

**أثر تمرينات مركبة بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة واللعب بمساحات مختلفة في تطوير تحمل السرعة ومهاراتي الاخماد والتهديف للاعبين كرة القدم الشباب**

استلام البحث : ٢٠٢٥/١٩/٢٠

الباحث / محمد جدوع هاني  
مديرية تربية القادسيةأ.د. وسام فالح جابر  
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[moh.jado1990@gmail.com](mailto:moh.jado1990@gmail.com)

قبول البحث : ٢٠٢٥/٧/٤

[Wisam.jaber@qu.edu.iq](mailto:Wisam.jaber@qu.edu.iq)

### ملخص البحث

هدف الدراسة الى اعداد تمرينات مركبة بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة واللعب بمساحات مختلفة بإشكال متعددة مشابهة لما يحدث في المباراة لتطوير تحمل السرعة ومهاراتي الاخماد والتهديف للاعبين كرة القدم الشباب. حيث استخدم الباحثان المنهج التجاريبي ذو المجموعتين 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 (الفرعية) وهم نادي الانفاضة الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين 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 الحقيقة 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 بالاسلوبين 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 الأخرى، ولتحقيق النجاح في هذه الرياضة يحتاج اللاعبون إلى تدريبٍ مكثفٍ شاملٍ يغطي جميع الجوانب الضرورية، حيث يعتبر التدريب الرياضي ركيزة أساسية في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الانجازات في مختلف الألعاب وعلى رأسها كرة القدم، حيث ظهرت أساليب تدريبية حديثة في الآونة الأخيرة مشابهة للمباريات الحقيقة بغرض تطوير القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم، ومن هذه الأساليب التدريب المتقطع عالي الكثافة الذي يُعد شكلًا من أشكال التدريب يعتمد على الجهد البدني المكثف ولفترات قصيرة وتتأتي بعدها فترات راحة قصيرة أيضاً بين التمارين كما يحدث في كرة القدم الحديثة، فضلاً عن الأسلوب الثاني وهو تدريب اللعب بمساحات مختلفة تعد أسلوباً تدريبياً مبترياً يستخدم في تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبين في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم تعتمد على تصميم تمارين في مساحات محددة صغيرة للتركيز على الدقة أو كبيرة لتعزيز التحمل على شكل مربعات أو مستويات تحاكي ظروف المباريات الحقيقة مما يحسن الأداء تحت الضغط ويزيد من فعالية التدريب.

في حين تركزت أهمية البحث في إعداد تمارين مركبة بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة واللعب بمساحات مختلفة بإشكال متعددة المشابهة لألعاب الحقيقة لتشكيل الوحدات التدريبية اليومية لتطوير تحمل السرعة ومهاراتي الأحمد والتهديف للاعبين الشباب.

اما مشكلة البحث فمن خلال اطلاع الباحثان على العديد من الوحدات التدريبية ومبارات دورى 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 بطىء بتحركات اللاعبين وقلة تسجيل الاهداف في دورى الشباب لذا عمد الباحثان على استخدام اساليب حديثة تعمل على تطوير تحمل السرعة ومهاراتي الأحمد والتهديف والارتقاء بمستوى اللاعبين.

## ٢- الغرض من الدراسة:

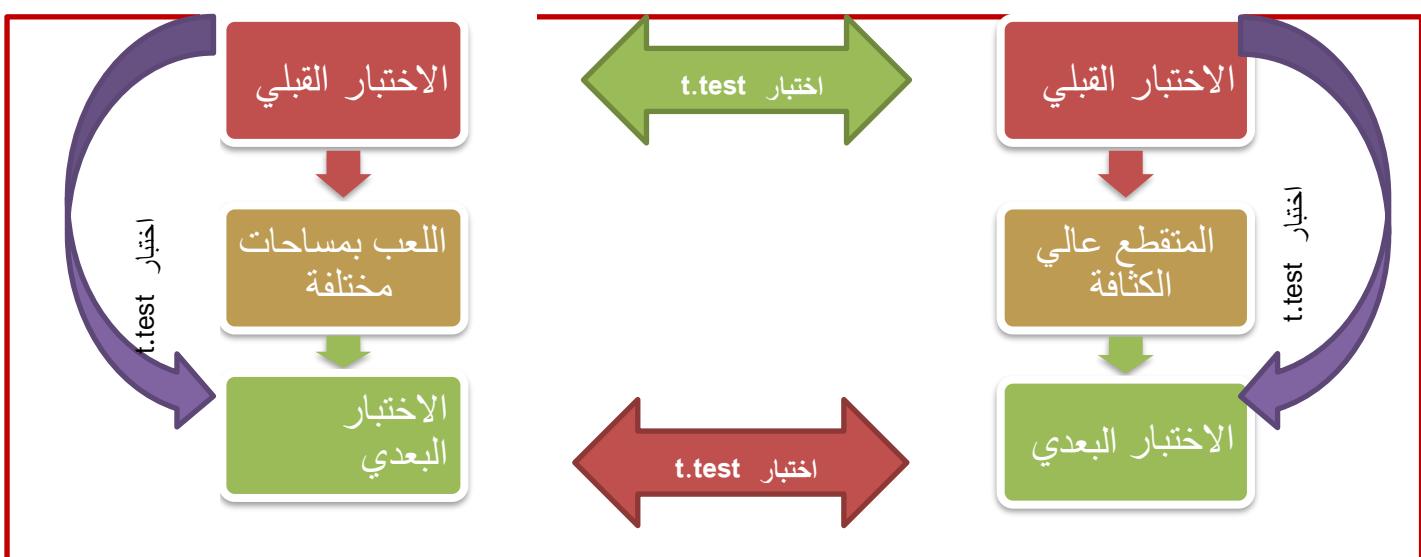
هو التعرف على تأثير التمارين المركبة بأسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة واللعب بمساحات مختلفة لتطوير تحمل السرعة ومهاراتي الأحمد والتهديف للاعبى كرة القدم الشباب ، والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبيتين لتطوير تحمل السرعة ومهاراتي الأحمد والتهديف للاعبى كرة القدم الشباب.

## ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

## ٣- ١ منهج البحث:

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

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث



## ٣-٢ المجتمع وعينة البحث:

حد 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 الفرعى لكرة القدم في محافظة الديوانية. أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً بطريقة القرعة اذ اشتملت على نادى الانتفاضة الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً وتم تقسيم العينة عشوائياً بطريقه القرعة على مجموعتين تجريبتين (مجموعة تجريبية اولى ومجموعة تجريبية ثانية) وتتضمن كل مجموعة (١٢) لاعباً اذ تؤدي المجموعة التجريبية الاولى التمارينات بطريقة التدريب (المقطوع عالي الكثافة) بينما تؤدي المجموعة التجريبية الثانية التمارينات بطريقة تدريب (اللعب بمساحات مختلفة) وتم اجراء التجارب والتكافؤ لعينة البحث.

جدول (١)

## يبين مجتمع وعينة البحث

الرتبة	النادى	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 المهاوية	٢٦	صفر	صفر
٨	المجموع	٢١٨	٢٤	١٢

## ٣-٣ الاختبارات المستخدمة:

اولاً: اسم الاختبار: "الركض المكوكى (٤٠ متر) $\times 5$  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 العالى يقف اللاعب خلف الشاخص الاول و عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالركض مسافة (٤٠ متر) اي الى الشاخص الثانى والدوران حوله ويستمر ذهاباً واياباً حتى تبلغ المسافة (٢٠٠ متر) حيث ينتهي الاختبار عند الشاخص الثانى.

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



**الشكل (٢) يوضح اختبار تحمل السرعة**

ثانياً: اسم الاختبار: "الاخمام والتهديف، (١٧٢:٢).

الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة الاخمام والتهديف.

**الادوات المستخدمة في الاختبار:** كرة قدم عدد ٤ ، شريط قياس جلدي ، أصباغ ترابية، مسطرة قياس ١,٥ متر ، مرمى قانوني  $2,44 \times 7,32$  متر مقسم على ثلاثة مناطق عد ١ ، شريط مطاط (لا ستيك) لتحديد مناطق التهديف ، ساعة توقيت.

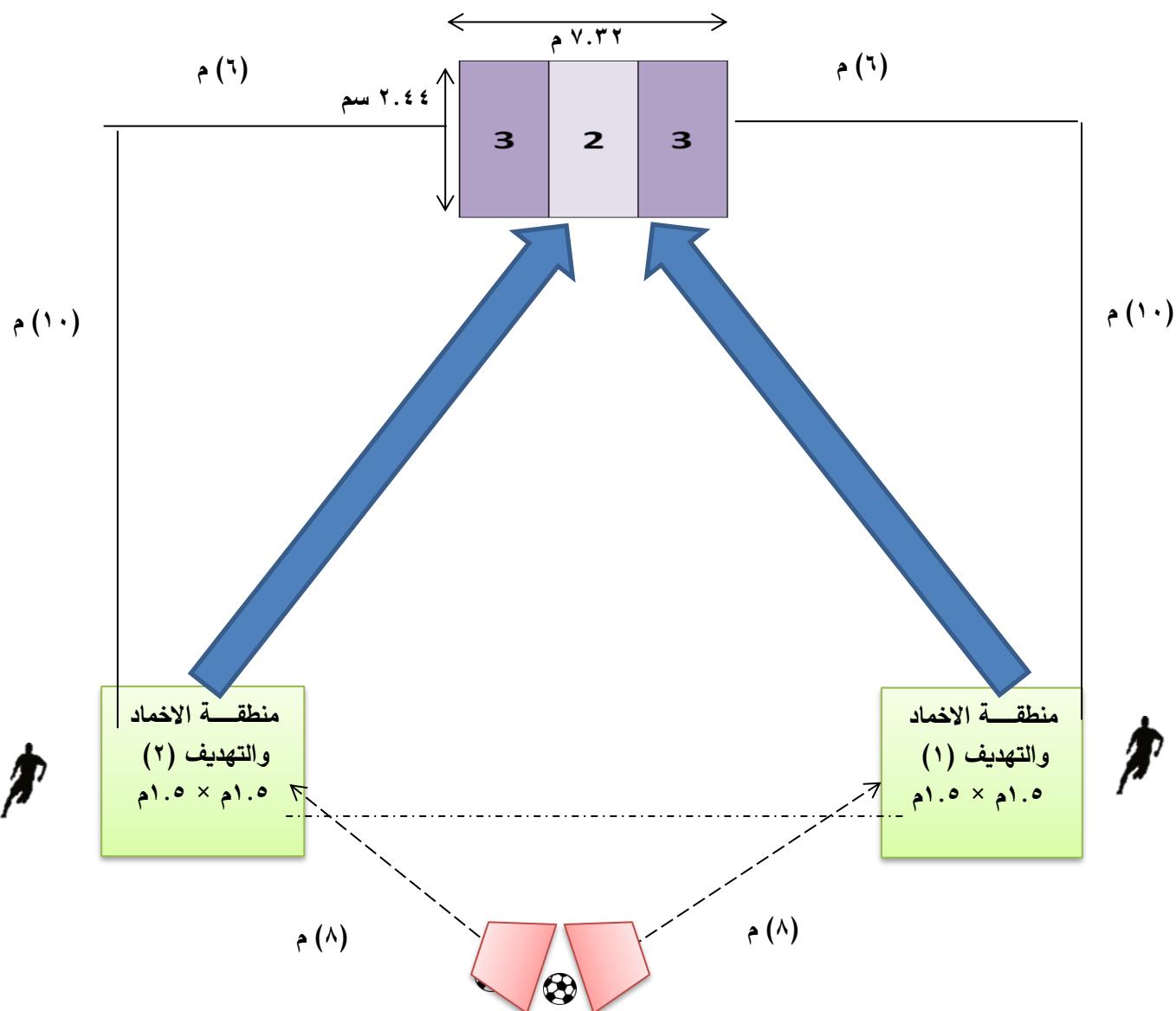
**وصف الاداء:** يقف المختبر خلف خط منطقة الاخمام رقم (١) والتي تحدد بواسطة نقطة لقاء (٦) م يمين ويسار المرمى مع (١٠) م أمام خط المرمى مما يشكل مسافة قطرية بين منطقة الاخمام والمرمى ، وبعد إعطاء اشارة البداية يلعب المجهز الكرة ارضية باتجاه منطقة الاخمام رقم (١)، يحاول المختبر اخمام الكرة ثم يقوم بالتهديف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

**شروط الاداء:** يجب أن يتم اخمام الكرة ضمن المنطقة المحددة له، يجب أن يتم اداء مهارة التهديف ضمن المناطق المحددة للتهديف، على المختبر أن يؤدي مهاراتي الاخمام والتهديف بأقصى سرعة ممكنة.

#### طريقة التسجيل:

يعطي للمختبر (٤) محاولات(محاولات من كل جهة) تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للإخمام الناجح في كل محاولة، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للإخمام الخاطئ، تحتسب للمختبر(ثلاث درجات) عند التهديف في المجال رقم (٣)، تحتسب للمختبر(درجتان) عند التهديف في المجال رقم (٢)، تحتسب للمختبر (درجة واحد) إذا مسست 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 للإخمام و (١٢) للتهديف، من ناحية الزمن يتم احتسابه بواسطة ساعة توقيت، وحدة القياس (درجة/ثانية)، يتم حساب الوقت للاختبار بواسطة جمع ازمان المحاولات الـ (٤)، ويتم احتساب زمن كل محاولة من لحظة اخمام 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 (فترس المعدل) والذي ينص : الاداء المهاري = مجموع درجات الدقة / مجموع الزمن".



الشكل (٣) يوضح اختبار مهاراتي الاخهاد والتهديف

#### ٤- التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية قبل البدء بالاختبارات في الساعة الرابعة مساءً من يومي الجمعة والسبت الموافق (١٤-١٥/٦/٢٠٢٤) 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 الاجزاء والادوات المستخدمة في الاختبارات.
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- التعرف على جميع المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها اثناء الاختبارات والقياسات ومحاولة تجاوزها.

**٥-٣ اعداد التمارين المركبة المعدة من قبل الباحثان:**

قام الباحثان بأعداد مجموعة من التمارين المركبة وفق اسس علمية بطريقة التدريب المتقطع عالي الكثافة الذي يؤدي فيه اللاعب تمارينات متنوعة كالجري السريع والقفز والانطلاق والتهديف والمناولة والدحرجة مع الكرة والجهد العالي بزمن قصير مع اخذ فترات راحة قصيرة وغير كاملة بحيث يبقى النبض القلبي مرتفع وكذلك يستخدم اللاعب الشواخص والموانع ولسلام والاقياع 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 الحقيقة حيث تكون مؤثرة في تطوير الجانب البدني والمهاري لأنها تلعب بمساحات محددة تحت ضغط المنافسين مع وضع شروط من قبل المدرب.

**٦-٣ الاختبارات القبلية:**

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

- ❖ اليوم الاول على المجموعة التجريبية الاولى اختبار (تحمل السرعة، الاخmad والتهديف).
- ❖ اليوم الثاني على المجموعة التجريبية الثانية اختبار (تحمل السرعة، الاخmad والتهديف).

**٧-٣ تنفيذ التمارين المستخدمة في البحث:**

قسم الباحثان العينة الى مجموعتين تجريبيتين، اذ قام الباحثان بتطبيق التمارينات 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 (٤٤) وحدة تدريبية اي (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وكان زمن التمارينات من الجزء الرئيسي فقط يتراوح ما بين (٥٠-٦٠) دقيقة وبشدة تتراوح ما بين (٨٥-١٠٠٪) حيث تم تنفيذ التمارينات في مرحلة الاعداد الخاص.

**٨-٣ 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 الاستماراة 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 القبلية والبعدية في متغيرات تحمل السرعة ومهاراتي الاخmad والتهدif للمجموعة التجريبية الاولى (التدريب المقطعي عالي الكثافة)**

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

#### ٤-١-٤ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى التي تعمل (بأسلوب التدريب المقطعي عالي الكثافة)

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

❖ يعزّز الباحثان اسباب الفروق المعنوية التي ظهرت في الاختبار البعد في متغير (تحمل السرعة) الى طبيعة التمرينات التي طبقت بأسلوب التدريب المقطعي عالي الكثافة ومن المعروف ان اسلوب التدريب المقطعي عالي الكثافة فعال جداً 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 بالاحفاظ على نبض مرتفع وبالتالي عدم انخفاض الحمل التدريبي" اذ تعمل التدريبات المقطعة عالية الكثافة على تنمية قدرات التحمل الخاص لما لها من اهمية كبيرة في تعزيز العمل العصبي والعضلي والعمل القبلي وزيادة تحمل القوة وتحمل السرعة ، وتعد اكثـر هذه التدريبـيات مشـتقة من التـمرـينـات العـاديـة لأنـها تكون أـقـصـر زـمـنـاً من التـمرـينـات العـاديـة وـتـعـطـي نـتـائـج اـفـضـلـ" (٢٩٣:٣). كما حرص الباحثان على ان لا تكون الامـالـ التـدـريـيـة على وـتـيرـة وـاحـدة وـكـذـلـكـ مـدـةـ التـمـرـينـ تكونـ قـصـيرـةـ وـبـشـدـةـ عـالـيـةـ جـداـ وـفـترـاتـ رـاحـةـ قـصـيرـةـ بـيـنـ التـكـرـارـاتـ وـهـذـاـ هوـ مـبـداـ الـعـمـلـ بـأـسـلـوـبـ التـدـرـيـبـ المـقـطـعـ عـالـيـ الـكـثـافـةـ بـإـضـافـةـ إـلـىـ الـاعـتمـادـ عـلـىـ الـاعـتـمـادـ عـلـىـ التـمـرـينـاتـ الخـاصـةـ بـتـحـمـلـ السـرـعـةـ وـالـتـرـكـيزـ عـلـىـ تـطـوـيرـ هـذـهـ الـقـرـةـ الـبـدـنـيـةـ فـيـ اـكـثـرـ مـنـ تـمـرـينـ وـوـحدـةـ تـدـرـيـبـ لـيـتـمـكـنـ الـلـاعـبـ مـنـ الـاحـفـاظـ بـسـرـعـةـ لـأـطـوـلـ مـدـةـ زـمـنـيـةـ مـمـكـنةـ وـهـذـاـ يـتـقـنـ مـعـ ماـ اـشـارـ اليـهـ (ـمـحمدـ رـضاـ)ـ نـقـلاـ عـنـ بـوـمـباـ فـيـ اـنـ "ـالـشـدـةـ التـدـرـيـبـيـةـ فـيـ الـأـلـعـابـ الـفـرـقـيـةـ مـعـقـدـةـ جـداـ لـانـ اـيـقـاعـ سـيـرـ الـلـعـبـ يـكـونـ سـرـيـعاـ وـالـشـدـةـ تـغـيـرـ وـتـبـدـلـ باـسـتـمـارـ بـيـنـ الـشـدـةـ الـقـصـيـرـةـ وـالـوـاطـئـ،ـ وـلـأـجـلـ سـدـ حـاجـةـ هـذـهـ الـمـتـطلـبـاتـ،ـ عـلـىـ الـمـدـرـبـ اـنـ يـدـرـجـ فـيـ مـنـاهـجـهـ التـدـرـيـبـيـ استـخـدـامـ تـشـكـيلـهـ مـتـوـعـةـ مـنـ الشـدـدـ بـصـورـةـ مـسـتـمـرـةـ (ـ١١٢ـ:ـ٤ـ).

❖ اما تطور مهاراتي (الاخmad والتهدif) فيعزّز الباحثان هذا الى نوعية وطبيعة التمرينات التي اعدها الباحثان بأسلوب التدريب المقطعي عالي الكثافة التي تضمنت تمارين مركبة (بدنية-مهارية) و (مهارية-مهارية) تحتوي على تكرارات كثيرة من التمارين التي تتضمن لمس الكرة واداء مختلف المهارات والحركات الاساسية والمركبة التي يجب على لاعب كرة القدم ان يؤديها بصورة مكفلة مما انعكس على تطوير الاداء المهاري وهذا ما اشار اليه (عصام عبدالخالق) " ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً اذ يعتمد اتقان المهارات على مدى تطور متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة "، (٥:٥). بالإضافة الى ان تكون التمارين مشابهة لما يحدث في المباراة او اصعب من حيث شدة التمرين وفترات الراحة القصيرة وهذا ما اكده (مفتى ابراهيم) انه "كلما اقتربت ظروف التمرينات من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين اكثـرـ فـانـدـةـ لـلـاعـبـ وـيـحـقـقـ اـهـدـافـ الـوـصـولـ لـمـسـتـوـ اـدـاءـ المـبـارـاةـ" (٦:٦)، (٢٠٠). وبعد اسلوب التدريب المقطعي اسلوب حديث في اداء التمرينات المهارية حيث تم دمج عدة مهارات في اداء واحد منسجم ليظهر بصورة مهارة واحدة متكاملة وهذا ما يؤكد (زهير الخشان وآخرون)، ان التمارينات المركبة تتكون من عدة مهارات اساسية سبق ان اتقنها اللاعبون وهي من اهم تمارين اللعب التي تعمل على تطوير اللاعب، (٧:١٩١)، (٤:١٩١).

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

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

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

جدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات تحمل السرعة ومهاراتي الاخmad والتهديف للمجموعة التجريبية الثانية (تدريب اللعب بمساحات مختلفة)

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

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

يتبيّن 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 خلفت 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" (١٩٢:٨).

اما التطور الحاصل في متغير مهاراتي (الاخmad والتهديف) فيعزّز الباحثان سبب تطور المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارين اللعب باستخدام مساحات محددة 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 يجعل اللاعب يتقن اللعب فنيا، وكذلك تمارينات 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 هدفه اذا ان التهديف الناجح هو النتيجة النهائية لأداء الفريق الجيد وكذلك بعد متعة كرة القدم وهذا ما اكده (الريبيعي ، المشهداني) بقولهم "ان من الواجب بناء الوحدات التدريبية على تعلم التهديف ويجب التركيز على الدقة والدرج للحصول على التهديف الديناميكي القوي "،(٤٨:٩).

#### ٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية:

##### ٤-٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية:

**جدول (٤) يبين الفروق بين الاختبارات البعدية في متغيرات تحمل السرعة ومهاراتي الاخmad والتهديف للمجموعة التجريبية الاولى والثانية**

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

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

من خلال الاختبارات البعدية بين المجموعتين يستنتج الباحثان ان المجموعة التجريبية الاولى التي تعمل (بأسلوب التدريب المنقطع 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 الاخmad والتهديف وبفارق دلالة احصائية، وهذا طبيعي في ان اسلوب التدريب المنقطع عالي الكثافة يميل الى التأثير البنني بينما اسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة يتميز بشكله المشابه للأداء من حيث وجود الكرة وموافق تشبث ما يحدث في المباراة.

##### ٤-٣-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية:

يتبيّن من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في المتغير ( تحمل السرعة ) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي تعمل بأسلوب التدريب المنقطع عالي الكثافة .

❖ ويعزو الباحثان هذه الفروق الى طبيعة اسلوب التدريب المنقطع 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 المنقطع عالي الكثافة والتي تؤثر في تطوير التحمل بصورة عامة وتحمل السرعة بصورة خاصة اذ كانت التمرينات بشدة حمل اقل من القصوى الى القصوى وهذا ما يتناسب مع اسلوب التدريب المنقطع عالي الكثافة لتوابك حمل المنافسة ولمجريات اللعب الحديث والسريع حيث تم التدرج بحمل التدريب بهدف ارتفاع مستوى التكيف عن طريق اداء جهد متتنوع من السرعة والتحمل كون هذه القررة مركبة بين السرعة والتحمل، وهذا ما اكده (كمال جميل الريضي) " ان المهم في تطوير تحمل السرعة هو التدرج في استعمال الشدة من المنخفض الى المتوسط الى ما قبل القصوى الى القصوى "،(٨٢:١٠).

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

اما مهارة (الاخمام والتهديف) فظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية الثانية (تدريب اللعب بمساحات مختلفة) ويعزو الباحثان الفرق المعنوية الى التمارين التي اعدها 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 لمواصفات المباراة فتحتوي على جميع متطلبات الاداء المهاري في كرة القدم الحديثة حيث تلعب باشكال مختلفة من (١ ضدا) الى (٦ ضدا) وكذلك استعمال ادوات مساعدة مثل (اهداف صغيرة متحركة ، والمحاورة مع الزميل) ويدرك "أن استخدام تدريبات المباريات المصغرة يعمل على تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة كما تعمل على خلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين كما تزيد قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة كثيرا ، كما تتمي الصفات البدنية والمهارات الأساسية المرتبطة بكرة القدم ، أيضا تحسن من الوعي المكاني والتكتيكي لللاعب" ، اذ ان تمارين اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية في مساحة صغيرة تجبر اللاعب على الاستحواذ على الكرة والتسليم والاستسلام 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 التمارين وهذا ما اكده (ذوالفقار وآخرون ،) بقوله "أن النجاح في التدريب يأتي من خلال وعي المدرب في اختيار جودة ونوعية التمارين الخاصة بكرة القدم كصيغة نهائية لتطوير مستوى اللاعب" ،(٨٩:١٢).

#### ٥- الاستنتاجات:

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

#### ٦- المصادر

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

١. كمال جميل الرياضي. (٢٠٠١). التدريب الرياضي للفرن الحادي والعشرين . عمان: دار المطبوعات للنشر .
٢. أبو العلا الفتاح، و احمد نصر الدين. (٢٠٠٣). فسيولوجيا اللياقة البدني. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة.
٣. 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 التدريب المتقطع عالي الكثافة وتدريب اللعب بمساحات مختلفة المشابهة للعب التي تلائم لاعبي كرة القدم لما لها فائدة كبيرة في تطوير متغير تحمل السرعة ومهاراتي الاخmad والنهيف للاعبين الشباب بكرة القدم.
  - ٢- استخدام اسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة لتطوير الجانب البدني للاعبين كرة القدم لما له فائدة كبيرة.
  - ٣- استخدام اسلوب تدريب اللعب بمساحات مختلفة لتطوير الجانب المهاري للاعبين كرة القدم وهذا ما اظهرته نتائج البحث.
  - ٤- اعتناد 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.

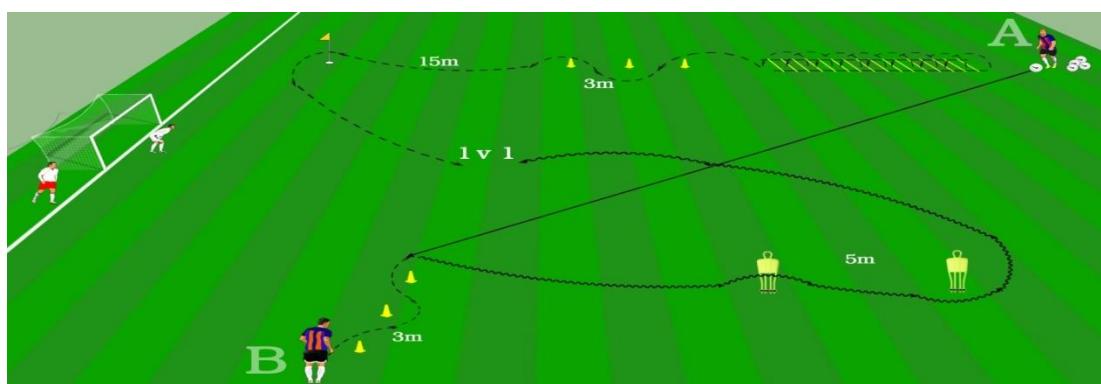
#### نموذج وحدة تدريبية

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

#### 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 الرشاشة يقوم اللاعب بالركض المكوكى بين (٣) شواخص المسافة بينهما(٣م) ثم الانطلاق السريعة نحو العمود وعمل دوران حوله 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) ومواصلة الشواخص البشرية الوهمية المسافة بين شاخص واخر (٥م) بعدها يصبح في موقف (١ضد١) يقوم بمحاولة التخلص من اللاعب (A) والتوصيب على المرمى.



## تمرين رقم (٢)

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

**طريقة الاداء:** في مساحة نصف ملعب مقسمة الى ثلاثة مناطق المنطقه الاولى لعبه (٣ ضد ١) التحكم بالكرة بين ثلاثة لاعبين والرابع يحاول استرجاع الكرة ، وفي المنطقه الثانية لعبه (٢ ضد ٢) التخلص من المدافعين بعمل (٢/١) ثم التهديف على المرمى الصغير، وفي المنطقه الثالثة لعبه (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 (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 الآخرين يحاولون استخلاص الكرة والتسجيل على احد الاهداف الصغيرة خلال ٥ ثواني.



ال أسبوع	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	الحجم		الراحة		زمن أداء التمرين	زمن التمرين الكلي	زمن الجزء الرئيسي
				مج	ك	مج	ك			
٥٣٦	الأولى	١	%٨٠	٢	٥	٣٠	٦٠	٣٠	٦٠	٦٠٠
		٢	%٨٥	٢	٥	٤٠	٦٠	٤٠	٧٨٠	٧٨٠
		٣	%٩٠	٢	٤	٤٠	٨٠	٤٠	٦٤٠	٦٤٠