

## أثر تمرينات مركبة بأسلوبي التدريب المتقطع عالي الكثافة واللعب بمساحات مختلفة في تطوير تحمل السرعة ومهارتي الاحماد والتهديف للاعبي كرة القدم الشباب

استلام البحث : ٢٠٢٥/٢/١٩

أ.د. وسام فالح جابر

الباحث / محمد جدوع هاني

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية القادسية

قبول البحث : ٢٠٢٥/٤/٧

[Wisam.jaber@qu.edu.iq](mailto:Wisam.jaber@qu.edu.iq)[moh.jado1990@gmail.com](mailto:moh.jado1990@gmail.com)

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات مركبة بأسلوبي التدريب المتقطع عالي الكثافة واللعب بمساحات مختلفة بأشكال متنوعة مشابهة لما يحدث في المباراة لتطوير تحمل السرعة ومهارتي الاحماد والتهديف للاعبي كرة القدم الشباب. حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية اما مجتمع البحث اشتمل على لاعبي اندية الشباب في محافظة الديوانية والبالغ عددهم (٨) اندية اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم نادي الانتفاضة الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين ضمت كل مجموعة (١٢) لاعباً. بعدها تم اجراء الاختبارات القبلية والتي من خلالها تم حساب التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث ومن ثم تطبيق التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثان بعدها اجريت الاختبارات البعدية ومن ثم معالجة البيانات احصائياً بواسطة الحقيبة الاحصائية (spss). استنتج الباحثان ان التمرينات المركبة التي طبقتها مجموعتي البحث التجريبية ساعدت على تطوير المتغيرات قيد الدراسة. وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصي بضرورة الاهتمام بالأسلوبين لما لهم فائدة كبيرة في تطوير المتغيرات قيد الدراسة لأنها تلائم لاعبي كرة القدم الشباب.

**الكلمات المفتاحية:** (التدريب المتقطع عالي الكثافة، تدريب اللعب بمساحات مختلفة)

## *The effect Compound exercises of High-Intensity Interval Training and Playing in Different Spaces on Developing speed Endurance, Skills of Controlling and Scoring for Young Soccer Players*

Mohammed Jdohani

University of Al-Qadisiyah - College of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Wissam Faleh Jaber

University of Al-Qadisiyah - College of Physical Education and Sports Sciences

### Abstract

The study aimed to develop composite exercises using high-intensity interval training (HIIT) and playing in different spaces with various forms similar to match situations to enhance sprint endurance and the skills of controlling and scoring for young soccer players. The researchers used the experimental method with two experimental groups. The research population included youth club players in Al-Diwaniyah Governorate, consisting of eight clubs. The sample was chosen randomly (lottery method) from Al-Intifada Sports Club, comprising 24 players, who were then divided into two experimental groups of 12 players ea.

Pre-tests were conducted to calculate homogeneity and equivalence between the two groups, followed by the application of the composite exercises prepared by the researchers. Post-tests were then carried out, and data were statistically analyzed using the SPSS package. The researchers concluded that the composite exercises applied by the experimental groups helped develop the studied variables. Based on the conclusions, the researchers recommend focusing on both training methods due to their significant benefits in developing the studied variables, as they are suitable for

**Keywords:** High-Intensity Interval Training (HIIT), Playing in Different Spaces.

## ١- المقدمة:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي اكتسبت شعبية وجمهوراً كبيراً مقارنة بالرياضات الاخرى، ولتحقيق النجاح في هذه الرياضة يحتاج اللاعبون الى تدريب مكثف وشامل يغطي جميع الجوانب الضرورية، حيث يعتبر التدريب الرياضي ركيزة أساسية في تطوير الاداء الرياضي وتحقيق الانجازات في مختلف الالعاب وعلى رأسها كرة القدم، حيث ظهرت اساليب تدريبية حديثة في الآونة الاخيرة مشابهة للمباريات الحقيقية بغرض تطوير القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم، ومن هذه الاساليب التدريب المتقطع عالي الكثافة الذي يُعد شكلاً من أشكال التدريب يعتمد على الجهد البدني المكثف لفترات قصيرة وتأتي بعدها فترات راحة قصيرة ايضاً بين التمرينات كما يحدث في كرة القدم الحديثة، فضلاً عن الاسلوب الثاني وهو تدريب اللعب بمساحات مختلفة تعد اسلوباً تدريبياً مبتكراً يستخدم في تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبين في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم تعتمد على تصميم تمارين في مساحات محددة صغيرة للتركيز على الدقة او كبيرة لتعزيز التحمل على شكل مربعات او مستطيلات تحاكي ظروف المباريات الحقيقية مما يحسن الاداء تحت الضغط ويزيد من فعالية التدريب.

في حين تركزت اهمية البحث في اعداد تمرينات مركبة بأسلوبي التدريب المتقطع عالي الكثافة واللعب بمساحات مختلفة بإشكال متنوعة المشابهة للعب الحقيقي لتشكيل الوحدات التدريبية اليومية لتطوير تحمل السرعة ومهارتي الاخمد والتهديف للاعبين الشباب.

اما مشكلة البحث فمن خلال اطلاع الباحثان على العديد من الوحدات التدريبية ومباريات دوري الشباب في المحافظة لاحظ الباحثان عدم استخدام المدربين للطرق والاساليب التدريبية الحديثة والتي تلائم لاعبي كرة القدم والمؤثرة على تطوير اداء اللاعبين اضافة الى هناك بطئ بتحركات اللاعبين وقلة تسجيل الاهداف في دوري الشباب لذا عمد الباحثان على استخدام اساليب حديثة تعمل على تطوير تحمل السرعة ومهارتي الاخمد والتهديف والارتقاء بمستوى اللاعبين.

## ٢- الغرض من الدراسة:

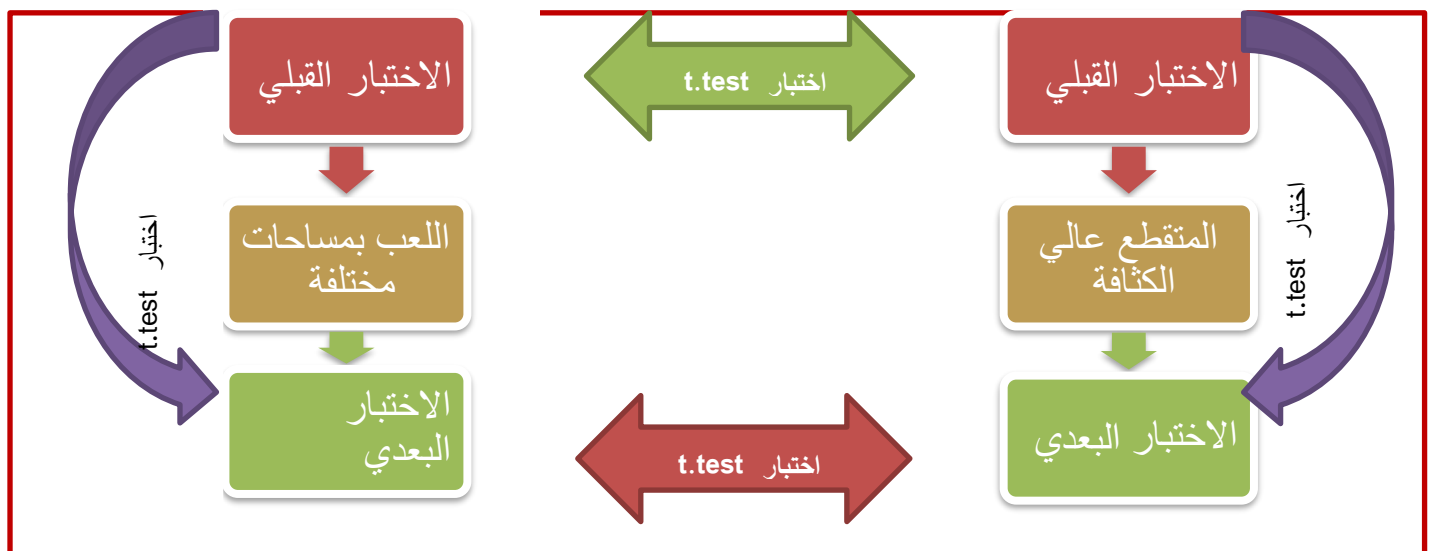
هو التعرف على تأثير التمرينات المركبة بأسلوبي التدريب المتقطع عالي الكثافة واللعب بمساحات مختلفة لتطوير تحمل السرعة ومهارتي الاخمد والتهديف للاعبين كرة القدم الشباب ، والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبيتين لتطوير تحمل السرعة ومهارتي الاخمد والتهديف للاعبين كرة القدم الشباب.

## ٣- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

## ٣- ١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية) لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها لتحقيق اهداف البحث وفروضه.

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث



## ٣-٢ المجتمع وعينة البحث:

حدد الباحثان مجتمع البحث وهم أندية محافظة الديوانية للشباب بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) والبالغ عددهم (٨) أندية وبمعدل (٢١٨) لاعباً مسجلاً رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة الديوانية. أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً بطريقة القرعة إذ اشتملت على نادي الانتفاضة الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً وتم تقسيم العينة عشوائياً بطريقة (القرعة) على مجموعتين تجريبيتين (مجموعة تجريبية أولى ومجموعة تجريبية ثانية) وتتضمن كل مجموعة (١٢) لاعباً إذ تؤدي المجموعة التجريبية الأولى التمرينات بطريقة التدريب (المنقطع عالي الكثافة) بينما تؤدي المجموعة التجريبية الثانية التمرينات بطريقة تدريب (اللعبة بمساحات مختلفة) وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث.

## جدول (١)

## يبين مجتمع وعينة البحث

ت	الاندية	عدد اللاعبين	عينة البحث	العينة استطلاعية
١	نادي السنية	٣٠	صفر	صفر
٢	نادي الدغارة	٢٨	صفر	صفر
٣	نادي الشامية	٢٥	صفر	صفر
٤	نادي النجمة	٢٧	صفر	١٢
٥	نادي الديوانية	٣٠	صفر	صفر
٦	نادي الانتفاضة	٢٤	٢٤	صفر
٧	نادي نفر	٢٨	صفر	صفر
٨	نادي المهناوية	٢٦	صفر	صفر
المجموع	٨	٢١٨	٢٤	١٢

## ٣-٣ الاختبارات المستخدمة:

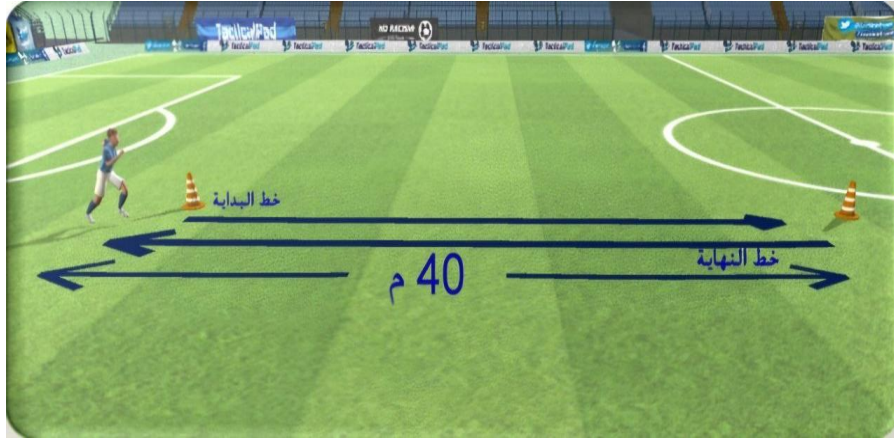
أولاً: اسم الاختبار: " الركض المكوكي (٤٠ متر) ٥× مرات، (١:٢٨٠)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الادوات المستخدمة في الاختبار: ساعة توقيت، شواخص عدد(٢)، شريط قياس، صافرة.

وصف الاختبار: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف الشاخص الاول وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالركض مسافة (٤٠ متر) أي الى الشاخص الثاني والدوران حوله ويستمر ذهاباً وإياباً حتى تبلغ المسافة (٢٠٠ متر) حيث ينتهي الاختبار عند الشاخص الثاني.

التسجيل: يحتسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ولخمس مرات ويسجل الزمن لأقرب ١/١٠٠٠ جزء بالثانية حيث يمكن الحصول على نتيجة أفضل كلما كان الزمن اقل". كما موضح بالشكل (٢).



الشكل (٢) يوضح اختبار تحمل السرعة

ثانياً: اسم الاختبار: " الاخمد والتهدف، (٢: ١٧٢).

الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة الاخمد والتهدف.

الادوات المستخدمة في الاختبار: كرة قدم عدد ٤، شريط قياس جلدي، أصباع ترابية، مسطرة قياس ١,٥ متر، مرمى قانوني ٧,٣٢ x ٢,٤٤ متر مقسم على ثلاث مناطق عدد ١، شريط مطاط (لاستيك) لتحديد مناطق التهدف، ساعة توقيت.

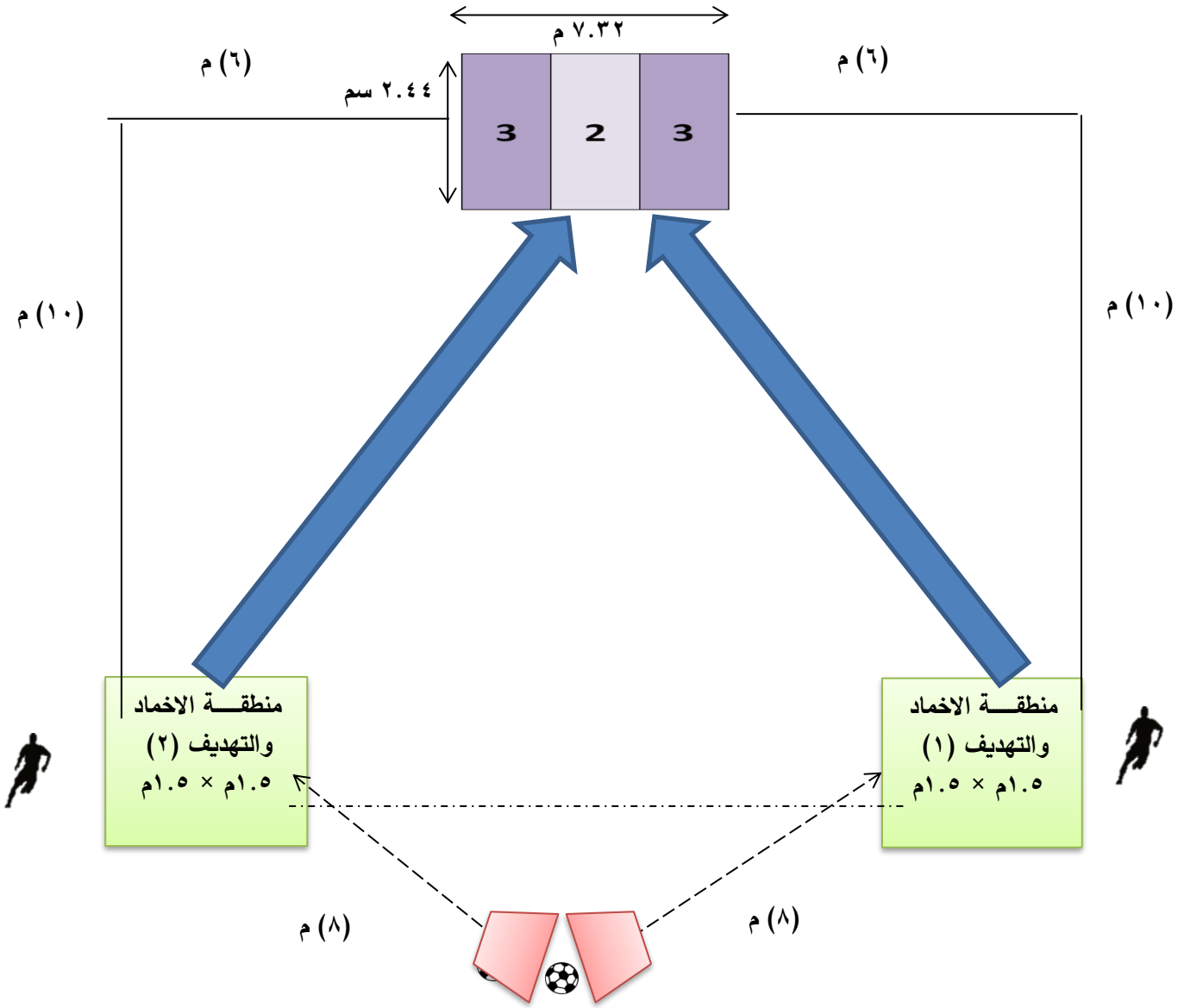
وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط منطقة الإخمد رقم (١) والتي تحدد بواسطة نقطة لقاء (٦) م يمين ويسار المرمى مع (١٠) م أمام خط المرمى مما يشكل مسافة قطرية بين منطقة الإخمد والمرمى، وبعد إعطاء إشارة البدء يلعب المرمى الكرة ارضية باتجاه منطقة الاخمد رقم (١)، يحاول المختبر اخمد الكرة ثم يقوم بالتهدف عكس الاتجاه نحو المرمى في المناطق المؤشرة وفق أهميتها وصعوبتها، يؤدي جميع المختبرين محاولتين بالتتابع، ثم يؤدي جميع المختبرين محاولتين آخرتين من منطقة الاخمد رقم (٢)، علماً ان موقع المرمى يكون امام المرمى ويتوسط منطقتي الإخمد رقم (١) ورقم (٢) ويبعد عن كل منطقة اخمد (٨) م ينظر شكل (٣).

شروط الاداء: يجب أن يتم اخمد الكرة ضمن المنطقة المحددة له، يجب أن يتم اداء مهارة التهدف ضمن المناطق المحددة للتهدف، على المختبر أن يؤدي مهارتي الاخمد والتهدف بأقصى سرعة ممكنة.

#### طريقة التسجيل:

يعطى للمختبر (٤) محاولات (محاولتان من كل جهة) تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للإخمد الناجح في كل محاولة، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للإخمد الخاطئ، تحتسب للمختبر (ثلاث درجات) عند التهدف في المجال رقم (٣)، تحتسب للمختبر (درجتان) عند التهدف في المجال رقم (٢)، تحتسب للمختبر (درجة واحدة) إذا مست الكرة أحد القائمين او العارضة، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا خرجت الكرة خارج حدود المرمى.

ملاحظة: من ناحية الدقة فإن الحد الأعلى لدرجات الدقة (١٦) درجة (٤) منها للإخمد و (١٢) للتهدف، من ناحية الزمن يتم احتسابه بواسطة ساعة توقيت، وحدة القياس (درجة/ ثانية)، يتم حساب الوقت للاختبار بواسطة جمع ازمان المحاولات ال (٤)، ويتم احتساب زمن كل محاولة من لحظة اخمد المختبر للكرة الى لحظة وصول الكرة الى خط المرمى المقسم الى اجزاء، ثم يتم حساب مجموع الدرجات (درجات الدقة) مقسمة إلى مجموع الزمن بواسطة قانون (فقس المعدل) والذي ينص : الاداء المهاري = مجموع درجات الدقة / مجموع الزمن".



الشكل (٣) يوضح اختبار مهارتي الاخمد والتهديف

## ٣- ٤ التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية قبل البدء بالاختبارات في الساعة الرابعة مساءً من يومي الجمعة والسبت الموافق (١٤-٢٠٢٤/٦/١٥) على ملعب نادي النجمة الرياضي وعلى مجموعة من لاعبي شباب نادي النجمة الرياضي والبالغ عددهم (١٢) لاعباً من داخل المجتمع وخارج عينة البحث، وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان الغرض من التجربة ما يأتي:

التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد لتنفيذ الاختبارات المختارة.

التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.

التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.

التعرف على جميع المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها اثناء الاختبارات والقياسات ومحاولة تجاوزها.

## ٣-٥ اعداد التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثان:

قام الباحثان بأعداد مجموعة من التمرينات المركبة وفق اسس علمية بطريقة التدريب المتقطع عالي الكثافة الذي يؤدي فيه اللاعب تمرينات متنوعة كالجري السريع والقفز والانطلاق والتهديف والمناولة والدرجة مع الكرة والجهد العالي بزمان قصير مع اخذ فترات راحة قصيرة وغير كاملة بحيث يبقى النبض القلبي مرتفع وكذلك يستخدم اللاعب الشواخص والموانع ولسلام والاقامع والمنافسة مع الزميل لتطوير الجانب البدني والمهاري، اما طريقة اللعب بمساحات مختلفة فهي تمارين تتضمن الضغط في مناطق مختلفة وكيفية الخروج من هذا الضغط باستغلال المساحات الفارغة وتعزيز التواصل بين اللاعبين لتنسيق الحركات وكذلك تحسين سرعة اللاعبين وقدرتهم على التحرك بين المساحات بفعالية تساعد على فهم مواقف وحالات التدريب المشابهة الى حالات اللعب الحقيقية حيث تكون مؤثرة في تطوير الجانب البدني والمهاري لأنها تلعب بمساحات محددة تحت ضغط المنافسين مع وضع شروط من قبل المدرب.

## ٣-٦ الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث بتاريخ ٢٠٢٤/٦/٢٢-٢٠ والتي اشتملت اختبارات تحمل السرعة ومهارتي الاخمد والتهديف على ملعب نادي النجمة الرياضي حيث قام الباحثان بضبط جميع المتغيرات من الوقت والادوات والاجهزة وكذلك عمل الكادر المساعد ليتم تطبيقها عند اجراء الاختبارات البعدية بعد تنفيذ التمرينات. اذ قام الباحثان بأجراء الاختبارات في الايام الموضحة ادناه.

❖ اليوم الاول على المجموعة التجريبية الاولى اختبار (تحمل السرعة، الاخمد والتهديف).

❖ اليوم الثاني على المجموعة التجريبية الثانية اختبار (تحمل السرعة، الاخمد والتهديف).

## ٣-٧ تنفيذ التمرينات المستخدمة في البحث:

قسم الباحثان العينة الى مجموعتين تجريبيتين، اذ قام الباحثان بتطبيق التمرينات بطريقة التدريب (المتقطع عالي الكثافة) على المجموعة التجريبية الاولى بينما تطبق المجموعة التجريبية الثانية طريقة تدريب (اللعب بمساحات مختلفة) وتم تطبيق التمارين بتاريخ ٢٠٢٤/٦/٢٦ ولغاية ٢٠٢٤/٨/٢٠ لمدة شهرين (٨) اسابيع وبواقع (٢٤) وحدة تدريبية اي (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وكان زمن التمرينات من الجزء الرئيسي فقط يتراوح ما بين (٥٠-٦٠) دقيقة وبشدة تتراوح ما بين (٨٥-١٠٠٪) حيث تم تنفيذ التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص.

## ٣-٨ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية على (المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية)، تم اجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات المدروسة اي بعد الانتهاء من المدة المقررة للتدريبات بيومين الموافق ٢٠٢٤/٨/٢٢ على افراد عينة البحث الرئيسية على ملعب نادي النجمة الرياضي وبنفس طريقة وتسلسل ومكان وزمان تنفيذ الاختبارات القبلية وتم تسجيل البيانات في الاستمارة الخاصة بها.

## ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## ٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى التي تعمل (بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة):

جدول (٢) يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات تحمل السرعة ومهارتي الاخمد والتهديف للمجموعة التجريبية الاولى (التدريب المتقطع عالي الكثافة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة المحسوبة t	الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
١	تحمل السرعة	ثانية	٣٩,٨٣٣	٢,١٦٧	٣٢,٩١٧	١,٥٦٤	٧,٩١٠	معنوي
٢	الاخمد والتهديف	درجة/ثانية	٠,٥٩٣	٠,١١٠	٠,٨٩٩	٠,١٢٩	٥,٦١٥	معنوي

#### ٤-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى التي تعمل (بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة)

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية الاولى) ولصالح الاختبار البعدي في جميع المتغيرات المدروسة التي اعتمدت على أسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة التي تتميز بالشدة العالية وبفترات راحة قصيرة وبطابع بدني ومهاري في نفس الوقت.

❖ يعزو الباحثان اسباب الفروق المعنوية التي ظهرت في الاختبار البعدي في متغير (تحمل السرعة) الى طبيعة التمرينات التي طبقت بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة ومن المعروف ان أسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة فعال جدا في تطوير عتبة اللاكتيك واقتصادية الحركة واداء تدريب التحمل ويتميز بإعطاء فترات راحة غير كاملة اذ حاول الباحثان اعطاء التمرينات المستخدمة بين تكرار واخرى عند وصول النبض الى ١٤٠ ضربة في الدقيقة اذ يؤدي ذلك الى تطوير تحمل السرعة " الراحة النشطة تسمح بالحفاظ على نبض مرتفع وبالتالي عدم انخفاض الحمل التدريبي " اذ تعمل التمرينات المتقطعة عالية الكثافة على تنمية قدرات التحمل الخاص لما لها من اهمية كبيرة في تعزيز العمل العصبي والعضلي والعمل القلبي وزيادة تحمل القوة وتحمل السرعة ، وتعد اكثر هذه التمرينات مشتقة من التمرينات العادية لأنها تكون اقصر زمناً من التمرينات العادية وتعطي نتائج افضل"، (٢٩٣:٣). كما حرص الباحثان على ان لا تكون الاحمال التدريبية على وتيرة واحدة وكذلك مدة التمرين تكون قصيرة وبشدة عالية جدا وفترات راحة قصيرة بين التكرارات وهذا هو مبدا العمل بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة بالإضافة الى الاعتماد على التمرينات الخاصة بتحمل السرعة والتركيز على تطوير هذه القدرة البدنية في اكثر من تمرين ووحدة تدريبية ليتمكن اللاعب من الاحتفاظ بسرعة لأطول مدة زمنية ممكنة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (محمد رضا) نقلاً عن بومبا في ان " الشدة التدريبية في الألعاب الفرقية معقدة جدا لان ايقاع سير اللعب يكون سريعاً والشدة تتغير وتتبدل باستمرار بين الشدة القصوى والوطنية، ولأجل سد حاجة هذه المتطلبات، على المدرب ان يدرج في منهاجه التدريبي استخدام تشكيله متنوعة من الشدة بصورة مستمرة (١١٢:٤).

❖ اما تطور مهارتي (الاخمد والتهديف) فيعزو الباحثان هذا الى نوعية وطبيعة التمرينات التي اعدّها الباحثان بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة التي تضمنت تمارين مركبة (بدنية-مهارة) و (مهارة-مهارة) تحتوي على تكرارات كثيرة من التمارين التي تتضمن لمس الكرة واداء مختلف المهارات والحركات الاساسية والمركبة التي يجب على لاعب كرة القدم ان يؤديها بصوره مكثفة مما انعكس على تطوير الاداء المهاري وهذا ما اشار اليه (عصام عبدالخالق) " ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرة البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً اذ يعتمد اتقان المهارات على مدى تطور متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة "، (٥٤:٥). بالإضافة الى ان تكون التمارين مشابهة لما يحدث في المباراة او اصعب من حيث شدة التمرين وفترات الراحة القصيرة وهذا ما اكده (مفتي ابراهيم) انه "كلما اقتربت ظروف التمرينات من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين اكثر فائدة للاعب ويحقق اهداف الوصول لمستوى اداء المباراة"، (٢٠٠:٦) ويعد أسلوب التدريب المتقطع أسلوب حديث في اداء التمرينات المهارية حيث تم دمج عدة مهارات في اداء واحد منسجم ليظهر بصورة مهارة واحدة متكاملة وهذا ما يوكده (زهير الخشان واخرون)، ان التمرينات المركبة تتكون من عدة مهارات اساسية سبق ان اتقنها اللاعبون وهي من اهم تمارين اللعب التي تعمل على تطوير اللاعب "، (١٩١:٧) حيث

اصبحت اغلب المهارات تظهر بشكل مهارة مركبة واحدة جاء ذلك نتيجة تطور وسرعة لعبة كرة القدم الحديثة فقد اصبح عامل الزمن الالم في استغلال الفرص والتهديف.

#### ٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية:

١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية التي تعمل (بأسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة)

#### جدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات تحمل السرعة ومهارتي الاخمد والتهديف للمجموعة التجريبية الثانية (تدريب اللعب بمساحات مختلفة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
١	تحمل السرعة	ثانية	٤٠,١٦٧	١,٣٣٧	٣٦,٢٥٠	٢,٠٠٦	٦,٧١٤	معنوي
٢	الاخمد والتهديف	درجة/ثانية	٠,٥١٣	٠,١٠١	١,٠٣٣	٠,١٥٢	١٠,٦٠٥	معنوي

#### ٢-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية التي تعمل (بأسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة)

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية الثانية) ولصالح الاختبار البعدي في جميع المتغيرات المدروسة التي اعتمدت على تدريبات اسلوب اللعب بمساحات مختلفة وما تضمنه من تمارين ذات طابع بدني- مهاري ضمن مساحات مختلفة وبأعداد لاعبين مختلفة مبنية وفق مواقف لعب مشابهة للأداء وفق اسس علمية مدروسة اذ ان التدريبات التي تعتبر تنافسية في مساحات صغيرة ومحددة وبزيادة اعداد اللاعبين تحقق الأهداف المطلوبة برفع شدة وحجم العمل المنجز وتساعد كثيرا على رفع إمكانية اللاعب على الأداء في ظروف متغيرة لتطوير الجانب البدني والمهاري.

❖ ويعزو الباحثان تطور متغير (تحمل السرعة) الذي ظهر الى طبيعة التمارين المعدة من قبل الباحثان في هذا الاسلوب اذ يتميز بالسرعة والاستمرارية في الحركة للمسافات القصيرة وبتكرارات مختلفة والانتقال داخل مساحة محددة من مكان الى اخر في حالة الدفاع والهجوم تبعا لمجريات اللعب اثناء المباراة والتي خلقت حالة التكيف لدى اللاعبين للعمل بسرعة عالية لأطول مدة ممكنة ومواجهة التعب الناتج عن الاداء داخل مساحات متداخلة اذ تختلف مساحة اللعب لكل تمرين وظروف العمل مع بعضها ونجاح اللاعبين من تنفيذ هذه الحركات بشكل دقيق وصحيح فضلا عن ان هذه التمارين تم تحديدها بدقة من حيث الشدة العالية والمسافات القصيرة المحددة وفترات الراحة التي تلائم خصوصية لعبة كرة القدم والأداء بمسافات قصيرة وسريعة لمرات كثيرة وهذا يتفق مع (ابو العلاء، نصر الدين) " ان اللاعب يجب ان يتمتع بدرجة عالية من تحمل السرعة من اجل ان يقوم بتنفيذ واجباته بكفاءة عالية طول زمن المباراة وهذا يتطلب من اللاعب العمل العضلي الهوائي واللاهوائي"، (٨:٩٢).

❖ اما التطور الحاصل في متغير مهارتي (الاخمد والتهديف) فيعزو الباحثان سبب تطور المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارين اللعب باستخدام مساحات محدده وصغيرة من خلال اللعب بفعالية اذ ان تمارين اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية تجبر اللاعب على التحرك الصحيح بين خطوط اللعب والدقة في الاداء واتخاذ قرارات مناسبة وسريعة للمناولة او التهديف مما تجعل اللاعب يتقن اللعب فنيا، وكذلك تمرينات اللعب (٦ ضد ٤) و (٥ ضد ٣) و (٣ ضد ٣) التي تكون عبارة عن حالات لعب داخل مساحات محددة و تنتهي بالتهديف التي تهدف الى تحسين الجهاز العصبي من خلال الدمج بين سرعة الاداء الحركي والدقة في التسديد وبما ان التدريب الحديث يركز على مهارة التهديف ويعدها من

اهم الاهداف التدريبية للاعبين وقد يتوقف نجاح الفريق اثناء المباراة على لحظة واحدة تكون حاسمة يصوب منها اللاعب الكرة الى المرمى ليسجل هدفا اذ ان التهديد الناجح هو النتيجة النهائية لأداء الفريق الجيد وكذلك يعد متعة كرة القدم وهذا ما اكده (الربيعي ، المشهداني) بقولهم " ان من الواجب بناء الوحدات التدريبية على تعلم التهديد ويجب التركيز على الدقة والتدرج للحصول على التهديد الديناميكي القوي "(٤٨:٩).

#### ٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية:

##### ١-٣-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية:

جدول (٤) يبين الفروق بين الاختبارات البعيدة في متغيرات تحمل السرعة ومهارتي الاخمد والتهديد للمجموعة التجريبية الاولى والثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي المجموعة الاولى		الاختبار البعدي المجموعة الثانية		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
١	تحمل السرعة	ثانية	٣٢,٩١٧	١,٥٦٤	٣٦,٢٥٠	٢,٠٠٦	٤,٥٤٠	معنوي
٢	١ الاخمد والتهديد	درجة/ثانية	٠,٨٩٩	٠,١٢٩	١,٠٣٣	٠,١٥٢	٢,٣٢٠	معنوي

ولغرض بيان أي الاسلوبين المستخدمين من المجموعتين له افضلية التأثير في تطوير مستوى المتغيرات المدروسة عند عينة البحث، سيجاول الباحثان عرض الفروق ونتائج اختبارات قيمة (T) للعينات المستقلة وتحليلها.

من خلال الاختبارات البعيدة بين المجموعتين يستنتج الباحثان ان المجموعة التجريبية الاولى التي تعمل (بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة) تفوقت على المجموعة التجريبية الثانية التي كانت تعمل (بأسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة) في متغير تحمل السرعة بينما تفوقت المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الاولى في مهارة الاخمد والتهديد وبفروق دلالة احصائية، وهذا طبيعي في ان اسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة يميل الى التأثير البدني بينما اسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة يتميز بشكله المشابه للأداء من حيث وجود الكرة ومواقف تشبه ما يحدث في المباراة.

#### ٢-٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية:

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبتين في المتغير (تحمل السرعة) ولصالح المجموعة التجريبية الاولى التي تعمل بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة.

❖ ويعزو الباحثان هذه الفروق الى طبيعة اسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة المستخدم للمجموعة التجريبية الاولى ويعزو الباحثان تطور المجموعة التجريبية الاولى مقارنة بالمجموعة التجريبية الثانية الى ان الوحدات التدريبية راعت اعطاء جرعات مكثفة من التدريبات التي طبقت بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة والتي تؤثر في تطوير التحمل بصورة عامة وتحمل السرعة بصورة خاصة اذ كانت التمرينات بشدة حمل اقل من القصوية الى القصوية وهذا ما يتناسب مع اسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة لتواكب حمل المنافسة ولمجريات اللعب الحديث والسريع حيث تم التدرج بحمل التدريب بهدف ارتفاع مستوى التكيف عن طريق اداء جهد متنوع من السرعة والتحمل كون هذه القدرة مركبة بين السرعة والتحمل، وهذا ما اكده (كمال جميل الرضي) " ان المهم في تطوير تحمل السرعة هو التدرج في استعمال الشدة من المنخفض الى المتوسط الى ما قبل القصوي الى القصوي "(٨٢:١٠).

" وتظهر هذه القدرة بالنسبة للاعب كرة القدم في قدرتهم على قطع مسافات قصيرة وسريعة لمرات عديدة ولمدة طويلة نسبيا "(١١:١٩١). وهذا ما عمل عليه الباحثان اثناء تطبيق التمارين المعدة لهذا الغرض او الهدف.

❖ اما مهارة (الاخماد والتهديف) فظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (تدريب اللعب بمساحات مختلفة) ويعزو الباحثان الفروق المعنوية الى التمرينات التي اعدّها الباحثان كان لها اثر فعال في تحسين الاداء المهاري من خلال اللعب الفردي والجماعي الذي يؤدي داخل مساحات محددة ومختلفة من الملعب باستخدام الكرة والتي تكون مشابهة لمواقف المباراة فتحتوي على جميع متطلبات الاداء المهاري في كرة القدم الحديثة حيث تلعب بأشكال مختلفة من (١ ضد ١) الى (٦ ضد ٦) وكذلك استعمال ادوات مساعدة مثل (اهداف صغيرة متحركة ، والمحاورة مع الزميل) ويذكر " أن استخدام تدريبات المباريات المصغرة يعمل على تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة كما تعمل على خلق بيئة للمنافسة والتحدى والمتعة بين اللاعبين كما تزيد قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة كثيرا ، كما تنمي الصفات البدنية والمهارات الأساسية المرتبطة بكرة القدم ، أيضا تحسن من الوعي المكاني والتكتيكي للاعب"، اذ ان تمارين اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية في مساحة صغيرة تجبر اللاعب على الاستحواذ على الكرة والتسليم والاستلام والتحرك الصحيح بين خطوط اللعب والدقة في الاداء واتخاذ قرارات مناسبة وسريعة وكذلك استخدام وضعيات مختلفة كالزيادة العددية او النقص العددي وهذا ما يجعل اللاعب على اتخاذ القرار المناسب ويكون اللعب تحت الضغط لفترات قصيرة ويتم تكرار هذه الفترات القصيرة والمكثفة على مدار التمرين وهذا ما اكده (ذوالفقار وآخرون ،) بقوله " أن النجاح في التدريب يأتي من خلال وعي المدرب في اختيار جودة ونوعية التمرينات الخاصة بكرة القدم كصيغة نهائية لتطوير مستوى اللاعب"، (٨٩:١٢).

##### ٥- الاستنتاجات:

١. ان التمرينات المعدة من قبل الباحثان بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة وتدريب اللعب بمساحات مختلفة ادى الى تطوير متغيرات تحمل السرعة والاخماد والتهديف للاعبين كرة القدم الشباب.
٢. تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي طبقت التمرينات بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة في نتائج الاختبارات البعدية على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت التمرينات بأسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة في متغير تحمل السرعة.
٣. تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت التمرينات بأسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة في نتائج الاختبارات البعدية على المجموعة التجريبية الاولى التي طبقت التمرينات بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة في مهارة الاخمد والتهديف.
٤. ان التمرينات المستخدمة ومكونات الحمل التدريبي ومراعاة خصائص الاسلوبين المتبعة وفق اسس علمية كانت مناسبة وملئمة لقابليات افراد عينة البحث.

##### ٦- المصادر

١. كاظم الربيعي، و موفق المولى. (١٩٨٨). الاعداد البدني لكرة القدم. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر .
٢. باعث عبد المطلب عبد الحمزة. (٢٠١٦). تصميم وتقنين بطارية اختبار مهارة مركبة للاعبين كرة القدم لأندية بغداد الدرجة الممتازة. اطروحة دكتوراه , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
٣. بهاء الدين، و ابراهيم سلامة. (٢٠١٦). بيولوجيا الاداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
٤. محمد رضا ابراهيم. (٢٠٠٨). التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي . بغداد: مكتب الفضلي.
٥. عصام عبد الخالق. (١٩٩٣). التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف للنشر.
٦. أبو العلا الفتاح، و احمد نصر الدين. (٢٠٠٣). فسيولوجية اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة.
٧. زهير الخشان، و آخرون. (١٩٩٩). كرة القدم. الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر .
٨. احمد عبد الفتاح ابو العلا، و احمد نصر الدين . (١٩٩٣). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي.
٩. كاظم الربيعي، و عبد الله المشهداني. (١٩٩١). كرة القدم للناشئين. البصرة : مطبعة دار الحكمة.

١٠. كمال جميل الريضي. (٢٠٠١). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين . عمان: دار المطبوعات للنشر .
١١. أبو العلا الفتاح، و احمد نصر الدين. (٢٠٠٣). فسيولوجية اللياقة البدني. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة.
١٢. ذوالفقار صالح، و اخرون. (٢٠١٦). اعداد للاعب كرة القدم للمنافسات . عمان: دار الكتب والوثائق.

## ٧- التوصيات:

بعد التعرف على الاستنتاجات العلمية الخاصة بموضوع البحث يوصي الباحثان بما يأتي:

- ١- استخدام التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثان بأسلوب التدرج المتقطع عالي الكثافة وتدريب اللاعب بمساحات مختلفة المشابهة للعب التي تلائم لاعبي كرة القدم لما لها فائدة كبيرة في تطوير متغير تحمل السرعة ومهارتي الاخمد والتهديف للاعب الشاب بكرة القدم.
- ٢- استخدام اسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة لتطوير الجانب البدني للاعب كرة القدم لما له فائدة كبيرة.
- ٣- استخدام اسلوب تدريب اللاعب بمساحات مختلفة لتطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم وهذا ما اظهرته نتائج البحث.
- ٤- اعتماد التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثان في تطوير متغيرات اخرى لأنها ذا فاعلية جيدة ومؤثرة.
- ٥- يمكن تطبيق التمرينات المركبة المستخدمة في البحث على فئات عمرية اخرى كفئة الناشئين والمتقدمين لبيان احداث التطور لهذه الفئات.

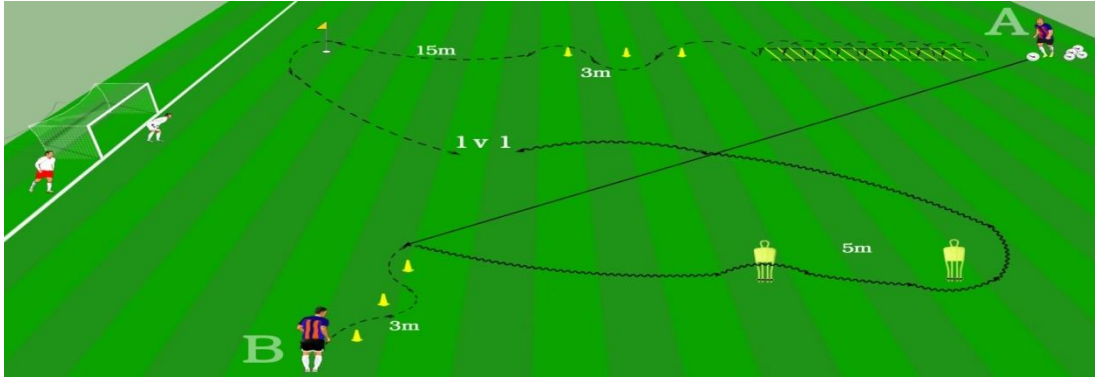
## نموذج وحدة تدريبية

الأسبوع	المرحلة	هدف الوحدة التدريبية	التمارين
الاول	الاعداد الخاص	بدني ، مهاري، خططي	١ ٢ ٣

## تمرين رقم (١)

### الهدف من التمرين: بدني ، مهاري ، خططي

طريقة الاداء: يوزع اللاعبين على مجموعتين يقوم اللاعب (A) بمناولة الكرة قطرية الى اللاعب (B) بالجهة المقابلة ثم عبور السلم بطريقة رفع الركبتين بالتعاقب دخول قدم وخروج الاخرى وبعد الانتهاء من سلم الرشاقة يقوم اللاعب بالركض المكوكي بين (٣) شواخص المسافة بينهما (٣م) ثم الانطلاق السريعة نحو العمود وعمل دوران حولة وكانت المسافة من اخر شاخص الى العمود (١٥م) ، اما اللاعب (B) يقوم بالركض السريع بين (٣) شواخص المسافة بينهما (٣م) ثم استلام الكرة من اللاعب (A) ومراوغة الشواخص البشرية الوهمية المسافة بين شاخص واخر (٥م) بعدها يصبح في موقف (١ضد١) يقوم بمحاولة التخلص من اللاعب (A) والتصويب على المرمى.



## تمرين رقم (٢)

الهدف من التمرين: بدني، مهاري، خططي

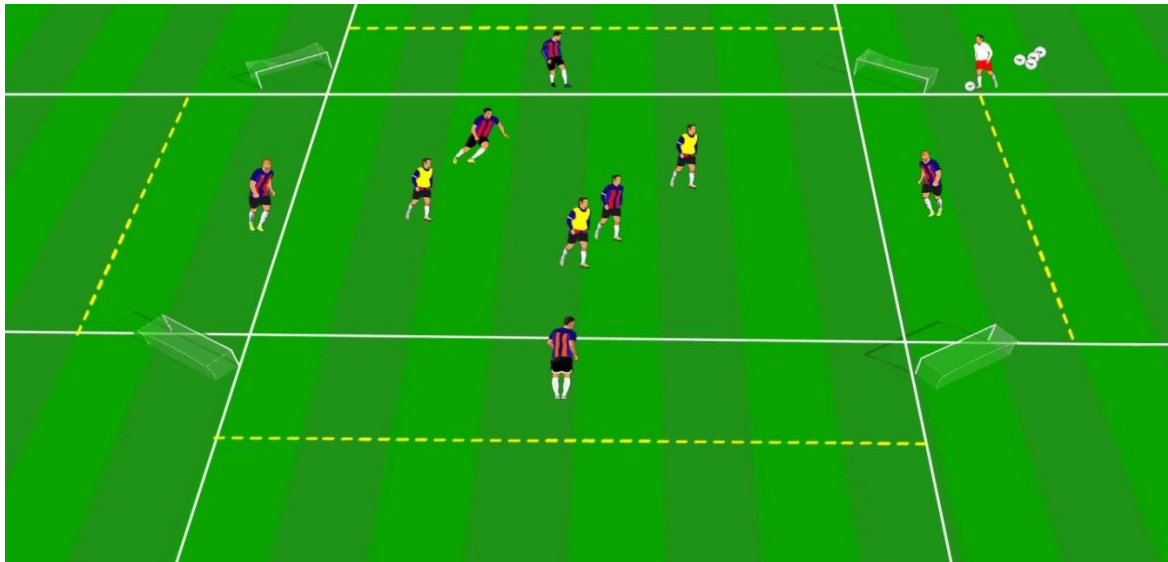
طريقة الاداء: في مساحة نصف ملعب مقسمة الى ثلاث مناطق المنطقة الاولى لعبة (٣ ضد ١) التحكم بالكرة بين ثلاث لاعبين والرابع يحاول استرجاع الكرة ، وفي المنطقة الثانية لعبة (٢ ضد ٢) التخلص من المدافعين بعمل (٢/١) ثم التهديف على المرمى الصغير، وفي المنطقة الثالثة لعبة (١ ضد ١) يحاول المهاجم التخلص من المدافع ثم التهديف على المرمى الصغير.



## تمرين رقم (٣)

هدف التمرين : بدني ، مهاري ، خططي

طريقة الاداء: في مساحة لعب (٢٥\*٢٥ متر) اللعب (٦ ضد ٣ مع وجود ٤ اهداف صغيرة على الجوانب على شكل ماسي) يبدأ اللعب بالتحكم والاستحواذ في الكرة لأطول فترة ممكنة من طرف ستة لاعبين واللاعبين الاخرين يحاولون استخلاص الكرة والتسجيل على احد الاهداف الصغيرة خلال ٥ ثواني.



الأسبوع	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	الحجم		الراحة		زمن أداء التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن الجزء الرئيسي
				ك	مج	ك	مج			
الاول	الاولى	١	%٨٠	٥	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	٣٠ ثا	٦٠٠ ثا	٣٦ د
		٢	%٨٥	٥	٢	٤٠ ثا	٦٠ ثا	٤٠ ثا	٧٨٠ ثا	
		٣	%٩٠	٤	٢	٤٠ ثا	٨٠ ثا	٤٠ ثا	٦٤٠ ثا	