" تأثير تدريبات خططية وفقا لخصائص مناطق اللعب في تحمل الأداء وبعض المواقف الهجومية للاعبي كرة القدم الشباب"

مصطفى محمد عباس[١] أ. د. علاء فليح جواد[٢]

أ. د. حسن علي حسين[٣]

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

تُعتبر مناطق الملعب المختلفة بيئات تكتيكية ذات متطلبات متنوعة، حيث تختلف شدة الأداء ونوع الحركة واتجاهات اللعب بحسب طبيعة كل منطقة (دفاعية، وسط، هجومية). لذلك فإن توجيه التدريبات الخططية بما يتلاءم مع خصائص كل منطقة يسهم في تطوير القدرات الخططية والهجومية للاعبين الشباب، ويعزز قابلياتهم البدنية المرتبطة بتحمل الأداء ، وهو أحد أهم المتطلبات لتحقيق الفعالية في المواقف الهجومية. وعلى الرغم من أهمية التدريبات الخططية المبنية على خصائص مناطق اللعب في تطوير القدرات البدنية والخططية ، إلا أن الدراسات التي تناولت أثر هذه التدريبات على تحمل الأداء في سياق كرة القدم وربطها بالمواقف الهجومية ما زالت محدودة، بناءً على ذلك، تتمثل مشكلة البحث في ضعف المعرفة حول تأثير التدريبات الخططية وفقًا لخصائص مناطق اللعب على تحمل الأداء وبعض المواقف الهجومية مما يستدعي دراسة هذا التأثير لتطوير أساليب تدريبية أكثر فعالية ، وهدفه البحث الى التعرف على تأثير التدريبات الخططية وفقا لخصائص مناطق اللعب في تحمل الأداء وبعض المواقف الهجومية للاعبي كرة القدم ، وكان فرض البحث هناك تأثير للتدريبات الخططية وفقا لخصائص مناطق اللعب في تحمل الأداء وبعض المواقف الهجومية للاعبي كرة القدم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وكانت عينة البحث لاعبوا نادي كربلاء بكرة القدم الشباب واستنتج الباحثون أن التدريبات الخططية المبنية وفقًا لخصائص مناطق اللعب كان لها الدور الإيجابي في تطوير قدرة اللاعبين الشباب على تحمل الأداء البدني بشكل أفضل، وهو ما ظهر من خلال الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

Abstract

The Effect of Tactical Training According to Playing Zone Characteristics on Performance Endurance and Some Offensive Situations of Youth Football Players

By

Mustafa Mohammed Abbas [1] **Prof. Dr. Alaa Faleh Jawad [2]**
Prof. Dr. Hassan Ali Hussein [3]

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

Different playing zones on the field are considered tactical environments with varied demands, as the intensity of performance, type of movement, and directions of play differ according to the nature of each zone (defensive, midfield, offensive). Therefore, directing tactical training in accordance with the characteristics of each zone contributes to developing the tactical and offensive abilities of youth players and enhances their physical capacities related to performance endurance, which is one of the most important requirements for achieving effectiveness in offensive situations.
Despite the importance of tactical training based on the characteristics of playing zones in developing physical and tactical abilities, studies addressing the effect of such training on performance endurance in the context of soccer and linking it to offensive situations are still limited. Accordingly, the research problem lies in the lack of knowledge regarding the impact of tactical training according to playing zone characteristics on performance endurance and some offensive situations, which necessitates investigating this effect in order to develop more effective training methods.
The research aimed to identify the effect of tactical training according to playing zone characteristics on performance endurance and some offensive situations of soccer players. The research hypothesis stated that there is a significant effect of tactical training according to playing zone characteristics on performance endurance and some offensive situations of soccer players.
The researchers used the experimental method due to its suitability for solving the research problem. The research sample consisted of youth soccer players of Karbala FC.
The researchers concluded that tactical training designed according to the characteristics of playing zones had a positive role in improving the physical performance endurance of youth players, as evidenced by the significant differences between the pre-tests and post-tests of the experimental group.

١ – التعريف بالبحث

١ – ١ المقدمة البحث واهميته:

تُعدّ كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب تكاملاً بين الجوانب البدنية، المهارية، والخططية، حيث يسهم كل عنصر منها في تحسين أداء اللاعب داخل الملعب. ومع التطور الذي شهدته أساليب التدريب الرياضي، أصبح التركيز على التدريبات الخططية وفقًا لخصائص مناطق اللعب أمرًا ضروريًا لرفع مستوى الأداء الفني والبدني للاعبين خصوصًا في المواقف الهجومية التي تحتاج إلى سرعة في اتخاذ القرار، دقة في التنفيذ وتناسق بين مختلف القدرات البدنية والمهارية وتُعتبر مناطق الملعب المختلفة بيئات تكتيكية ذات متطلبات متنوعة، حيث تختلف شدة الأداء ونوع الحركة واتجاهات اللعب بحسب طبيعة كل منطقة (دفاعية، وسط، هجومية).

لذلك فإن توجيه التدريبات الخططية بما يتلاءم مع خصائص كل منطقة يسهم في تطوير القدرات الخططية والهجومية للاعبين الشباب، ويعزز قابلياتهم البدنية المرتبطة بتحمل الأداء، وهو أحد أهم المتطلبات لتحقيق الفعالية في المواقف

الهجومية. وتزداد الحاجة إلى مثل هذه الدراسات في البيئة المحلية، ولاسيما لدى فئة الشباب في أندية محافظة كربلاء، إذ يمثلون القاعدة الأساس لإمداد الفرق الأولى والمحترفة بالمواهب الكروية. وعليه فإن الكشف عن أثر التدريبات الخططية المبنية على خصائص مناطق اللعب لا يقتصر على تطوير الجوانب البدنية والخططية فحسب، بل يمتد ليشمل تعزيز قدرة اللاعبين على تحمل الأداء وتحقيق التوازن بين الجانب البدني والخططي، مما ينعكس بصورة إيجابية على مستوى الأداء في المواقف الهجومية.

بناءً على ذلك، تأتي أهمية هذا البحث من كونه يسعى إلى الربط بين التدريبات الخططية وخصائص مناطق اللعب وتأثيرها على تحمل الأداء وبعض المواقف الهجومية لدى لاعبي كرة القدم الشباب في دوري أندية محافظة كربلاء. كما أن النتائج المتوقعة من هذه الدراسة قد توفر قاعدة علمية تسهم في تحسين المناهج التدريبية، وتقديم توصيات يمكن الإفادة منها في تطوير المناهج التدريبية للأندية والمنتخبات من خلال توظيف التدريبات التي تحاكي الواقع التنافسي، والتي لا تقتصر على تطوير المهارات الفنية فحسب، بل تمتد لتشمل تعزيز قدرة اللاعبين على تحمل الأداء وتحقيق الأداء الأمثل داخل الملعب.

١-٢ مشكلة البحث :

يُعَدّ الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم من الجوانب الأساسية التي تسهم في تحقيق الفوز، حيث يعتمد على التكامل بين القابليات البيوحركية والقدرة على تحمل الأداء البدني أثناء المواقف التنافسية. ومن خلال خبرة الباحث كلاعب كرة قدم في دوري نجوم العراق ومراجعته للمصادر العلمية وكذلك استشارة السادة المشرفين، تبيّن أن لاعبي كرة القدم الشباب يواجهون تفاوتًا في مستوى تحمل الأداء مما قد يؤثر على كفاءتهم في تنفيذ المهام الهجومية داخل الملعب. وعلى الرغم من أهمية التدريبات الخططية المبنية على خصائص مناطق اللعب في تطوير القدرات البدنية والخططية، إلا أن الدراسات التي تناولت أثر هذه التدريبات على تحمل الأداء في سياق كرة القدم وربطها بالمواقف الهجومية ما زالت محدودة، بناءً على ذلك، تتمثل مشكلة البحث في ضعف المعرفة حول تأثير التدريبات الخططية وفقًا لخصائص مناطق اللعب على تحمل الأداء وبعض المواقف الهجومية مما يستدعي دراسة هذا التأثير لتطوير أساليب تدريبية أكثر فعالية.

ومن هنا يسعى الباحث إلى تقديم فهم أعمق لهذا التأثير بما يسهم في تطوير برامج تدريبية أكثر تكاملًا تمكّن لاعبي كرة القدم الشباب في دوري أندية محافظة كربلاء من تحقيق أفضل أداء ممكن داخل الملعب، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على نتائج المباريات ويعزز فرص الفوز.

١-٣ أهداف البحث :

١. اعداد تدريبات خططية وفقا لخصائص مناطق اللعب للاعبي كرة القدم .

٢. التعرف على تأثير التدريبات الخططية وفقا لخصائص مناطق اللعب في تحمل الأداء وبعض المواقف الهجومية للاعبي كرة القدم.

٣. التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث المدروسة .

١-٤ فرضا البحث :

١- هناك تأثير للتدريبات الخططية وفقا لخصائص مناطق اللعب في تحمل الأداء وبعض المواقف الهجومية للاعبي كرة القدم.

٢- هناك افضلية في التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث المدروسة .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبوا اندية محافظة كربلاء لفئة الشباب للموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦ .

١-٥-٢ المجال الزماني : ٢٠٢٥/١٠/١٣ – ٢٠٢٦/١/٢٥

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب كربلاء الدولي .

١-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ التدريبات الخططية وفقًا لخصائص مناطق اللعب :

مجموعة من التمارين التكتيكية المصممة والمطبقة عمليًا وفقًا للخصائص المهارية والفسيولوجية والبدنية والخططية لكل منطقة من مناطق اللعب (الدفاع، الوسط، الهجوم) داخل الملعب بهدف تطوير الأداء المهاري والخططي للاعبين وفقًا لأدوارهم المحددة (تعريف اجرائي) .

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث

يعد اختيار المنهج الملائم مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي إذ أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها لأن المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة، فالمنهج التجريبي هو "التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة، ومن ثم ملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وكذلك تفسيرها"(١)، واتبع الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي اي اختبار المجموعتين قبل التجربة وبعدها.

الجدول (١)

يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث

ت	المجموعات	الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة
		الاختبار القبلي	التعامل التجريبي	الاختبار البعدي
1	المجموعة التجريبية	اختبار تحمل الاداء + المواقف الهجومية	تدريبات خططية وفقا لخصائص مناطق اللعب + منهج المدرب	اختبار تحمل الاداء + المواقف الهجومية
2	المجموعة الضابطة		المنهج المعد من قبل المدرب	

(١) عامر إبراهيم قنديلجي : منهجية البحث العلمي، ط١ . عمان : دار اليازوري العلمية للنشر ، ٢٠١٢، ص١٤٨ .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث للاعبي نادي كربلاء لفئة الشباب للموسم الكروي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ المسجلين رسميا في كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم وتم تحديد عينة البحث عمديا باستخدام طريقة الحصر الشامل للعينة ، وهم شباب نادي كربلاء كعينة للبحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتم تقسيمهم بالتساوي حيث بلغ عدد العينة (٢٠) لاعباً لكل مجموعة (١٠) لاعبين، وبلغت نسبة العينة ١٠٠% من مجتمع البحث.

٢-٢-١ التجانس :

ولتحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين قام الباحث بإجراء عملية التجانس بين أفراد العينة لضبط متغيرات (العمر التدريبي، الطول، الكتلة) كما في الجدول.

جدول رقم (١)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	س-	ع	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الطول	سم	الضابطة	171.4400	3.77689	1	18	0.128	0.725	غير معنوي
		التجريبية	173.2100	3.65922					
الكتلة	كغم	الضابطة	64.6900	4.45856	1	18	0.331	0.572	غير معنوي
		التجريبية	63.9000	3.90640					
العمر التدريبي	شهر	الضابطة	52.2000	4.62990	1	18	0.257	0.618	غير معنوي
		التجريبية	53.9000	5.31489					

من خلال الجدول اعلاه نجد قيم مستوى الدلالة هي اكبر من (0.05) ولجميع المتغيرات وبذلك تكون البيانات متجانسة حيث نقبل الفرض العدمي وهو تجانس التباينات متساوية للعينة .

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- الاستبانة .
- الملاحظة .
- الاختبار والقياس .
- المقابلة .

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت نوع كاسيو الكترونية عدد (٢).
- كاميرا نوع نيكون ياباني مع استاند عدد (١).
- موبايل ايفون (١٦ برو ماكس) عدد (١).
- جهاز قياس الوزن والطول ٢٢٠ Treadmill catty – Runner T.
- كومبيوتر نوع hp صناعة كورية عدد (١).
- ميزان طبي عدد (١).
- كرة قدم عدد (٢٠).
- صافرة عدد (٢) .
- اقماع بلاستيكية مختلف الاحجام عدد (٤٠).
- اعمدة عدد (١٠).
- شريط قياس ٣٠م عدد (١).
- اهداف صغيرة عدد (٤) .
- كونزات عدد (٤٠).
- المانيكان التدريبي عدد (١٠).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

من خلال اطلاع الباحث ومراجعة المصادر العلمية الحديثة وبالاتفاق مع السادة المشرفين وآراء السادة اعضاء اللجنة العلمية لإقرار العنوان تم تحديد متغيرات البحث حيث حددت تحمل الأداء كقابلية بيوحركية وكذلك الحال بالنسبة للمواقف الهجومية حيث تم اختيار ثلاث مواقف هجومية (العمق بالهجوم وتبادل المراكز بالهجوم والابداع بالهجوم) .

٢-٤-١-١ تحديد اختبارات متغيرات البحث :

قام الباحث وبالاتفاق مع السادة المشرفين وكذلك مع السادة اعضاء لجنة اقرار العنوان بتحديد اختبار لتحمل الأداء وثلاث اختبارات للمواقف الهجومية.

٢-٤-٢ توصيف الاختبارات

اولاً: اختبار تحمل الاداء

اسم الاختبار: اختبار ميثم داعي الحق لتحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

الغرض من الاختبار : قياس قدرة تحمل الاداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

توصيف الاختبار: يبدأ الاختبار من المربع رقم ١عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بتنطيط الكرة ٣٥ مرة وبعد اكمال ذلك يقوم بالدحرجة خارج المربع لمسافة ١٠م ليلعب الكرة مناولة ارضية الى الزميل في المربع المقابل له ليقوم بعدها بالركض جانبا لمسافة ١٠م لينتقل بعدها للقيام بالركض بين ٤ شواخص المسافة بين شاخص واخر ١,٥ وحين الانتهاء من ذلك يعود ليتسلم الكرة من زميله ويقوم بالدوران ولعب الكرة وتغيير اتجاه اللعب بمناولة عالية طويلة في الجانب الاخر ليركض بعدها ليقوم بالقفز بكلتا القدمين من فوق ٥ شواخص المسافة بين شاخص آاخر ١م ويركض لمهاجمة الكرات المرفوعة من كل جانب بالرأس من خلال شواخص موجودة مقابل كل عمود للمرمى وبمسافة مشابهة لحدود منطقة الجزاء.

وعندما يكمل ذلك يعود مسرعا ليقوم بدحرجة الكرة بين ٥ شواخص المسافة بين كل شاخص ١,٥م فيلعب مناولة جدارية للمدرب ليعود للعب الكرة في نفس اتجاه اللعب الى الزميل الموجود في المربع المواجه له ليتحول بعدها الى تسديد الكرات الخمس الموجودة على حافة منطقة الجزاء بالعودة الى الشاخص الموجود للخلف عند تسديد كل كرة وعند اكمال عملية التسديد يعود مسرعا الى حيث وجود الخط باللون الاصفر حيث عندها ينتهي الاختبار.

ملاحظة : يؤدي اللاعب الاختبار في جو لعب كرة قدم مثل:

- اعادة التنطيط للكرة عند سقوطها للوصول الى عدد المرات المطلوبة.
- محاولة تسجيل الاهداف بالراس والقدم قدر الامكان او على الاقل توجيهها على المرمى.
- لعب الكرة والمناولة بإتقان.
- يراعي تنفيذ الاداء بأعلى سرعة ممكنة.
- التسجيل : تعطى محاولة واحدة لكل مختبر ويحسب زمن الاداء الكلي بالثواني واجزاؤه.

الشكل (١)

يوضح اختبار قدرة تحمل الاداء

مفاتيح الحركات

حركة الكرة	←
حركة اللاعب مع الكرة	⇜
التهديف	↔
القفز بين الشواخص	⇜⇝
حركة اللاعب بدون كرة	◄ - - - - - -

ثانيا : العمق في الهجوم

اسم الاختبار: اختبار موقف العمق في اللعب الهجومي.

الهدف من الاختبار: قياس العمق في اللعب الهجومي

الأدوات المستعملة: ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية، شواخص، شريط قياس، صافرة.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب رقم ٤ المستحوذ على الكرة بعد سماع الصافرة بدحرجة الكرة بين خمسة شواخص يبعد كل واحد عن الاخر ١م، بالآتي:

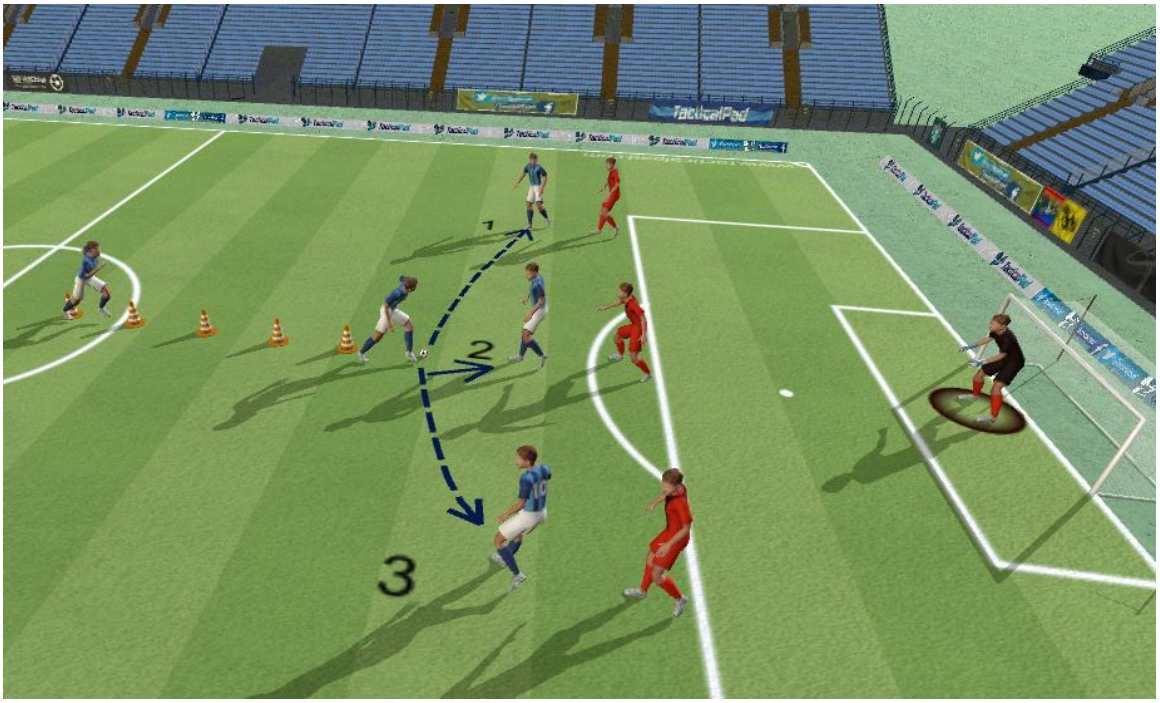
١. تمرير الكرة الى اللاعب رقم ٣ و التهديف على المرمى.
٢. تمرير الكرة الى اللاعب رقم ٢ و التهديف على المرمى.
٣. تمرير الكرة الى اللاعب رقم ١ والتهديف على المرمى.

تحسب الدرجة للاعب المختبر الممرر للكرة لصنع الموقف الهجومي الخاص باختبار العمق في الهجوم و وقوف اللاعبين يكون على حدود منطقة الجزاء ويبدأ تحرك اللاعبين المهاجمين لحظة وصول اللاعب المستحوذ على الكرة الى اخر شاخص .

طريقة التسجيل: يحصل المختبر على:

- يمنح اللاعب ثلاث درجات على الاختيار الاول.
- يمنح اللاعب درجتين على الاختيار الثاني.
- يمنح اللاعب درجة واحدة على الاختيار الثالث.
- يمنح اللاعب صفراً اذا مرر الكرة خارج الاختيارات السابقة .

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ، وكما هو موضح في الشكل الاتي:



شكل (١٠)

يوضح اختبار موقف العمق في اللعب الهجومي

ثالثا: تبادل المراكز في الهجوم

اسم الاختبار: اختبار موقف تبادل المراكز في اللعب الهجومي.

الهدف من الاختبار: قياس تبادل المراكز في اللعب الهجومي.

الأدوات المستعملة: كرات قدم قانونية ، ملعب كرة قدم قانوني، صافرة.

مواصفات الأداء: يدحرج اللاعب رقم ٤ بعد سماع الصافرة الكرة بين خمسة شواخص يبعد كل واحد عن الاخر ١ م ، بالآتي:

١. تمرير الكرة الى اللاعب رقم ١ القاطع والتهديف على المرمى.
٢. تمرير الكرة الى اللاعب رقم ٢ القاطع باتجاه الجانب.
٣. تمرير الكرة الى اللاعب رقم ٣ و التهديف على المرمى.

تحسب الدرجة للفرد المختبر الممرر للكرة لصنع الموقف الهجومي الخاص باختبار الاختراق في الهجوم و وقوف اللاعبين يكون على حدود منطقة الجزاء ويبدأ تحرك اللاعبين المهاجمين لحظة وصول اللاعب المستحوذ على الكرة الى اخر شاخص .

طريقة التسجيل: يحصل المختبر على:

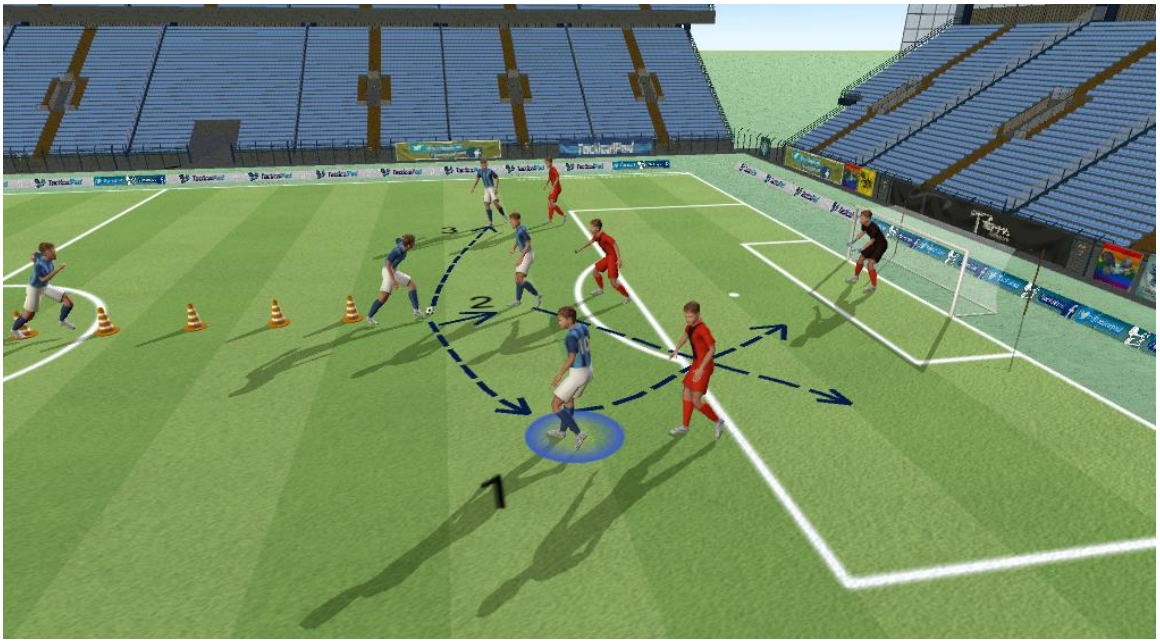
- يمنح اللاعب ثلاث درجات على الاختيار الاول.
- يمنح اللاعب درجتين درجات على الاختيار الثاني.

- يمنح اللاعب درجة واحدة على الاختيار الثالث.
- يمنح اللاعب صفراً اذا مرر الكرة خارج الاختيارات السابقة.

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ، وكما هو موضح في الشكل الاتي :

شكل (١١)

يوضح اختبار تبادل المراكز في اللعب الهجومي



رابعا: الموهبة والابداع

اسم الاختبار: اختبار موقف الموهبة في اللعب الهجومي.

الهدف من الاختبار: قياس الموهبة في اللعب الهجومي.

الأدوات المستعملة: ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية، صافرة.

مواصفات الأداء: يدحرج اللاعب رقم ١ بعد سماع الصافرة الكرة بين خمسة شواخص يبعد كل واحد عن الاخر ١ م ، بالآتي:

١. الخداع (مراوغة المدافع) والتهديف على المرمى.
٢. الدحرجة للجانب و التهديف على المرمى.
٣. التهديف المباشر على المرمى.

طريقة التسجيل: يحصل المختبر على:

- ❖ يمنح اللاعب ثلاث درجات على الاختيار الاول.
- ❖ يمنح اللاعب درجتين على الاختيار الثاني.
- ❖ يمنح اللاعب درجة واحدة على الاختيار الثالث.
- ❖ يمنح اللاعب صفراً اذا كان خارج الاختيارات السابقة.

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ، وكما هو موضح في الشكل الاتي:

شكل (١٢)

يوضح اختبار الابداع في اللعب الهجومي

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/١٠/١٤ اما التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتمرينات فقد قام الباحث بإجرائها في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/١٠/١٦ على العينة الاستطلاعية وعددهم (٦) لاعبين من شباب نادي كربلاء الرياضي مع وجود فريق العمل المساعد وعلى ملعب نادي كربلاء الدولي الثانوي.

التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات :

الغرض من التجربة :

- ❖ اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبار.
- ❖ استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

- حساب الزمن الذي تستغرقه الاختبار وترتيبه بصورة مناسبة بين الاختبارات.
- تدريب فريق العمل المساعد على الاختبارات .

وكانت نتائج التجربة كما يأتي :

١- ان الاجهزة والادوات المستعملة صالحة ومناسبة لاختبارات البحث .

٢- ان افراد فريق العمل يتمتعون بالكفاءة اللازمة لأداء الاختبارات.

٣- استغرق زمن اداء الاختبارات (٨٠-٩٠ د). وتم ترتيبها حسب ما يأتي:

التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتمرينات :

الغرض من التجربة :

١- صلاحية وملائمة التمرينات لمستوى افراد عينة البحث .

٢- حساب زمن الأداء لكل تمرين .

٣- احتساب الشدد القصوى للتمارين التي تستخدم في البحث.

٤- تحديد زمن الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات .

٢-٤-٣-١ الأسس العلمية للاختبارات

ان الاختبارات المستخدمة في المجال الرياضي تختلف تبعا لاختلاف الهدف منها، وتتنوع تبعا لذلك مصادر الحصول على هذه الاختبارات، ويجب ان تتمتع جميع هذه الاختبارات بالأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) لنتمكن من استخدامها على اتم وجه وعلى الرغم من كثرة الاختبارات الا انه ليس جميعها صالحه للاستخدام والتطبيق، كما وقد تدعو الحاجة إلى بناء اختبار جديد او تعديله للحاجة الية لتقويم ظاهرة معينه [٢].

٢-٤-٣-١-١ صدق الاختبارات

يعد الصدق من اهم معايير جودة الاختبار "ويعد واحد من المؤشرات التي يجب توفرها في أداة الاختبار المعتمدة في القياس أي من الصفات والظواهر الرياضية ويقصد بصدق الاختبار هو ان يقيس الاختبار فعلا القدرة او السمة او الاتجاه او الاستعداد التي وضع الاختبار لقياسه"[٣]، وقد كسبت الاختبارات المعنية احد أنواع الصدق صدق المحتوى او المضمون عندما تم عرضه على اعضاء لجنة اقرار العنوان ولجنة الامتحان الشامل.

٢-٤-٣-١-٢ ثبات الاختبارات

(٢) عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط١، ٢٠١٩، ص٦٧.
(٣) محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية الاختبارات التربية الرياضية ،ط١ ، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠ ، ص١٢.

يجب ان يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والموضوعية لما وضع من اجله الاختبار[٤]، ولأجل معرفة ثبات قيم معامل الارتباط بين تطبيق الاختبارات تم اجراء الاختبار الأول على افراد عينة الاستطلاع والبالغ عددهم (٦) لاعبين يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٥/١٠/١٤) وبعد ستة ايام تم إعادة الاختبار في يوم الاثنين الموافق (٢٠/١٠/ ٢٠٢٥) على العينة نفسها، ثم استخرج الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين.

٢-٤-٣-١-٣ موضوعية الاختبارات

عند إجراء الاختبار الثاني تم الاستعانة بمحكمين[*] لتأشير نتائج الاختبارات، وبعد معاملة نتائج كل من المحكمين من خلال استخراج معامل الارتباط.

٢-٤-٤ الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث الاختبارات القبلية للبحث في يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٥/١٠/٢٢ وعلى الملعب نادي كربلاء الرياضي لكل من:

- اختبار تحمل الاداء.
- اختبارات المواقف الهجومية لعينة البحث.

وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

- تم شرح الاختبارات من قبل الباحث بصورة مفصلة الى افراد العينة قبل اجراء الاختبار.
- تم تطبيق الاختبار من قبل الفريق المساعد وبأشراف الباحث حتى يتمكن افراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها.
- تم اعطاء فرصه للاعبين لغرض الاحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات البدنية والمهارية قبل اختبارهم.
- تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

٢-٤-٥ تكافؤ عينة البحث

أجرى الباحث التكافؤ بين مجموعتي البحث للانطلاق من نقطة شروع واحدة في ضبط المتغيرات التابعة والتي تشمل (تحمل الاداء، والمواقف الهجومية وهي العمق في الهجوم، تبديل المراكز بالهجوم، الابداع في الهجوم) من خلال نتائج الاختبارات القبلية وتطبيق قانون (t) الاحصائي للعينات المستقلة وكما يظهر في الجدول (٣).

جدول (٣)

يبين قيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة لبيان تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة

---

(٤) عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: مصدر سبق ذكرة، ص٦٧.

* أ. علاء جبار عبود: جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

م.م قرار عبد الاله: مديرية تربية محافظة كربلاء

المتغيرات	المجموعة	س-	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
تحمل الأداء	الضابطة	91.5910	0.37563	0.478	0.638	غير معنوي
	التجريبية	91.5180	0.30301			
العمق بالهجوم	الضابطة	2.7045	0.13565	-0.055-	0.956	غير معنوي
	التجريبية	2.7079	0.13594			
تبادل المراكز	الضابطة	2.9837	0.28334	-0.005-	0.996	غير معنوي
	التجريبية	2.9843	0.28319			
الابداع بالهجوم	الضابطة	3.1997	0.27902	-0.002-	0.998	غير معنوي
	التجريبية	3.1999	0.27895			

من خلال الجدول اعلاه نجد ان قيم مستوى الدلالة هي اكبر من (0.05) حيث اننا مع قبول الفرض العدمي الذي ينص على عدم وجود اختلاف بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية كما ان الفروق غير معنوية مما يدل على تكافؤ عينة البحث .

٢-٤-٦ التجربة الرئيسة :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبية الخططية، فقام الباحث وبمساعدة السادة مشرفي البحث بأعداد التدريبات الخططية وفقا لخصائص مناطق اللعب في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وضمن المواصفات المطلوبة لغرض تنمية المتغيرات الفسيولوجية بشكل عام وخصوصا تحمل الاداء والمواقف الهجومية وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم ، حيث طبقت المجموعة التجريبية التدريبات التي تم اعدادها لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج المعد لها من قبل مدربها.

تم البدء بتطبيق مفردات التدريب يوم السبت الموافق٢٠٢٥/١٠/٢٥ وانتهت وحدات التدريب يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٥/١٢/٢٤ وقد تضمنت التدريبات (٢٤) وحدة تدريبية باستخدام خصائص مناطق اللعب الثلاثة، وقد استغرق تنفيذ التدريبات (٨) اسابيع و بواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد، اشتملت كل وحدة تدريبية على ٣ تمارين ، و قد راعى الباحث ما يأتي عند تطبيق التدريبات:

- مدة تنفيذ التدريبات (٨) اسبوع كانت ضمن فترة الاعداد الخاص.
- تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة (٣) تمرينات، بحيث بلغ مجموع التمرينات في مجمل التدريبات (٣٦) تمرينا اشتملت على كافة المواقف الخططية والمهارية والبدنية وبكافة اساليب اللعب الحديث.
- اعتمد الباحث في بناء التدريبات على مناطق اللعب الثلاث (الدفاع، الوسط، الهجوم) حيث تم اعداد التمرينات لكل منطقة وفقاً ليصبح المجموع الكلّي (٢٤) تمريناً .
- استمر تنفيذ المنهاج التدريبي مدة (٨) أسابيع أي ما مجموعه (٢٤) وحدة تدريبية.
- كانت أيام التدريب هي (السبت– الاثنين – الأربعاء).

- تراوحت الشدة التي استخدمت في التمرينات (٨٠%-٩٠%) من اقصى ما يتحمله اللاعب.
- تراوح زمن التدريب للوحدة التدريبية (٤٠-٥٠ دقيقة) بداية الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة.
- انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات يوم الاربعاء ٢٤ /١٢/ ٢٠٢٥ .

٢-٤-٧ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعياً في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة في الاختبارات القبلية اذ تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الجمعة الموافق ٢٦/١٢/ ٢٠٢٥ لكل من الهرمونات والقابليات البايوحركية والمواقف الهجومية على ملعب نادي كربلاء الدولي الثانوي.

٢-٥ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

٣- عرض النتائج ومناقشتها :

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة كل النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لعينه البحث (المجموعتين الضابطة والتجريبية) ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول و معالجتها إحصائيا لاستخراج النتائج التي حققت الأهداف والفروض الخاصة بالبحث .

٣-١ عرض نتائج اختبار تحمل الأداء والمواقف الهجومية ومناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج اختبار تحمل الاداء والمواقف الهجومية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية :

جدول (٤)

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
تحمل الأداء	القبلي	91.5910	0.37563	2.99100	0.25802	11.592	.000	معنوي
	البعدي	88.6000	0.64175					
العمق بالهجوم	القبلي	2.7045	0.13565	-1.03849-	0.04359	-23.822-	.000	معنوي
	البعدي	3.7430	0.09310					
تبادل المراكز	القبلي	2.9837	0.28334	-.41631-	0.11190	-3.720-	.005	معنوي
	البعدي	3.4000	0.13573					
الابداع بالهجوم	القبلي	3.1997	0.27902	-1.07334-	0.09690	-11.077-	.000	معنوي
	البعدي	4.2730	0.07334					

يبين الجدول (٤) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة.

أظهرت النتائج إن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات (تحمل الأداء) كانت اقل في القياس البعدي عن القياس القبلي ، وحدث تغير معنوي بين القياسين وكان هذا التغير لصالح القياس البعدي، كون أن هذا المتغير تكون قيمته عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل ، لأنه يتعامل مع عامل الزمن بالقياس.

كذلك أظهرت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية لمتغيرات (العمق بالهجوم وتبادل المراكز والابداع بالهجوم) كانت اكثر من القياس القبلي وحدث تغير معنوي بين القياسين وكان هذا التغير لصالح القياس البعدي وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المتناظرة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي.

٣-١-٢ عرض نتائج اختبار تحمل الاداء والمواقف الهجومية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية :

جدول (٥)

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
تحمل الأداء	القبلي	91.5180	.30301٠	5.33600	.17024٠	31.343	.000٠	معنوي
	البعدي	86.1820	.50688٠					
العمق بالهجوم	القبلي	2.7079	.13594٠	-2.42513-	.03784٠	-64.091-	.000٠	معنوي
	البعدي	5.1330	.07304٠					
تبادل المراكز	القبلي	2.9843	.28319٠	-3.15069-	.08104٠	-38.876-	.000٠	معنوي
	البعدي	6.1350	.10146٠					
الابداع بالهجوم	القبلي	3.1999	.27895٠	-3.06510-	.10253٠	-29.89-	.000٠	معنوي
	البعدي	6.2650	.07821٠					

يبين جدول (٥) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية.

إذ أظهرت النتائج إن قيمة الوسط الحسابي لمتغير (تحمل الأداء) كانت اقل في القياس البعدي عن القياس القبلي ، وحدث تغير معنوي بين القياسين وكان هذا التغير لصالح القياس البعدي، كون أن هذا المتغير تكون قيمته عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل ، لأنه يتعامل مع عامل الزمن بالقياس.

أما عن المواقف الهجومية إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية أكبر في القياس البعدي عن القياس القبلي، وحدث تغير معنوي بين القياسين و كان التغيير لصالح القياس البعدي. وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المتناظرة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي. مما يدل على تطور أفراد عينة المجموعة التجريبية.

٣-١-٣ عرض نتائج اختبار تحمل الاداء والمواقف الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية :

جدول (٦)

المتغيرات	المجموعة	س-	ع	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
تحمل الأداء	الضابطة	88.6000	.64175٠	9.350	.000٠	معنوي
	التجريبية	86.1820	.50688٠			
العمق بالهجوم	الضابطة	3.7430	.09310٠	-37.146-	.000٠	معنوي
المتغيرات	المجموعة	س-	ع	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
تحمل الأداء	الضابطة	88.6000	.64175٠	9.350	.000٠	معنوي
	التجريبية	86.1820	.50688٠			
العمق بالهجوم	الضابطة	3.7430	.09310٠	-37.146-	.000٠	معنوي
	التجريبية	5.1330	.07304٠			
تبادل المراكز	الضابطة	3.4000	.13573٠	-51.038-	.000٠	معنوي
	التجريبية	6.1350	.10146٠			
الابداع بالهجوم	الضابطة	4.2730	.07334٠	-58.752-	.000٠	معنوي
	التجريبية	6.2650	.07821٠			

يبين الجدول (٦) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات البعدية للمتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية ، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٢-٤ مناقشة نتائج تحمل الأداء و بعض المواقف الهجومية للاعبي كرة القدم :

متغير تحمل الأداء :

من خلال العرض والتحليل لنتائج اختبارات تحمل الاداء والمبينة في الجدول (٨) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبار البعدي مما يدل تطور تحمل الاداء يعزو الباحث هذا التطور الى سببين الاول إلى التدريبات الخططية وفقاً لخصائص مناطق للعب التي أعدها الباحث وأدرجها ضمن المنهج التدريبي، والتي طبقت على مدار شهرين ولجميع أفراد عينة المجموعة التجريبية والتي راعى فيها الباحث التدرج بالحمل التدريبي من حيث الشدة والتكرار والتأكيد على فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجموعات لاستعادة مكونات الطاقة، واستخدم الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة حيث كانت الشدة عالية تتراوح ما بين (٨٠% – ٩٠%) .

اما (السبب الثاني) هو القابلية الوظيفية التي اكتسبها اللاعب جراء التدريب بالنظام اللاهوائي وهذا ما أكّده سراج الدين عبد المنعم "يمكن ملاحظة مجموعة من التأثيرات الوظيفية التي تحصل للاعبي كرة القدم اثناء تنفيذ التمرينات الخاصة بتحمل الأداء بشكل عام من خلال زيادة الاوعية الدموية "(٥) وهذا ما اكدة ابو العلا ونصر الدين سيد " ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل في اكتساب المتغيرات البدنية"(٦) وفي الوحدات التدريبية الخاصة لتطوير تحمل الاداء يكون بتسليط عبئاً تدريبيا مؤثراً على العضلات والاجهزة الحيوية وبما يضمن اداء اللاعبين تحت تأثير مستوى مناسب من التعب والذي يعد ضروريا لتطوير التحمل الخاص". (٧)

يعزو الباحث ايضاً هذه الفروق الى فاعلية التدريبات الخططية وفقا لخصائص مناطق اللعب في إكساب اللاعبين تطوراً في قابلية تحمل الأداء وذلك لكون التدريبات هي تدريبيات لاكتكية صرف تُحاكي واقع اللعب في المباريات . ويرى الباحث انّ تنظيم الوحدات التدريبية بما يتناسب وطبيعة الأداء في النشاط التخصصي ، وخصائص الرياضي سيؤدي إلى نتائج عالية في تطوير القابليات البيوحركية ، وهذا ما استخدمه الباحث في تنفيذ التدريبات الخططية لتطوير تحمل الأداء، وفي لعبة كرة القدم فان اللاعبين يحتاجون في أثناء أداء المهارات الحركية المختلفة إلى انقباضات عضلية سريعة ومتكررة تخدم نشاطهم التخصصي .

و يعزو الباحث سبب أفضلية المجموعة التجريبية على الضابطة إلى استخدام التدريبات الخططية وفقاً لخصائص مناطق اللعب والتي أعدت بأسلوب مقنن وفق اسس علمية صحيحة والتي اثبتت ملائمتها لأفراد العينة والتي كان هدفها بأكثر من اتجاه والتي تناسبت تكراراتها وشدتها مع هذا المستوى والتي تعمل على تطوير متغيرات البحث وطبقت بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

بالنسبة لمتغير تحمل الأداء كانت قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية كون أن هذا المتغير تكون قيمته عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل ، لأنه يتعامل مع عامل الزمن بالقياس. وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المستقلة إذ كان المستوى المعنوي لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

- المواقف الهجومية (العمق بالهجوم وتبادل المراكز والابداع بالهجوم) :

من خلال الجداول(٧،٩،٨) والنتائج الظاهرة والمستخلصة بعد اجراء المعاملات الاحصائية يتبين انه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لم تكن معنوية ، الأمر الذي يشير إلى أن أداء أفراد المجموعة بقي ضمن نفس المستوى تقريبًا ولم يشهد تغيرًا جوهريًا خلال فترة التجربة. ويعزو الباحث ذلك إلى أن التدريبات التي تلقاها اللاعبون لم تتضمن التركيز على الجوانب الخططية المتقدمة وعلى الرغم من التزام أفراد المجموعة بتنفيذ التدريبات، إلا أن طبيعتها لم تكن كافية لإحداث نقلة نوعية مما ساهم في بقاء النتائج مستقرة دون تحسن يُذكر، وتؤكد هذه النتائج أن مجرد الاستمرار في التدريبات التقليدية لا يكفي لتحقيق تطور ملموس في مستوى اللاعبين.

---

(٥) سراج الدين عبد المنعم :الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة)،ط١،مصر ٢٠٠٧ ،ص١٨٧ .

(٢) ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ،ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ ، ص ٩٨.

(١)احمد يوسف متعب : تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد: اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /٢٠٠٣، ص٧٣ .

وكذلك فان هناك فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية التي اعتمدت على التدريبات الخططية وفقاً لخصائص مناطق اللعب ويعزو الباحث الفروق المعنوية التي حدثت بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية يعود الى الاستخدام الامثل للتدريبات الخططية التي راعى فيها الباحث التدرج بالحمل التدريبي من حيث الشدة والتكرار والتأكيد على فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجموعات لاستعادة مكونات الطاقة مُستخدما طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدّة .

وان التدريبات الخططية التي اعطيت خلال الوحدات التدريبية وصلت باللاعبين الى افضل مستوى ممكن في الجانب الهجومي لما فيها من الأسس العلمية والتدرج العلمي الصحيح من السهل الى الصعب الأمر الذي أدى الى زيادة ثقة اللاعبين بأنفسهم وأصبحت لديهم رغبة في التطور ودفعتهم الى أداء التدريبات بشكل جدي وسريع من خلال انسجام التدريبات مع قابليات وقدرات اللاعبين والارتقاء بالجانب الهجومي الذي يمتلك أهمية بالغة للاعب كرة القدم فهو سمة من سمات لعب كرة القدم الحديثة كذلك فان تطبيق الواجبات المناطة بهم بشكل مثالي كان لها التأثير الايجابي في ظهور الأداء الهجومي المميز والذي أثّر ضمناً في الأداء المهاري وانعكاسه على التنفيذ الجيد للأداء الجماعي ومنح الثقة لكل اعضاء الفريق والوصول الى التكتيك الصحيح في الاداء وفهم الخطأ والقدرة على تحديده (٨).

ويؤكد ذلك (عبد القادر زينل ٢٠١٠) "فأن بالإمكان اتقان المهارة بعيداً عن تنفيذ الحالات التكتيكية إلا انه لا فائدة منه مجرد تنفيذ تلك المهارات التكنيكية دون ان يخدم ذلك الواجبات التكتيكية المطلوبة وهذا يعني ان المهارة العالية هي المهارة التي تخدم التصرف التكتيكي للفريق بشكل كبير وفعال ومؤثر وتبين من خلال الاستنتاجات والتطور العالي في مجال كرة القدم ان التركيز على تعليم الحالات التكنيكية بشكلها الدقيق والصحيح وخاصة مبادئها الاساسية من قبل المدربين يساعد على تطبيق مفهوم التكتيك لوجود الربط بين المهارات وتنفيذ الواجبات التكتيكية(٤).

كما ان تنفيذ الواجبات الهجومية بكرة القدم يشكل جانب مهماً من جوانب الوحدة التدريبية انطلاقا من المبدأ القائل بأن "الأعداد الخططي السريع وتطبيق المهارات الأساسية بشكل صحيح ودقيق في أثناء الأداء هي أساس لعبة كرة القدم، إذ إنَّ المتعلم بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها، فلاعب كرة القدم يمكن أن يكون لاعباً جيداً إذا أستوعب المواقف واتقانها بالشكل المطلوب وبذلك فإن أهم واجبات التدريب هي العمل على الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الحالة التدريبية (٩). كما يرى الباحث ان التطور الحاصل يعود إلى أن التدريبات الخططية قد بُنيت وفقًا لخصائص مناطق اللعب حيث جرى تصميم التمرينات بما يتلاءم مع طبيعة كل منطقة من أرض الملعب وبما يتيح للاعبين استيعاب الأدوار التكتيكية المطلوبة منهم.

هذا التنظيم انعكس بشكل واضح على الأداء الهجومي، إذ أصبح اللاعب أكثر قدرة على تحقيق العمق بالهجوم من خلال التحرك الذكي لاستغلال المساحات، كما ساعد على تعزيز تبادل المراكز بين اللاعبين بشكل سلس مما أضاف عنصر المفاجأة وأربك التنظيم الدفاعي للمنافس، كذلك أتاح هذا الأسلوب مساحة أكبر لظهور الإبداع بالهجوم حيث تمكن اللاعبون من ابتكار حلول جديدة وصناعة فرص متنوعة بطرق غير تقليدية.

وبذلك يرى الباحث أن ربط التدريبات الخططية بخصائص مناطق اللعب قد شكّل منظومة متكاملة، جمعت بين الجانب الفني (تنفيذ التمرينات) والجانب النفسي (التكرار المشوّق والتحفيز)، هذه المنظومة أسهمت في تطوير الأداء الهجومي للاعبين بشكل

---

(١) عبدالحسين، وسام صلاح ومتعب، التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية، بيروت، دار الكتب العلمية، ٢٠١٤.
(٢) عبد القادر زينل :المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، ط٢. عمان ، مطابع شركة الأديب ، ٢٠١٠ ، ص١٤.
(١) يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم-تدريب ، عمان: دار الخليج، ١٩٩٩، ص١٦.

ملحوظ وأظهرت نتائج إيجابية خلال التطبيق العملي سواء في العمق الهجومي أو تبادل المراكز أو الإبداع في إيجاد الحلول الهجومية.

يبين الجدول (٨) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية . إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لمتغيرات العمق بالهجوم وتبادل المراكز والابداع بالهجوم فكانت قيم الاوساط الحسابية اعلى للمجموعة التجريبية من المجموعة الضابطة ، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المستقلة إذ كان المستوى المعنوي لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٤ – الاستنتاجات والتوصيات

٤ – ١ الاستنتاجات

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج يتبين الآتي:

١ – أن التدريبات الخططية المبنية وفقًا لخصائص مناطق اللعب كان لها الدور الإيجابي في تطوير قدرة اللاعبين الشباب على تحمل الأداء البدني بشكل أفضل، وهو ما ظهر من خلال الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

٢ – أن اعتماد أسلوب تدريبي متوازن يجمع بين الجهد المدروس والتكرار المشوّق قد أسهم في تحسن المجموعة التجريبية في تحمل الأداء و الأداء الهجومي، وخاصة في مواقف مثل العمق بالهجوم وتبادل المراكز والإبداع في الحلول الهجومية.

٣ – أن ربط التدريبات الخططية بخصائص مناطق اللعب ساعد اللاعبين على استيعاب الأدوار التكتيكية بشكل أكثر وضوحًا، مما انعكس على قدرتهم في الاستمرار بأداء المهارات الهجومية بكفاءة عالية.

٤ – كلما ارتفع مستوى تحمل الأداء الناتج عن التدريبات الخططية، ازدادت قدرة اللاعبين على تنفيذ المواقف الهجومية بمرونة وابتكار، وهو ما يعزز من فاعلية الفريق في المنافسات.

٢ – التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي:

١ – ضرورة الاهتمام الكبير من قبل مدربي كرة القدم باستخدام التدريبات الخططية وفقًا لخصائص مناطق اللعب، لما لها من أثر إيجابي في تطوير تحمل الأداء وتحسين المواقف الهجومية لدى اللاعبين الشباب.

٢ – إجراء بحوث مماثلة على فئات عمرية مختلفة للتعرف على مدى تأثير هذه التدريبات في تطوير الأداء البدني والهجومي.

٣- التوسع في دراسة أثر التدريبات الخططية وفقًا لخصائص مناطق اللعب على رياضات جماعية أخرى، لمعرفة مدى إمكانية تطبيق هذا الأسلوب في تحسين الأداء التكتيكي والبدني.

٤- التأكيد على إدماج التدريبات الخططية بأسلوب اللعب السريع ضمن فترات الإعداد المختلفة (الإعداد الخاص، ما قبل المنافسات، وأثناء المنافسات) لضمان استمرارية التطور في الأداء.

المصادر

- ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ،ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ ، ص ٩٨.
- احمد يوسف متعب : تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد: اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /٢٠٠٣، ص٧٣ .
- سراج الدين عبد المنعم :الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة)،ط١،مصر ٢٠٠٧ ،ص١٨٧ .
- عامر إبراهيم قنديلجي : منهجية البحث العلمي، ط١ . عمان : دار اليازوري العلمية للنشر ، ٢٠١٢، ص١٤٨ .
- عبد القادر زينل :المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، ط٢. عمان ، مطابع شركة الأديب ،٢٠١٠ ، ص١٤.
- عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط١، ٢٠١٩، ص٦٧.
- عبدالحسين، وسام صلاح ومتعب، التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية، بيروت، دار الكتب العلمية، ٢٠١٤.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية الاختبارات التربية الرياضية ،ط١ ، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠ ، ص١٢. يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم-تدريب ، عمان: دار الخليج، ١٩٩٩، ص١٦.