

استخدام تمرينات في مساحات محددة على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم

أ.د/ عمر أحمد علي

استاذ بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

الباحث/ عمرو يحيى عبد العزيز

باحث بقسم الرياضات الجماعية والعب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث:

تحتل كرة القدم مكاناً بارزاً بين الأنشطة الرياضية حيث يحرص الجميع على مشاهدة مبارياتها لما تضيفه تلك الرياضة من بهجة وإثارة وما تتميز به من تنافس يشترك فيه فريقان يتبادلان من خلاله مواقف لعب متغيرة سوا كانت دفاعية أو هجومية ، وما تتطلبه من قدرات وإمكانيات من اللاعبين لمواجهة أحداث ومتغيرات المباراة ذات المواقف المتغيرة والسريعة من أجل تحقيق الفوز هذا بالإضافة إلى المجهود البدني الذي يبذله اللاعبون داخل الملعب لكبر مساحته وطول زمن المباراة (٢ : ١٧) .

يضيف " حنفي مختار " (١٩٩٨) أن المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة فبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط اللعب الهجومية منها أو الدفاعية الملقاة على عاتقه من خلال واجباته في المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة (٤ : ١٢٧) .

يذكر " طه إسماعيل وآخرون " (١٩٩٣) أن التدريبات في المساحات المختلفة تؤدي إلى تنمية مقدرة اللاعب على الأداء والتفكير الجيد وهذا يعني تصميم تلك التدريبات بطرق وأساليب متعددة ومتغيرة المواقف ، وبتكرار التدريب عليها يمكن أن تساعد اللاعب على الفهم السريع للأداء والتحرك المطلوب وأيضاً للمواقف المحتمل مجابتها أثناء المباراة ويتم ذلك وفق تدريبات تطبيقية في ملاعب مصغرة ذات مساحات مختلفة ومجموعات (٢ × ٢) (٢ × ٤)

٤ × ٣) (٦ × ٤) حيث تؤدي تلك التدريبات بطريقة متسلسلة تنتهي بمواقف اللعب أثناء المباراة (٥ : ٢٨ ، ٢٩) .

يذكر " محمد إبراهيم " (١٩٩٩) بأن تغيير المساحة بالنسبة للملعب والشكل سواء في الأداء أو في طريقة اللعب تعمل على مساعدة اللاعب على حل المشكلات التي تصادفه في مواقف اللعب المختلفة ، وذلك لتحقيق تصورات معينة ومحددة تساعده في تطوير أداءه وتحسين قدراته وإمكاناته (٧ : ١٣٥) .

وفي هذا الصدد يتفق كل من " سيرجيو وآخرون Sergio et al " (٢٠١٥) " ميميرت Memmert a & b " (٢٠١٤) أن الألعاب الخطئية المصغرة تعد وسيطاً هاماً يعمل على تشكيل شخصية الناشئ بأبعادها المختلفة ، فهي تؤدي دوراً فعالاً في تطوير مستوى الأداء الفني والخططي إذا أحسن المدرب استغلالها (١٢ : ٦٦) (٩ : ٨٠) (١٠ : ١٤) .

كما يشير " ممدوح محمدي " (٢٠١٧) إلى المبادئ الأساسية للتدريب بطريقة تمرينات في مساحات محددة بعدد من اللاعبين يتناسب مع المساحة :

- أن يراعى خطوات التدريب على خطط اللعب .
- أن يعمل على إكساب اللاعبين الإدراك الحس حركي (الإحساس بالمكان - الإحساس بالمسافة - وضع جسم اللاعب لزيادة مساحة الرؤيا - الإحساس بمكان الزميل المنافس) .
- استغلال الحد الأقصى للمساحة التي يتم التدريب خلالها .
- أن يستلم اللاعبون المهاجمين الكرة في ظهر (خلف) اللاعبون المدافعين (الجانب الأعمى للاعب المدافع) .
- أن يؤكد على زاوية ومسافة المساعدة بشكل صحيح .
- أن يحتفظ اللاعب بكرته أو يمررها لزميل له في مكان مناسب (عدم فقد الكرة) .
- أن يكون المدرب صبوراً جداً عند التدريب على التوقيت (Timeing) سواء توقيت التميرير أو توقيت التحرك .
- أن يدرك اللاعبون في كل وقت من أوقات المباراة للاعب دور يقوم به ، لذا وجب على كل اللاعبون (مهاجمين - مدافعين) التحرك بعد كل تمريرة لاتخاذ القرارات السليمة وفقاً لمكان (الكرة - الزميل - المنافس) .

- أن يرتبط هدف طريقة التدريب في مساحات محددة بالهدف العام لباقي طرق التدريب على خطط اللعب للوحدة التدريبية (المنهجية الصحيحة لوحدة التدريب) لتحقيق هدف الوحدة بشكل مثالي (٨ : ٢٠٥) .
ومن خلال اطلاع الباحثان على مراجع ودراسات السابقة التي أسفرت نتائجها إلى تأثير البرامج التدريبية المقترحة إيجابياً على بعض القدرات البدنية .

وقد لاحظ الباحثان قصوراً في النواحي البدنية حيث لا يستطيعون استكمال التدريب بنفس المستوى البدني الذي بدأوا به تدريبهم ، كما أن أداء المهارات الفنية يتراجع نظراً لضعف القدرات البدنية ، كما وجد الباحثان ذلك القصور إلى أن معظم المدربين العاملين بقطاع الناشئين يقومون بتدريب اللاعبين على المهارات بصورة منفردة دون الربط بالقدرات البدنية مثل زيادة السرعة الحركية أثناء الأداء أو تحمل السرعة أو الدقة وغيرها من القدرات البدنية اللازمة لتدريب كرة القدم عامة وللناشئين خاصة .

ومن خلال عمل الباحثان في مجال تدريب كرة القدم وجدوا أهمية تمارينات المساحات المحددة في تحسين القدرات البدنية و المهارية وخاصة بقطاع الناشئين كما أنها تضيف جو المرح للاعبين صغار السن بالإضافة إلى إمكانية ربط الكثير من المتطلبات (البدنية ، المهارية ، الخطئية) وأدائهم في تمارينات المساحات المحددة ، هذا مما دفع الباحثان وأثار انتباههما في محاولة منه لتصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارينات في مساحات محددة على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم .

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارينات في مساحات محددة لناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة ودراسة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية- الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة) لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث .

فروض البحث

تحقيقاً لهدف البحث يضع الباحثان الفروض الآتية :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية- الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة) لدى الناشئين عينة البحث ولصالح القياس البعدي .

٢- توجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة) لدى الناشئين عينة البحث ولصالح القياس البعدي .

المصطلحات المستخدمة في البحث

تمرينات في مساحات محددة :

هي منطقة من الملعب تحدد بعلامات مميزة تكون ضابطة للمساحة المراد التدريب داخلها وتكون في أشكال هندسية مختلفة (مربع ، مستطيل ، معين ، دائرة) وفق متطلبات التمرين التي يحددها المدرب (تعريف إجرائي) .

الدراسات السابقة

الدراسة الأولى

دراسة " عبد الحميد محمد عبد الحميد " (٢٠١٧) (٦) بعنوان : تطوير تركيز الانتباه وبعض المتغيرات مهارية باستخدام تمرينات المساحات المحددة والمراكز لناشئ كرة القدم ، وهدفت الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي بعض المتغيرات مهارية وتركيز الانتباه لناشئ كرة القدم ، وبلغ قوامها (٢٤) ناشئاً من ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا تحت ١٧ سنة ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي علي تركيز الانتباه وبعض المتغيرات البدنية ، كما أن التدريب علي التمرينات في مساحات محددة أدبي إلي تطوير تركيز الانتباه والتحرك السريع وتحسين بعض المهارات الأساسية ودقة التمرير واللعب من بلمسة واحدة لدي الناشئين .

الدراسة الثانية

دراسة " ساكيري ، نيروميل ، بورنون Saksiri Phetchart & Niromlee and Pornpon Pimporn Makaje " (٢٠١٤) (١١) بعنوان : الاستجابات الفسيولوجية والمهارات الفنية وتأثير الإحماء ذات الشدة المرتفعة باستخدام التمرينات في الملاعب المصغرة علي السرعة والرشاقة لناشئ كرة القدم ، وهدفت الدراسة التعرف علي الاستجابة الفسيولوجية والمهارات الفنية وتأثير الإحماء ذات الشدة المرتفعة باستخدام التمرينات في الملاعب المصغرة علي السرعة والرشاقة لناشئ كرة القدم ، واشتملت عينة الدراسة علي عدد (٢٥) ناشئاً تم اختيار المشاركين عشوائياً من الفرق المدرسية لمدينة كامبينغ فيت تتراوح أعمارهم ١٦ - ١٨ سنة ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وأظهرت النتائج أن الاستجابات الفسيولوجية خلال

الملاعب المصغرة باستخدام ثلاث أشكال مختلفة للإجماع لم تكن كبيرة، كذلك حدث تطور في مستوى المهارات الفنية (الاستلام -الجري بالكرة - التمرير)، وان تلك التمرينات أدت إلي تحسن كبير في مستوى السرعة والرشاقة للناشئين .

الدراسة الثالثة

دراسة " أدهام صالح محمود " (٢٠١٠) () بعنوان : أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة من الملعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الشباب ، وهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة من الملعب في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم الشباب ، واشتملت عينة الدراسة على عدد (٣٣) لاعبي كرة القدم بنادي نينوي لكرة القدم كما استخدمت الدراسة المنهج التجريبي وجاءت أهم نتائج الدراسة هناك تطورا في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لها .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في الناشئين المقيدين بمنطقة المنيا لكرة القدم تحت (١٨) سنة للموسم التدريبي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م ، وقام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادي مركز شباب إطسا وقد بلغ حجم العينة (٢٢) ناشئ .

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم إجراء القياسات الخاصة بعينة البحث وذلك بإيجاد معاملات الالتواء قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وذلك لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث والتي قد تؤثر علي نتائج البحث وذلك في جميع متغيرات البحث ، والجدول التالي (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٢)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٦٨.٠٠	١٦٧.٥٠	٧.٧٣	٠.١٩
الوزن	٦٦.٢٣	٦٦.٠٠	٢.٣٩	٠.٢٩
الرشاقة	٩.٥١	١٠.٠٠	٠.٨٤	١.٧٤ -
تحمل السرعة	٤١.٦٨	٤١.٠٠	١.٤٦	١.٤٠
السرعة الانتقالية	٥.٩٦	٦.٠٨	٠.٤٥	٠.٨٠ -
القوة المميزة بالسرعة	١٧.٣٦	١٧.٠٠	١.٨١	٠.٦٠

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (-١.٤٧ ، ٢.٣٩) أي أنها انحصرت ما بين (± ٣) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في جميع متغيرات البحث ، مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث .

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الاختبارات البدنية :

١. الجري المكوكي ٤×١٠ .
٢. عدو (٣٠) متر .
٣. اختبار عدو ٣٠×٥ مرات .
٤. الوثب العمودي لسارجنت .

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثان صدق التمايز ، حيث قام الباحثان بتطبيق هذه الاختبارات على العينة الاستطلاعية وعددها (٨) لاعبين ، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين إحداهما

مميز في الأداء المهاري لكرة القدم والآخرى أقل تميزاً ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، ويوضح ذلك جدول (٢) .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة في الأداء البدني لكرة القدم والأقل تميزاً

في المتغيرات البدنية

قيمة (Z)	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزاً		الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
* ٢.٣١	١٠.٠٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠٠	٦.٥٠	الرشاقة
* ٢.٣٧	١٠.٠٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠٠	٦.٥٠	تحمل السرعة
* ٢.٣١	١٠.٠٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠٠	٦.٥٠	السرعة الانتقالية
* ٢.٣٨	٢٦.٠٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠٠	٢.٥٠	القوة المميزة بالسرعة

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة في الأداء المهاري لكرة القدم والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين .

ب- الثبات :

لحساب الثبات قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث قام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) لاعبين ، ثم أعاد

تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة بفارق ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، يوضح ذلك جدول (٣) .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث

في الاختبارات البدنية (ن = ٨)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
** ٠.٩٧	٠.٤١	٩.٨٤	٠.٤٤	٩.٨٣	الرشاقة
** ٠.٩٣	٢.٠٧	٤١.٦٣	١.٩٣	٤٢.٠٠	تحمل السرعة
** ٠.٩٩	٠.٣٠	٥.٧٦	٠.٣٦	٥.٧٣	السرعة الانتقالية
** ٠.٩٠	١.٦٠	١٧.٥٠	١.٧٣	١٧.٨٨	القوة المميزة بالسرعة

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث في الاختبارات البدنية ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٩) ، مما يدل علي أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية .

البرنامج التدريبي المقترح:

أسس وضع البرنامج التدريبي :

قام الباحثان بوضع البرنامج التدريبي المقترح وفقا للأسس التالية :

- مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي .
- مراعاة البرنامج التدريبي للأسس العلمية الحديثة في واجبات التدريب التربوية والتعليمية .

- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة لحمل التدريب
- الزيادة المستمرة والمتدرجة في الحمل .
- التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء .
- مراعاة الإعداد الشامل للاعب .
- مراعاة الفروق الفردية .
- مراعاة مبدأ الخصوصية في التدريب .
- عدم الوصول بالحمل للحد الخارجي لقدرة اللاعب .
- التركيز علي استخدام التمرينات المركبة .

خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

تحديد الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات في مساحات محددة والتعرف علي تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت (١٨) سنة قيد البحث .

تحديد واجبات البرنامج :

حدد الباحثان واجبات التدريب التالية :

- الإعداد البدني .
- الإعداد النفسي .
- الإعداد المهارى .
- الإعداد الذهني .
- الإعداد الخططي .

تحديد المحتوى (التمرينات) :

حدد الباحثان التمرينات بمختلف أنواعها :

- الإعداد البدني .
- الإعداد النفسي .
- الإعداد المهارى .
- الإعداد الذهني .
- التمرينات البنائية العامة .
- التمرينات البنائية الخاصة .
- تمرينات الراحة الإيجابية .
- تمرينات المنافسة .

تحديد وسائل تنفيذ المحتوي :

ولتنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحثان بتحديد ما يلي :

- تحديد أماكن التدريب والمباريات ، حيث تم اختيار ملعب مركز شباب سمالوط لإقامة التدريب والاختبارات والمباريات الخاصة بالقياسين القبلي والبعدي .
- تحديد عدد الناشئين المشاركين في التدريب (٢٢) ناشئ .
- طرق ووسائل التدريب التي ستستخدم في البرنامج .
- تحديد التمرينات في مساحات محددة واختيارها بطريقة علمية تسهم في تطوير القدرات البدنية للناشئين .
- تحديد الزمن الكلي لفترة الإعداد.

تنظيم البرنامج التدريبي :

لما كان الهدف من هذه البرنامج هو وضع برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام التمرينات في مساحات محددة لمعرفة أثرها علي بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت (١٨) سنه ، وقد قام الباحثان بتقسيم فترة الإعداد كالتالي :

تم تحديد عدد الأسابيع المكونة لفترة الإعداد حيث بلغ عددها اثني عشر أسبوعًا ، وقام الباحثان بتقسيم فترة الإعداد إلي ثلاث مراحل كالتالي :

- فترة الإعداد العام ومدتها (٣) أسابيع .
- فترة الإعداد الخاص ومدتها (٥) أسابيع .
- فترة الإعداد للمباريات ومدتها (٤) أسابيع .

فترة الإعداد العام :

استمرت هذه الفترة ثلاث أسابيع وتهدف هذه المرحلة إلي رفع مستوي الإمكانيات الوظيفية من خلال استخدام التمرينات البنائية العامة التي تهدف إلي بناء قوام سليم للاعبين حيث تشمل التمرينات جميع أجزاء الجسم بصورة شاملة علي العضلات الغير عاملة والتي غير أساسية في النشاط الرياضي الممارس .

فترة الإعداد الخاص :

استمرت هذه الفترة خمسة أسابيع وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتطوير مكونات اللياقة البدنية الخاصة من خلال استخدام التمرينات البنائية الخاصة والتي تستهدف العضلات العاملة في النشاط الرياضي في كرة القدم وكذلك تحسين وتطوير الأداء المهاري و الخططي و تطوير الصفات الإرادية باستخدام تمرينات الإعداد البدني الخاص والتمرينات المهارية المرتبطة بتطوير اللياقة البدنية والتركيز علي التمرينات في مساحات محددة وتدريبات الأداء المهاري المركب .

فترة الإعداد للمباريات :

استمرت هذه المرحلة أربعة أسابيع وتهدف هذه المرحلة تنمية المهارات الفنية و تطوير الأداء الخططي وإتقان الأداء التنافسي والحفاظ علي المستويات الي وصل إليها الناشئين باستخدام التمرينات التنافسية التي تشبه ما يحدث في المباريات .

شرح كيفية تنظيم الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

- ١ . فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) أسبوع .
- ٢ . عدد مرات التدريب في الأسبوع (٦) وحدات تدريبية .
- ٣ . درجات حمل التدريب اليومي .
- تم تحديد الأسبوع الأقصى من ١١٠ دقيقة : ١٤٠ دقيقة .
- تم تحديد الأسبوع العالي من ٩٠ دقيقة : ١١٠ دقيقة .
- تم تحديد الأسبوع المتوسط من ٧٠ دقيقة : ٩٠ دقيقة .
- درجات حمل التدريب الأسبوعي .
- الحمل الأقصى ٧٥٠ دقيقة .
- الحمل العالي ٦٠٠ دقيقة .
- الحمل المتوسط ٤٨٠ دقيقة .

٢- تحديد دورة حمل التدريب .

تم تحديد شكل دورة حمل التدريب اليومية بنسبة (٢ : ١) بمعنى أن هناك يومان يكون فيهما الحمل مرتفع الشدة ويوم متوسط الشدة ، كما حدد الباحثان دورة الحمل الفترية بنسبة (٢ : ١) بمعنى أن هناك أسبوعين حمل التدريب مرتفع الشدة وأسبوع حمل التدريب متوسط الشدة .

خطوات تنفيذ البحث :**الأيدي المساعدة :**

وضع الباحثان عدة معايير وأسس في اختيار الأيدي المساعدة وتم اختيار علي أساسها (٢) مساعدين من خريجي كليات التربية الرياضية ، وقد توافرت فيهم الأسس التالية :

١- يعملوا في مجال التدريب .

٢- لديهم الرغبة في العمل أثناء تنفيذ البرنامج .

٣- جمعهم مارس كرة القدم .

القياس القبلي :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي وذلك يومي الأحد والاثنين ٢٣ ، ٢٤ / ٩ / ٢٠١٨ م واشتملت تلك القياسات علي عدة اختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية واختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

تنفيذ البرنامج :

قام الباحثان بتطبيق البرنامج في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٩ / ٩ / ٢٠١٨ م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٨ م واشتمل البرنامج التدريبي المقترح علي (١٢) أسبوعا و (٧٢) وحدة تدريبية بواقع (٦) وحدات أسبوعيا .

القياس البعدي :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي وذلك فور الانتهاء من تطبيق البرنامج بنفس طريقة القياس القبلي وذلك في السبت والاحد ٢٢، ٢٣ / ١٢ / ٢٠١٨ م.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

- المتوسط الحسابي .
- اختبار مان ويتي اللابارومتري .
- الوسيط .
- معامل الارتباط .
- الانحراف المعياري .
- اختبار ويلكوكسون اللابارومتري .
- معامل الالتواء .
- نسبة التحسن المثوية .

وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم الباحثان برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

نتائج الفرض الأول : والذي ينص على

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

في المتغيرات البدنية (ن = ٢٢)

قيمة ايتا ^٢	قيمة (ت)	البعدي		القبلي		الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٩٨	** ٣٢.٢٠	٠.٧٨	٨.٣٦	٠.٨٤	٩.٥١	الرشاقة
٠.٩٩	** ٣٨.٥٩	١.٤٧	٣٦.٣٦	١.٤٦	٤١.٦٨	تحمل السرعة
٠.٩٥	** ٢٠.٣٢	٠.٤٢	٥.٥٣	٠.٤٥	٥.٩٦	السرعة الانتقالية
٠.٩٧	** ٢٦.٥٣	١.٧٠	٢٢.٢٧	١.٨١	١٧.٣٦	القوة المميزة بالسرعة

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (٠.٩٥ : ٠.٩٩) مما يشير إلى التأثير الواضح للبرنامج .

نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على

تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية .

جدول (٥)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	النسبة المئوية
الرشاقة	٩.٥١	٨.٣٦	% ١٢.٠٨
تحمل السرعة	٤١.٦٨	٣٦.٣٦	% ١٢.٧٦
السرعة الانتقالية	٥.٩٦	٥.٥٣	% ٧.١٦
القوة المميزة بالسرعة	١٧.٣٦	٢٢.٢٧	% ٢٨.٢٧

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ما بين (٧.١٦ % : ٢٨.٢٧ %) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية .

تفسير النتائج

ويعزو الباحثان تلك النتيجة الإيجابية لناشئي كرة القدم إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات في مساحات محددة ومدة أداء البرنامج وأيضاً تقنين البرنامج التدريبي من مكونات الشدة والحمل والكثافة وتوزيعهم على مكونات الأداء البدني والمهارات الفنية

كما يشير الباحثان إلى أن لعبة كرة القدم هي مزيج بين التمرينات الهوائية واللاهوائية ، بينما تعتمد على التمرينات اللاهوائية التي تمتاز بالشدة القصوى ، وظهر ذلك في مدة تنفيذ البرنامج وأيضاً في فترات الراحة البينية بين التدريبات المستخدمة في البرنامج والتي تؤدي إلى زيادة شدة البرنامج .

يذكر الباحثان أن الفرق في التفوق المهاري والخططي يرجع إلى أداء المهارات بشكل متميز من خلال مزجها بقدرات بدنية تزيد من كفاءتها وأهم تلك القدرات هي عنصر السرعة ومكوناتها (تحمل السرعة ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة) وهذا ما أظهرته نتيجة البرنامج التدريبي .

يوضح " حسن أبو عبده " (٢٠٠١) أن الأداءات المهارية في كرة القدم هي أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاه علي عاتقه من واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة ، والأداءات المهارية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزاءه لتحقيق الأداء البدني الخاص وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً علي الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات ادراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء وأن الأداءات المهارية تعتمد علي التكنيك والأسلوب الفني للأداءات بشكل رئيسي (٣ : ٧٩) .

وقد اتفقت تلك النتيجة مع نتائج الدراسات طبقاً للآتي :

- دراسة " عبد الحميد محمد عبد الحميد " (٢٠١٧) (٦) والتي توصلت الدراسة لأهم النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي المتغيرات البدنية .
- دراسة " ساكيري ، نيروميل ، بورنون Saksiri Phetchart & Niromlee Makaje and Pornpon Pimporn " (٢٠١٤) (١١) والتي توصلت النتائج إلى أن التمرينات بالمساحات المحددة أدت إلى تحسن كبير في مستوي السرعة والرشاقة للناشئين .
- دراسة " أدهام صالح محمود " (٢٠١٠) (١) والتي توصلت لأهم نتائجها أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن لجميع الصفات البدنية .

وبذلك تتحقق نتائج الفرض الأول والثاني :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .
٢. تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية .

الاستخلاصات والتوصيات**أولاً: الاستنتاجات**

في ضوء نتائج البحث تحقيقاً لهدفه والتي جاءت من خلال التأكد من الفروض التي وضعت لذلك فقد توصل الباحثان للاستنتاجات الآتية :

- إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات في المساحات المحددة على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (٠.٩٥ : ٠.٩٩) مما يشير إلى التأثير الواضح للبرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث .
- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ما بين (٧.١٦ % : ٢٨.٢٧ %) مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية .

ثانياً : التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات تمكن الباحثان من صياغة التوصيات الآتية :

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات في مساحات محددة على ناشئي كرة القدم .
- الاهتمام ببرامج تدريب الناشئين المختلفة الحديثة في تحسين القدرات البدنية (تمارينات TRX ، تمارينات الحبال المطاطة ، تمارينات في الرمال ، تمارينات مائية ، تمارينات أوبيا) .
- المزج داخل البرامج التدريبية الحديثة للناشئين بين القدرات البدنية مع القدرات المهارية من التمارينات المستحدثة التدريب (تمارينات كورفر ، تمارينات الرؤية البصرية) .
- عدم إغفال المدربين للجانب الخططي في تدريب الناشئين .
- إجراء دراسات مشابهة مع مختلف المراحل العمرية والنوع واللعبة .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

١. أدهام صالح محمود (٢٠١٠) : أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة من الملعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الشباب ، بحث منشور ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد ١٦ ، العدد ٥٥ ، ٣١ ديسمبر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٢. جمال عبد الله حسن ، ممدوح محمود محمدي (٢٠٠٢) : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الخططية في بطولة كاس العالم للناشئين في كرة القدم ١٩٩٧م ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضية ، الجزء الأول ، العدد ١٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مارس .
٣. حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
٤. حنفي محمود مختار (١٩٩٨) : المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٥. طه محمود إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (١٩٩٣) : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، قلوب .
٦. عبد الحميد محمد عبد الحميد (٢٠١٧) : تطوير تركيز الانتباه وبعض المتغيرات المهارية باستخدام تمرينات المساحات المحددة والمراكز لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
٧. محمد إبراهيم بلال (١٩٩٩) : كرة القدم دليل المعلم ، المدرب ، اللاعب ، مطابع المجموعة المتحدة ، القاهرة .
٨. ممدوح محمود محمدي (٢٠١٧) : سيكولوجية الفوز وتوظيف اللاعبين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

المراجع باللغة الأجنبية

9. Memmert, D. (2014) (a): Teaching Tactical Creativity in Team and Racket Sports: Research and Practice. Abingdon: Routledge .
10. Memmert, D. (2014) (b) Tactical Creativity in Team Sports, Research in Physical Education, Sport and Health, Vol. 3, No. 1, pp. 13-18
11. Saksiri PHETCHARAT , Niromlee MAKAJE , and Pornpon Pimpaporn (2014) : The Physiological Response Technical Skill and Acute Effect of Warm Up with Small Side Game on Speed and Agility in Young Soccer Players , Article · July 2014 , Faculty of Sports Science, Kasetsart University. Kamphaengsan Campus Kamphaengsan Nakornprathom , 73140 .
12. Sergio Martínez, Javier García; Sergio José (2015): Incidence of type of game mode in player participation in minibasket, Revista de Psicología del Deporte. 2014, Vol 24, Suppl 1, pp. 65-68 .

ملخص البحث باللغة العربية

استخدام تمرينات في مساحات محددة على بعض المتغيرات البدنية

لناشئي كرة القدم

أ.د/ عمر أحمد على

الباحث/ عمرو يحي عبد العزيز

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات في مساحات محددة لناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة ودراسة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية- الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة) لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث ، نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة واحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لها ، يتمثل مجتمع البحث في الناشئين المقيدون بمنطقة المنيا لكرة القدم تحت (١٨) سنة للموسم التدريبي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م ، وقام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي نادي مركز شباب إطسا وقد بلغ حجم العينة (٢٢) ناشئي ، في ضوء نتائج البحث تحقيقاً لهدفه والتي جاءت من خلال التأكد من الفروض التي وضعت لذلك فقد توصل الباحثان للاستنتاجات الآتية :

- إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات في المساحات المحددة على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (٠.٩٥ : ٠.٩٩) مما يشير إلى التأثير الواضح للبرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث .
- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ما بين (٧.١٦ % : ٢٨.٢٧ %) مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية .

Research summary in English

The use of exercises in specific areas on some of the physical variables of beginners football

The research aims to design a training program using exercises in specific areas for young footballers under 18 years of age and to study its effect on some physical variables (transitional speed - agility - strength distinguished by speed - endurance of speed) for the football junior. The two researchers, the experimental approach to the experimental design of one group using the (pre-post) measurement of it, the research community is represented in the youth enrolled in the Minya football region under 18 years for the 2018/2019 training season. The sample size reached (22) emerging, in light of the results of the research to achieve its goal, which came by confirming the assumptions that were laid for that, so the researchers reached the following conclusions:

- The positivity of the proposed training program using exercises in specific spaces on some physical variables for beginners football.
- There are statistically significant differences between the mean of the ranks of the pre and post measurements in the physical variables in favor of the post measurement, and the ETA value ranged between (0.95: 0.99), indicating the clear effect of the proposed program in improving the physical variables under study.
- The percentage improvement rates between the pre and post measurements in the physical variables ranged between (7.16%: 28.27%), indicating the effect of the proposed program in improving the physical variables.