تدريب اللاعب على الأداء المهاري تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه ما يحدث في المباراة ، ومن أساليب وطرائق التدريب على الاداء المهاري لحالات اللعب وهي الطريقة التي يشكل فيها التدريب نجاحا للتعامل مع الزملاء والمنافسين (احمد، 2011، 76) .

ويضيف (جنيدى) ان أمتلاك اللاعب اشكالا متنوعة من الأداء بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضل موقف من مواقف اللعب الفعلية التي تزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفه، ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها، ومن ثمّ تحقيق سرعة الأداء المهاري المميز بالقوة والتوافق في تنفيذ الواجب المهاري والخططي، كما ان تغيير المساحة بالنسبة للملعب والشكل سواء في الاداء او في طريقة اللعب تعمل على مساعدة اللاعب في حل المشكلات التي تصادفه في مواقف اللعب المختلفة، وذلك لتحقيق تصورات معينه ومحددة تساعده في تطوير أدائه وتحسين قدراته وامكانياته (جنيدى، 2011، 81) .

وكان للتتاعم في مكونات الحمل التدريبي من حيث شدة المنافسة او اللعب وضمن فترة دوام معينة للعمل ولعدد من التكرارات تتخللها فترات راحة مناسبة (بين التكرارات وبين تمرين وآخر) الاثر الفعال في النتيجة التي نحن بصددھا، وبهذا الخصوص يذكر (الجبالي) أن مبدأ نمذجة عملية التدريب مهم جداً، إذ تتم هذه العملية من خلال محاولة المدرب تنظيم عملية التدريب عن طريق تحديد الهدف وإختيار الطريقة او الاسلوب ومكونات الحمل في العملية التدريبية، وهنا يجب أن تصاغ هذه العملية بما يتشابه مع المنافسة المراد تحقيق الإنجاز فيها(الجبالي، 2003، 73) .

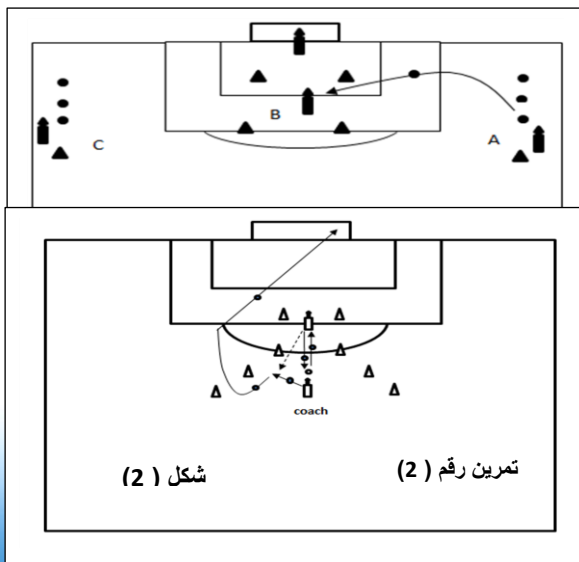
4- الخاتمة:

وتوصل الباحث الى اهم الاستنتاجات : وهي حققت ترمينات حالات اللعب التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في الأداء المهاري المركب وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاعبين المجموعة التجريبية، ولم تحقق تطوراً في الأداء المهاري المركب للاعبين المجموعة الضابطة وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ، كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت ترمينات حالات اللعب تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في الأداء المهاري المركب وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين . ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام بترمينات حالات اللعب عند تصميم المناهج التدريبية لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في الأداء المهاري المركب و استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة وبالأداء المثالي وبصعوبة أداء يصل النبض الى (180-190) ن/د في تطوير الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم عند استخدام مثل هذه التمارين وكذلك تقنين المناهج التدريبية على وفق الأسس العلمية واعتماد المؤشرات الوظيفية اساساً لتحديد الأحمال وفترات الراحة البينية وإجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات رياضية فرقية أخرى، ولفئات عمرية مختلفة.



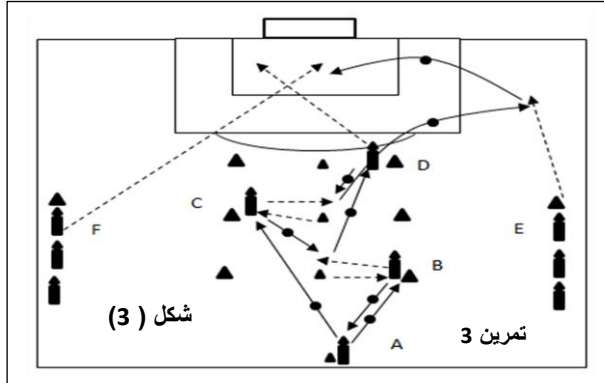
1. ابراهيم ، معتي (1997) : "البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .
2. أبو عبده ، حسن السيد (2012) : "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق"، الاسكندرية .
3. احمد، احمد محمد حسين (2011) : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، مصر.
4. اسماعيل، طه واخرون (1993) : "جماعية اللعب في كرة القدم"، مطابع الاهرام التجارية، القاهرة، مصر
5. البشتاوي ، مهند حسين والخواجا، أحمد إبراهيم (2005) : "مبادئ التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
6. الجبالي، عويس (2003) : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق"، ط4، حلوان، مصر .
7. جندي ، مصطفى محمد (2011) : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخططة الهجومية لناشئي كرة القدم بمحافظة اسيوط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط
8. 74. عمر ، محمد صبري، واخران (2001) : "الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية"، ط2، مصر
9. الطائي، معتز يونس ذنون (2001): " اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
10. عبد الفتاح ، ابو العلا احمد وسيد ، احمد نصر الدين (2003): "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي ، القاهرة .
11. الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد احمد (1981): "مناهج البحث في التربية"، ج1، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
12. محمود، غازي صالح (2011) : "علم النفس الرياضي- سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان- الاردن .
13. الحيايي ، محمود حمدون (2016) : "تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعب كرة القدم الشباب " اطروحة دكتوراه جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
14. مختار، حنفي محمود (ب. ت) : "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر .
15. Filipe, M , et al (2014): "eveloping Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals, soccer; fitness training; small-sided games; performance", Strength and Conditioning Journal | www.nsca-scj.com

التمرينات المستخدمة بالبحث :

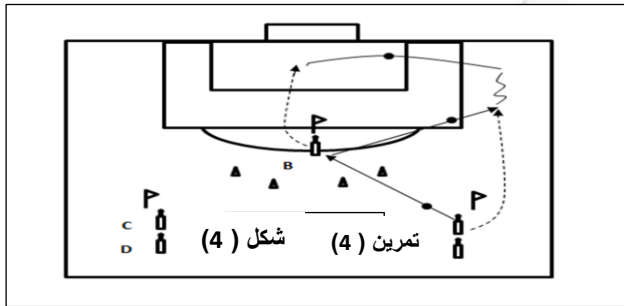


يبدأ التمرين بتسليم الكرة العرضية من اليمين اللاعب (A) الى اللاعب (B) ليؤدي التهديف ثم يستلم من اللاعب (C) ويؤدي التهديف ويستلم اللاعب (B) (6) كرات من الجهتين ويؤدي التهديف كما في الشكل (1) .

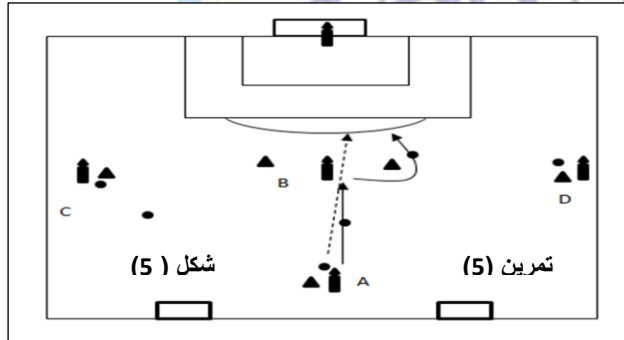
يستلم اللاعب من المدرب دبل باص ثم يتحرك ليستلم من المدرب ويدرج من بين الشاخصين ثم يؤدي التهديف من خط ال (18) يارد كما في الشكل (2) .



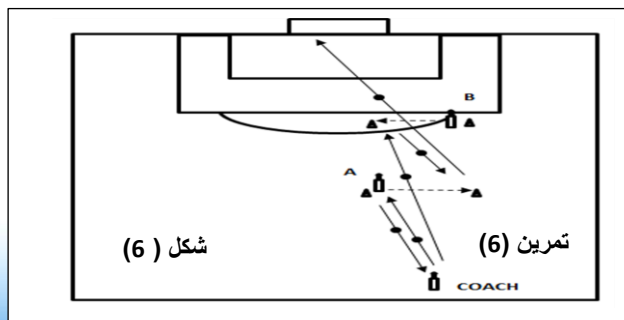
يبدأ التمرين بتسليم اللاعب (A) الى اللاعب (B) بعد حركته من الشاخص الوسطي الى الشاخص الجانبي ثم ارجاع الكرة الى اللاعب (A) ثم يسلم اللاعب (A) الكرة الى اللاعب (C) بعد حركته من الشاخص الوسطي الى الجانبي وبعدها يسلم الكرة اللاعب (C) الى اللاعب (B) بعد حركته من الشاخص الجانبي الى الوسطي ثم يسلم الكرة الى اللاعب (D) بعد حركته من الشاخص الوسطي الى الشاخص الجانبي الى الشاخص الجانبي ثم ارجاع الكرة الى اللاعب (C) بعد حركته من الشاخص الجانبي الى الوسطي ثم تسليم الكرة الى اللاعب (E) بعد حركته الى الامام وتسليم الكرة العرضية بعد تقاطع اللاعبين (D) و اللاعب (F) ثم التهديف كما في الشكل (3)



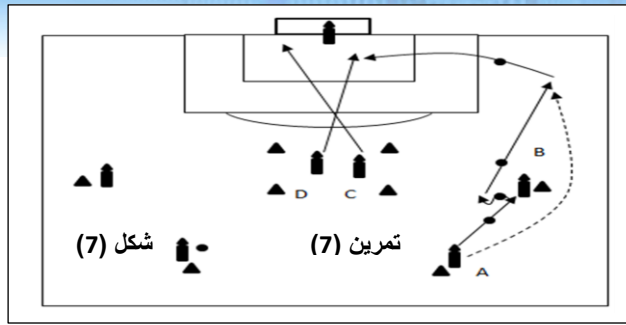
يبدأ التمرين بتسليم الكرة من اللاعب (A) الى اللاعب (B) ثم يسلمها الى (A) يعمل درجة ويسلمها الى (B) بعد تحركه الى المربع ويقوم بالتهديف كما في الشكل (4) ويؤدي التمرين من الجهتين



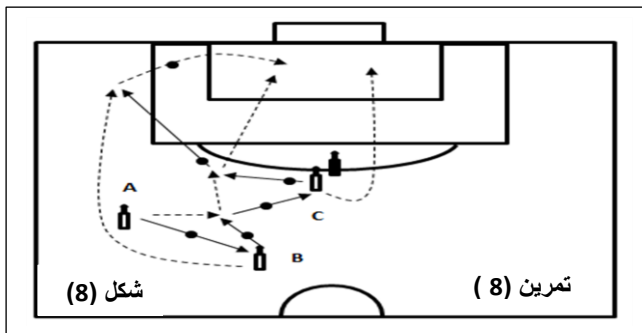
يبدأ التمرين بتسليم الكرة من اللاعب (A) الى اللاعب (B) ثم يقوم اللاعب (B) بالدوران حول الشاخص ثم يتبعه اللاعب (A) لمنعه من التهديف ثم بعدها يقوم اللاعب (A) باستلام الكرة من المساعد (D) او (C) ليهاجم اللاعب (B) كما في الشكل (5)



يبدأ التمرين بعملية التسليم والاستلام للكرة من المدرب الى اللاعب (A) ثم الحركة السريعة بعد التسليم بشكل متقاطع مع اللاعب (B) ثم يقوم المدرب بالتسليم الى اللاعب (B) ثم يسلم اللاعب (B) الكرة الى اللاعب (A) ثم يقوم اللاعب (A) بالتسديد الى المرمى كما في الشكل (6)



يبدأ التمرين بعملية تسليم الكرة من اللاعب (A) الى اللاعب (B) ثم الحركة والاستلام من اللاعب (B) والتسليم الى اللاعب (C) بجانب الملعب ثم يقوم اللاعبان (A) و (B) بالتقاطع والدخول الى منطقة الجزاء واستلام الكرة العرضية من اللاعب (C) للقيام بعملية التهديف ويؤدي هذا التمرين من الجهتين اليمنى واليسرى كما مبين بالشكل (7)



يبدأ التمرين بعملية تسليم الكرة من اللاعب (A) الى اللاعب (B) ثم الحركة والاستلام من اللاعب (B) ثم الحركة من خلف اللاعب (A) الى جانب الملعب ، ثم يسلم اللاعب (C) الذي يتخلص من المدافع الى اللاعب (A) بعد حركه (A) الى العمق وحركة اللاعب (C) المنطقة الجزاء والتخلص من الدفاع ثم تسليم اللاعب (A) الكرة الى اللاعب (B) والحركة بتوافق مع اللاعب (C) الى منطقة الجزاء لأجراء عملية التهديف

الدورة الصغرى الاولى والرابعة

التمرينات المستخدمة	زمن الأداء (دقيقة)	التمرين	زمن الراحة بين التمرينات	عدد التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين فترات التمرين	زمن فترات التمرين	زمن فترات التمرين	التمرين
تمرين (9)	2 (دقيقة)	3 (دقيقة)	3 (دقيقة)	3	3	3	3	3	تمرين (9)
تمرين (9)	2 (دقيقة)	3 (دقيقة)	3 (دقيقة)	3	3	3	3	3	تمرين (9)

يبدأ هذا التمرين باللعب الحر (4x4) + 3 عند حيازة الكرة ويحق للاعب واحد الدخول الى المنطقة الغامقة ويصبح (1x2) ويحق التهديف للاعبين من امام خط ال(18) يارد ولا يجوز لهم التهديف من الداخل فقط عند استلام الكرة العرضية من الزميل الذي في المنطقة الغامقة كما في الشكل (9) من الجهة اليسرى او اليمنى .

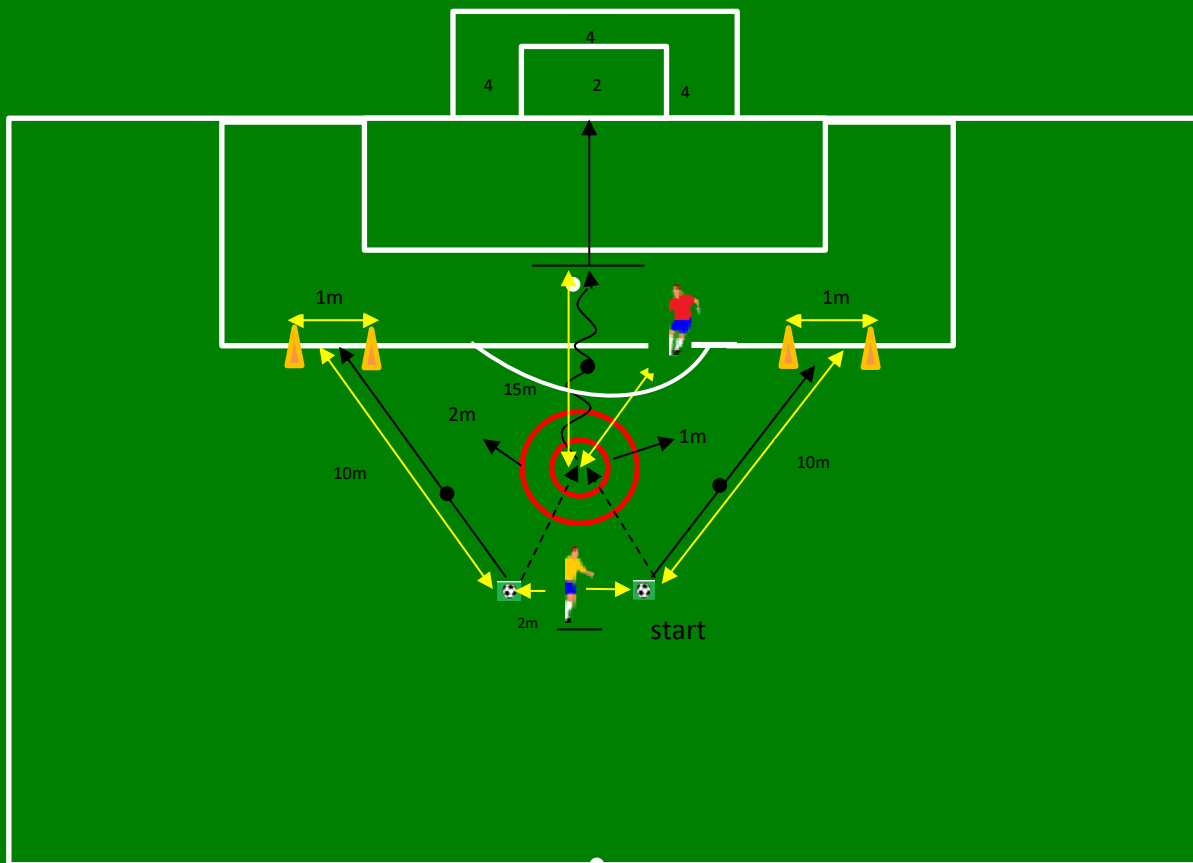
اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن الأداء (ثانية)	التكرار	عدد المجموعات	زمن الراحة بين التكرارات (دقيقة)	زمن الراحة بين المجموعات (دقيقة)	زمن تمرين وآخر	زمن أداء التمرين ففلي (دقيقة)	زمن التمارين في الوحدة التدريبية (دقيقة)
الجمعة	تمرين (١)	٢٥ ثا	٧	٢	١ (١)	٤ (٤)	٥ (٥)	١٦.٩١	٥١.٤١
	تمرين (٤)	١٧ ثا	٩	٣	٥ (٤)				
	تمرين (٧)	١٣ ثا	٩	٣	٥ (٤)				
الأثنين	تمرين (٢)	١٢ ثا	٩	٣	٥ (٤)	٤ (٤)	٥ (٥)	١٩.٣	٥٣.٣٥
	تمرين (٥)	١٢ ثا	٩	٣	٥ (٤)				
	تمرين (٨)	١٥ ثا	٩	٣	٥ (٤)				
الخميس	تمرين (٣)	٢٥ ثا	٧	٢	١ (١)	٤ (٤)	٥ (٥)	١٦.٩١	٤٧.٢١
	تمرين (٦)	١٢ ثا	٩	٣	٥ (٤)				
	تمرين (٩)	٢ ثا	٤	١	٣ (٢)				

الدورة الصغرى السادسة والسابعة

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن الأداء (ثانية)	التكرار	عدد المجموعات	زمن الراحة بين التكرارات (دقيقة)	زمن الراحة بين المجموعات (دقيقة)	زمن تمرين وآخر	زمن أداء التمرين الكلي (دقيقة)	زمن التمارين في الوحدة التدريبية (دقيقة)
الجمعة	تمرين (١)	٢٥ ثا	٨	٢	١ (١)	٤ (٤)	٥ (٥)	١٨.٣٣	٥٤.٨٢
	تمرين (٤)	١٧ ثا	١٠	٣	٥ (٤)				
	تمرين (٧)	١٣ ثا	١٠	٣	٥ (٤)				
الأثنين	تمرين (٢)	١٢ ثا	١٠	٣	٥ (٤)	٤ (٤)	٥ (٥)	٢٠.٢٥	٥٦.٢٥
	تمرين (٥)	١٢ ثا	١٠	٣	٥ (٤)				
	تمرين (٨)	١٥ ثا	١٠	٣	٥ (٤)				
الخميس	تمرين (٣)	٢٥ ثا	٨	٢	١ (١)	٤ (٤)	٥ (٥)	١٨.٣٣	٦٠.٥٨
	تمرين (٦)	١٢ ثا	١٠	٣	٥ (٤)				
	تمرين (٩)	٢ ثا	٥	١	٣ (٢)				

الأدوات المستخدمة : هدف كرة قدم، هدف كرة يد، كرة قدم عدد (3) شواخص عدد (4) ساعة إيقاف واحدة، بورك .

طريقة الأداء : يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يستخدم القدم اليمنى بالركض باتجاه الكرة التي تبعد عنه مسافة (2) متر في الجهة اليسرى، اما اللاعب الذي يستخدم القدم اليسرى فيقوم بالركض الى الجهة اليمنى، ويقوم بتمرير الكرة من مسافة (10) متر نحو الشاخصان اللذان تكون المسافة بينهما (1) متر، ثم يركض اللاعب مسافة (3) متر لاستلام كرة من المدرب الذي يبعد عن مركز الدائرة الصغيرة (5) متر اذ يقوم المدرب بأرسالها بداخل القدم وتكون على الارض ليقوم اللاعب بأخمادها من الحركة ويقوم بدحرجة الكرة مسافة (10) متر لحين الوصول الى خط التهديد الذي يبعد مسافة (10) متر عن الهدف ويكون التهديد من الحركة والشكل (16) يوضح تفاصيل اداء الاختبار(الحيالي، 119، 2016).



الشكل (16) الاختبار المهاري المركب

شروط الاداء :

- في التمرير إذا دخلت الكرة بين الشاخصان يمنح اللاعب (درجتان)، اما اذا اصاب احد الشواخص يمنح (درجة واحدة)، اما اذا خرجت الكرة خارج الشاخصان يمنح اللاعب (صفر) .
- يكون الاخمداد من وضع الحركة ويحاسب اللاعب على اول لمسه للكرة فأذا كانت الكرة قريبة من اللاعب وداخل الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب (درجتان)، اما اذا كان اخمداد الكرة من اللمسه الاولى والكرة ارتدت الى الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (درجة واحدة)، في حين اذا ارتدت الكرة خارج الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (صفر) .
- في التهديد اذا اصاب اللاعب الجزء الايمن او الايسر والجزء العلوي يمنح (4) درجات، اما اذا دخلت الكرة في هدف كرة اليد يمنح (درجتان)، وفي حالة ارتطام الكرة بالعارضة او القائم للهدف الكبير يمنح اللاعب (درجتان)، في حين اذا ارتطمت الكرة في القائم او العارضة للهدف الصغير

فيحصل اللاعب على (3) درجات، اما اذا خرجت الكرة خارج حدود الهدف يمنح اللاعب (صفر) .

- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (8) درجات مع قياس الزمن الذي يستغرقه الأداء
- يمنح اللاعب محاولتان وتحتسب الأفضل، وتعطى راحة كاملة بين المحاولتين .
- التسجيل :** يحسب زمن موقف الاداء المهاري المركب (للاختبار بأكمله) .
- تحسب درجة الدقة للتمرير والاخمد والتهديف .
- تقسم الدرجة المسجلة من قبل اللاعب على الدرجة الكلية لدقة الاداء التمرير والاخمد والتهديف ليظهر لدينا (نسبة نجاح الأداء) .
- تطرح (نسبة نجاح الاداء) من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقة الاداء .
- تضرب نسبة الفشل لدقة الاداء في زمن الاختبار الكلي لينتج لدينا جزء من زمن الاداء
- يضاف ناتج الخطوة السابقة كجزء لعدم جودة الاداء الى زمن الموقف الكلي لتنتج لدينا وحدة القياس النهائية .

مجلة علوم الرياضة

