

أثر تمرينات اللعب الطولي ومنطقة زوم (14) لتطوير التصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب

أ.م.د. عماد عودة جودة أ.م.د. رياض مزهر خريبط

Emad.odajoda@qu.edu.iq

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر التمرينات باللعب الطولي و زوم (14) في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم . وافترض الباحثان هناك اثر ايجابي للتمرينات اللعب المعدة باللعب الطولي و زوم (14) في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وقد حدد الباحثان مجتمع بحثه بلاعبين شباب نادي الديوانية الرياضي للموسم 2021-2022 البالغ عددهم (28) ، تم استبعاد (4) لاعبين وهم حراس المرمى لذا أصبح عدد عينة البحث (24) لاعب تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تدريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (12) لاعبا. وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبلية والتي من خلالها تم حساب التجانس والتكافؤ للمجموعتين ومن ثم شرع الباحثان في تطبيق التمرينات اللعب الطولي و زوم (14) التي استغرق تطبيقها (8) أسابيع في فترة الأعداد الخاص وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا لتبلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية , حيث كان تشكيل الحمل في كل أسبوع هو (1-2) وبين الأسابيع كان الحمل (1-1). وبعد الانتهاء من فترة المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية ثم عولجت البيانات احصائيا باستخدام برنامج EXCEL .

وقد توصل الباحثان إلى اهم الاستنتاجات وهي :-

- أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية تمرينات اللعب الطولي و زوم (14) في تطوير التصرف الخططي بكرة القدم .
 - أما أهم التوصيات فكانت :
 - يوصي الباحثان على استعمال التمرينات اللعب الطولي و زوم (14) لتطوير التصرف الخططي للشباب بكرة القدم.
 - ضرورة استعمال تمرينات اللعب الطولي و زوم (14) لفئات عمرية مختلفة
- الكلمات المفتاحية: تمرينات اللعب الطولي، منطقة زوم (14)، كرة القدم

The effect of longitudinal and zoom (14) play exercise to the development of tactical conduct of football players

Emad Oda Joda Riyadh Mazhar Khareeb

Abstract

This study aims to identify The effect of longitudinal and zoom(14) play exercise to the development of tactical conduct of football players, so the researcher assumes that the exercises affect positively to the development of some tactical conduct of football players , the researcher used the experimental method in a manner of equivalent groups , the research community was identified by young players of Al njmaa club fo 2021-2022seasons of (28) players , (4) goalkeepers were excluded , 24 players are rest were divided into two groups experimental group and control group .

Application of longitudinal and zoom(14) play exercises which took applied (8) weeks in the preparation period by (3) training units per week for a total of modules (24) a training unit , Where the load was formed in (2-1) each week and (1-1)between weeks .

At the end of application program post tests set to measure the abilities , data were treated by Excel program to get results .

Conclusions :

- 1- The longitudinal and zoom(14) play exercises affect positively to the development of tactical conduct of football players.

Recommendations :

- 1-The researcher recommends of using longitudinal and zoom(14) play exercise to the development of tactical conduct of football players
- 2-amphasis on use this exercises to another and different age .

Keywords: longitudinal play exercises, zoom area 14), football

مقدمة البحث وأهميته :

كرة القدم من الألعاب التي تجذب الملايين من اللاعبين والمشاهدين سواء كان ذلك عن طريق متابعة هذه اللعبة أو عن طريق ممارستها ، حيث يزداد الاهتمام بها يوماً بعد يوم في بلدان العالم وتصرف الأموال الكثيرة من أجل إقامة البطولات المختلفة ، وان هذا الاهتمام دفع أصحاب الخبرة والاختصاص بأن يفكروا في إيجاد أفضل الأساليب والطرق التي تسهم في تطوير هذه اللعبة وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في الجوانب المختلفة ومنها الخططية أن استخدام التدريبات المختلفة وفق تمارينات اللعب الطولي زوم (14) يؤدي إلى تطوير الجوانب الخططية أيضاً من خلال القابلية على فهم وتنفيذ الأداء المختلط لمجموعة التدريبات والتي تتضمن مجموعة من التمارينات اللعب المتشابهة بين المتطلبات العصبية والعضلية كتوقيت الاستلام والتسليم والسرعة لدى اللاعبين وتحمل الاداء والأداء السريع بالكرة وبدونها والانتقال من الدفاع للهجوم وكذلك من المناطق الخلفية الى الأمامية والربط بين المناطق المختلفة للملعب ، ذلك يعكس المستوى العالي وتطوير التصرف الخططي والعلاقة بينها وهو الأفضل بالعمل على تطوير الحالات الايجابية بدلاً من استنزاف الوقت والجهد معاً من اجل محاولة إيجاد بدائل للحالات العقيمة والرتيبة بالطرق السابقة في برامج تدريب كرة القدم .

وعلى المدرب أثناء استخدام التمارينات اللعب ان يعرف التغيرات الناتجة من الأحمال التدريبية لكي يقوم ببرمجة أو وضع منهاج تدريبي مناسب للاعبين كما يجب على المدرب ان يكون ملماً بمبادئ تنمية هذه التغيرات لصالح لاعبه لرفع أدائه والتي لها اثر مباشر للارتقاء بمستوى الأداء في كرة القدم من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع تمارينات اللعب متنوعة للعب الطولي زوم (14) من اجل الارتقاء بمستوى اللاعب وتطوير التصرف الخططي الأمر الذي يسهم في تطوير مستويات اللاعبين وبالتالي يمكنهم من تحقيق نتائج أفضل في المباريات .

مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثان ومتابعته لمستجدات التطور في لعبة كرة القدم فضلاً عن كونه من العاملين في مجالاتها المختلفة ومتابعته للعمليات التدريبية لفترة طويلة ان اغلب المدربين يضعون في مناهجهم التدريبية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي كل على حده ولكون اللعبة تأخذ بنظر الاعتبار الترابط بين هذه الصفات حيث ان هذا الترابط لا يأخذ المساحة الكافية من مناهجهم التدريبية ومن هنا جاءت مشكلة البحث في إيجاد المساحة الكافية لعملية الترابط بين هذه الصفات من خلال التمارينات اللعب الطولية زوم (14) للاعبين كرة القدم ، مما دفع الباحثان للبحث في موضوع اللعب الطولي زوم (14) من خلال اعداد تمارينات اللعب مختلفة من الملعب لأنها تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين أثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بالتصرف الخططي للأمتل.

أهداف البحث

- 1- التعرف على اثر التمرينات اللعب باللعب الطولي زوم (14) في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.
 - 2- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.
- فروض البحث :

يفترض الباحثان إن :

- 1- يوجد اثر ايجابي للتمرينات اللعب المعده باللعب الطولي زوم (14) في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم.

مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو شباب نادي الديوانية بكرة القدم للموسم 2021-2022.

المجال الزماني : 2022 / 3 / 2 - 2022 / 4 / 4

المجال المكاني : ملعب نادي الديوانية.

اهتم العديد من الباحثين في كرة القدم بالمنطقة 14، وكل منهم، وبطريقته الخاصة، قام بتعريفها وفقاً لمعاييرهم. فبالنسبة للبعض كانت مساحة التميز لخط الوسط الهجومي للفريق، حيث كانت المساحة التي أمضى فيها لاعبون أمثال تشافي وإنيستا وزيدان وقتهم في المباراة، وهي أحد العوامل الرئيسية لتحليل فعالية هجمات الفريق.

أما بالنسبة للبعض الآخر، فهي المنطقة التي تختتم فيها الفرق تمريراتها المتعددة في أماكن مختلفة من الميدان قبل تحويل تلك التمريرات إلى هدف، وهي المنطقة التي تأتي منها معظم صناعة الأهداف

أين تقع المنطقة 14؟

يفضل بعض المدربين، أمثال لويس فان جال، تقسيم الملعب إلى شبكة من المستطيلات، ستة بطول الملعب في ثلاثة بالعرض، بحيث يتم تقسيمه في النهاية إلى 18 منطقة. وعادة ما يكون المستطيل المركزي أوسع قليلاً من الجانبين، $3.6 \times X$

وعند تقسيم الملعب بهذه الطريقة، سنجد 18 مستطيل داخل الملعب، ومع إعطاء رقم لكل مستطيل بداية من مرمى الفريق حتى مرمى المنافس، سنصل إلى المنطقة 14 (Zone 14)، وهي المستطيل الذي يقع مباشرة خارج منطقة جزاء الخصم ويحمل رقم 14



منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

منهج البحث:-

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث :

حدد مجتمع البحث بلاعبين شباب نادي الديوانية الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2021-2022 البالغ عددهم

(24) لاعبا وهم مسجلين ضمن الكشوفات الخاصة بأندية المحافظة المقدمه للاتحاد الفرعي بكرة القدم، تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (12) لاعبا وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث كما في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
1	العمر التدريبي	سنة	4.08	0.79	19.41	3.95	0.75	19.01	0.39	غير معنوي
2	النكاء	درجة	35.25	1.42	4.03	35.91	1.44	4.01	1.13	غير معنوي
3	التصرف الخطي	درجة	4	0.73	18.46	3.83	0.72	18.72	0.56	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.07

خطوات إجراءات البحث:

اختبار التصرف الخطي :

الهدف من الاختبار : التعرف على مستوى التصرف الخطي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم الأدوات اللازمة : استمارة اختبار ، اقلام رصاص ، ساعة توقيت ، قاعة لجلوس اللاعبين لاداء الاختبار . وصف الاختبار : تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختبار على أشكال توضيحية تمثل عشرة مواقف خطية ولكل موقف ثلاث حالات احدهما يمثل الإجابة الصحيحة يطلب من اللاعب ان ينظر الى الإشكال بتركيز عالي ويختار الجواب الصحيح وذلك بوضع علامة (√) على الاختيار الصحيح ولعشرة مواقف خطية حيث يتطلب من اللاعب أدراك العلاقات الخاصة بكل موقف من المواقف وقت الاجابة عن الاشكال التوضيحية في الاستمارة الوقت بين (10:6 دقيقة – 8.30 دقيقة)

التسجيل : يتم اعطاء درجة واحدة لكل جواب صحيح وللمواقف العشرة وبهذا يصبح مجموع الدرجات 10 درجات وللمواقف جميعها اذا كانت الأجوبة جميعها صحيحة .

التجربة الاستطلاعية :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- التأكد من صلاحية الاختبارات للأفراد العينة .
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .
- التعرف على الوقت اللازم والمستغرق في تنفيذ الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها التعرف على المعوقات ، وتلافي الأخطاء ، والتدخل في العمل.

المعاملات العلمية للاختبارات

صدق الاختبارات :-

استعمل الباحثان الصدق الظاهري من خلال عرض مفاصل الاختبارات في استمارات استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي بكرة القدم وفي مجال الاختبار والقياس للأخذ بملاحظاتهم العلمية وذلك بعد تحليل آرائهم احصائيا باستخدام قانون (كا²) إذ تم استبعاد المواقف التي لم تحصل على نسبة التوافق المقبولة .

ثبات الاختبارات :-

تم ايجاد معامل الثبات وذلك عن طريق إعادة الاختبارات إذ طبقت الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية وهم (10) لاعبين من لاعبين شباب نادي الديوانية بكرة القدم وتم اجراء هذه الاختبارات بتاريخ 5-6 / 2 / 2022 وعلى ملعب نادي الديوانية في محافظة القادسية بعدها تم إعادة تطبيق الاختبار على العينة نفسها مع مراعاة لنفس الظروف التي اجريت في الاختبار الاول بتاريخ 12-13 / 2 / 2022 أي بعد سبعة ايام . بعدها تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الاول والثاني إذ كانت قيم معامل الارتباط دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,76) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات .

الاختبار القبلي :

أجرى الباحثان اختبار التصرف الخططي يوم الجمعة الموافق 19 / 82 / 2022 في تمام الساعة الخامسة عصرا على ملعب نادي الديوانية .

مفردات تدريبات اللعب الطولي زوم (14) (*) :

قام الباحثان بتصميم تمرينات اللعب الطولي زوم (14) وكذلك تموجات الشدد التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم وتضمنت عدة أمور من أهمها الآتي :-

مراعاة الباحثان مبدأ التنوع في التدريبات المستخدمة إذ ستكون اغلب التدريبات بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التدريبات نفسها.

1- مدة تطبيق التدريبات (8) أسبوع بواقع (3) جرات أسبوعيا (السبت،الاثنين،الأربعاء) وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (24) جرة تدريبية وبأسلوبي التدريب الفكري.

2- تم تطبيق مفردات تدريبات اللعب الطولي زوم (14) من الفترة 2022/2/21 ولغاية 2022/4/31.

3- أما بالنسبة لمكونات حمل التدريب الخاص بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية للاعب كرة القدم فقد كانت كالآتي (*) :-

➤ الشدة المستخدمة تراوحت ما بين (60-80%) (80-100%) من أقصى مقدرة للاعب, إذ تم

تحديد الشدة القصوى للتدريبات المستخدمة في التجربة الاستطلاعية لكل لاعب .

➤ الحجم التدريبي ، تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة

الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين , وراعى الباحثان في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة

التدريبية .

الراحة : أن تحديد فترات الراحة بين التكرارات كان على أساس عودة النبض ما بين 120-130 ن/د

بحيث لا تسمح بالاستشفاء الكامل للاعب بين التكرارات و تم تسجيل معدل النبض لكل لاعب من منطقة

الشريان السباتي في أسفل الرقبة بعد تدريب اللاعبين على كيفية القياس لمدة 10 ثانية ويضرب الناتج في

(6) لكي يستخرج معدل النبض خلال الدقيقة , والراحة بين التكرارات راحة ايجابية , إما بالنسبة الى

الراحة بين المجموعات فقد كانت على اساس عودة اللاعب الى الحالة الطبيعية على اساس النبض.

الاختبار البعدي :

أجرى الباحثان اختبار التصرف الخططي يوم الاحد الموافق 2 / 5 / 2014 في تمام الساعة

الخامسة عصرا على ملعب عفك.

الوسائل الإحصائية :

(*) ينظر ملحق (2) .

(*) ينظر ملحق (3) .

تم استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي تساعد في معالجة نتائج واختبار فرضياته في برنامج (Excel)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (2)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
التصرف الخططي	درجة/ثا	4	0.73	5.5	1	3.74	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 2.20

يوضح الجدول (18) نتائج عينة البحث في متغير التصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

إذ بلغت الاوساط الحسابيه لمتغير التصرف الخططي في الاختبار القبلي(4) بانحراف معياري (0.73)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير تركز الانتباه (5.5) بانحراف معياري (1)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.74) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) عند درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول (3)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
التصرف الخططي	درجة/ثا	3.83	0.72	6.83	0.11	7.56	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 2.20

يوضح الجدول (19) نتائج عينة البحث في متغير التصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

إذ بلغت الاوساط الحسابيه لمتغير التصرف الخططي في الاختبار القبلي(3.83) بانحراف معياري (0.72)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير تركز الانتباه (6.83) بانحراف معياري (0.11)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (7.56) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) عند درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي للاختبارات البعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (4)

يبين الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصرف الخططي

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
التصرف الخططي	درجة/ثا	5.5	1	6.83	0.11	3.08	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.07

يوضح الجدول (20) نتائج عينة البحث في التصرف الخططي للاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

إذ بلغت الاوساط الحسابية للتصرف الخططي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (5.5) بانحراف معياري (1)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للتصرف الخططي للمجموعة التجريبية (6.83) بانحراف معياري (0.11)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.08) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) واحتمال خطأ (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعيدة في التصرف الخططي للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي – البعدي) و (البعدي – البعدي) للمجموعتين الضابطة و التجريبية في التصرف الخططي.

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج والمبينة في الجداول (18) و (19) تبين وجود تطور ملحوظ في مغير التصرف الخططي وللمجموعتين (الضابطة،التجريبية) في الاختبار البعدي. إذ يعزو الباحثان هذا التطور في التصرفات الخططية للاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة،التجريبية) الى فاعلية التمارين المعطاة من قبل المدرب للمجموعتين الضابطة و التجريبية مما ساهمت في تطور التصرف الخططي حيث ان (اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جدا ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب وكذلك نصيبه الكافي)⁽¹⁾ كما " يجب على المدرب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا بحيث تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث " ⁽²⁾ .

وقد لاحظ الباحثان في جدول(20) تفوق أفراد المجموعة التجريبية في التصرف الخططي على افراد المجموعة الضابطة ، اذ يعزو الباحثان هذا التطور المعنوي الى نوعية التمرينات اللعب المستخدمه التي احتوت على العديد من التمارين الطولية زوم (14)ة بتنفيذ المهارات الخططية السريعة التي تهدف إلى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين المهارات في التنفيذ والسرعة في الأداء إذ أنه لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخططي المهاري وتحت أجواء مشابهة لحالة اللعب الحقيقي إذ أن الباحثان اعد هذه التمارين مشابهة لحالة اللعب ولتكرار هذه التمارين في الوحدات المستخدمه أدى ذلك كله إلى تطوير زمن تنفيذ التمرينات اللعب عند اللاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ بأقل زمن مناسب أثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف المطلوب وهو وضع الكرة في هدف المنافس حيث ان " تكرار التمرينات اللعب الخططية التي تشابه مافي اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن ادراك اللاعب لمواقف وزيادة قدرته على التصرف الخططي السريع " ⁽³⁾ . ويرى الباحثان ان نوعية التمارين التي تحاكي مجريات المباريات الحقيقية

(¹) مفتي إبراهيم حمادة؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994) ص25.

(²) حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1980 , 12

(³) عبد الستار ضمّد : عبد الستار ضمّد : فيسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة , ط1, عمان , دار الفكر للطباعة والنشر ,

ساهمت بشكل كبير في الاحساس بموقع اللاعبين في الاماكن المؤثرة التي يستطيع فيها ان يكون اللاعب بمواجهة المرمى باسرع وقت وباسهل الطرق مما كان لها الاثر الايجابي في تطور التصرف الخططي . كما يؤكد ذلك (مفتي إبراهيم، 1998) "أنه من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستوى الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بخروج أفضل وأدق لمستوى الأداء المهاري والخططي والعقلي ، وبدون مستويات عالية للصفات البدنية الخاصة باللعب ولنوع الأداء المهاري يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير الأداء البدني و المهاري والخططي والعقلي , ويضيف أنه لتحقيق أهداف تطوير الأداء البدني و المهاري والخططي يجب تنفيذ الأداء الجيد السريع والمتكرر واستخدام الصعوبة في الأداء لتحقيق ظروف مشابهة لظروف الأداء الحقيقي (المباراة)"⁽¹⁾.

الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :-

في ضوء ما توصل اليه الباحثان من نتائج فقد استنتج التالي:-

- 1- أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية اللعب الطولي زوم (14) في تطوير المواقف الخططية بكرة القدم (عينة البحث).
- 2- ان للتطور المواقف الخططية لعينة البحث ساهمت وبشكل كبير في تحسن مستوى اداء اللاعبين الشباب بكرة القدم .

التوصيات :-

- 1- يوصي الباحثان على استعمال التمرينات اللعب الطولي زوم (14) لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف لخططي للشباب بكرة القدم.
- 2- ضرورة استعمال تمرينات اللعب الطولي زوم (14) لفئات عمرية مختلفة
- 3- أجراء دراسات مشابهة لفعاليات اخرى.

المصادر :

- حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1980 .
 - عبد الستار ضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة , ط1, عمان , دار الفكر للطباعة والنشر , 2000.
 - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998) .
 - مفتي إبراهيم حمادة؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994) .
- ملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الدكتوراه

(اختبار التصرف الخططي)

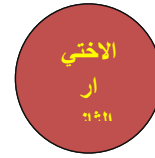
عزيزي اللاعب :

⁽¹⁾مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998) ص211-212

بين يديك مجموعة من المواقف تعبر عن حالات لعب تمثل تصرفك الميداني . المطلوب هو قراءة المواقف بدقة وتركيز ، ثم وضع علامة () تحت البديل المناسب الذي يمثل قراءة الموقف . لا داعي لذكر الاسم ، علما ان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث ، وانها تستخدم لأغراض البحث العلمي .

مثال توضيحي :-

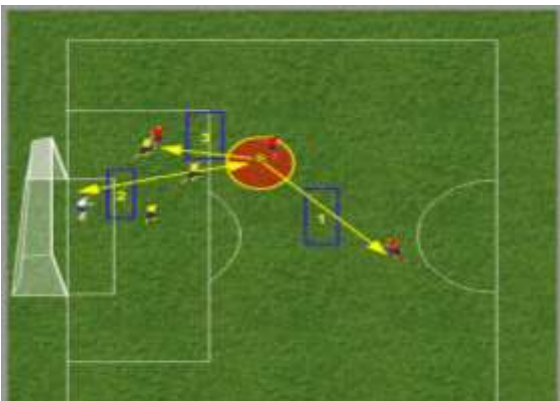
- 1- اذا كان جوابك الاختيار الاول فضع علامة () على الاختيار الاول .
- 2- اذا كان جوابك الاختيار الثاني فضع علامة () على الاختيار الثاني .
- 3- اذا كان جوابك الاختيار الثالث فضع علامة () على الاختيار الثالث



الموقف الأول



الموقف الثاني



الموقف الثالث







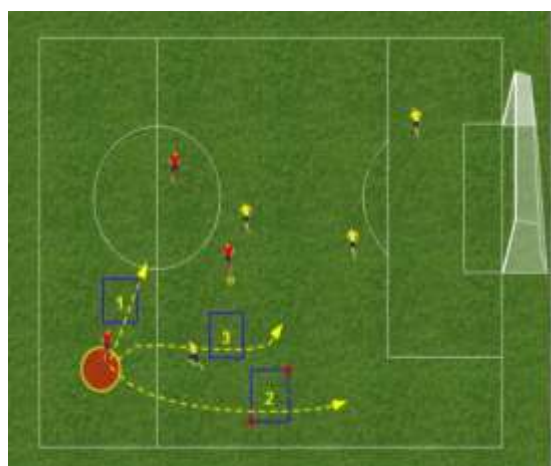
الموقف الرابع







الموقف الخامس







الموقف السادس



الموقف السابع



الاختيار الثالث

11

الاختي

10

الاختيا

11

الموقف الثامن



الاختيار الثالث

11

الاختي

10

الاختيا

الموقف التاسع



الاختيار الثالث

7

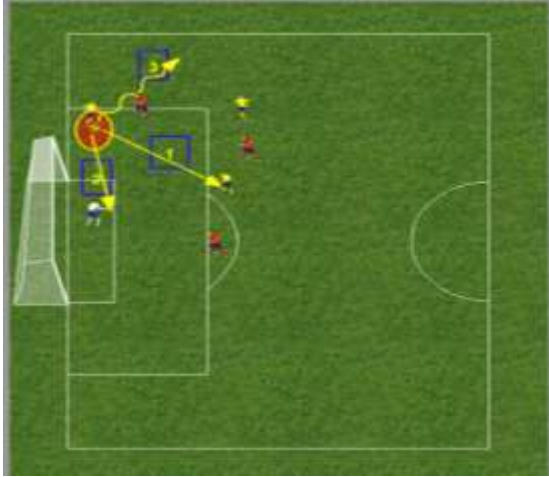
الاختي

7

الاختيا

7

الموقف العاشر



ملحق (2)

يوضح التمرينات اللعب المستخدمة في المنهج

وصف التمرينات اللعب:

- **التمرين الأول:** يقسم الملعب كما في الشكل والذي يوضح حركة اللاعبين في ثلاث أقسام الملعب الطولية وثلاث أقسام الملعب العرضية وتحسب مسافة اللعب بالثلث الدفاعي من كل الجانبين (10×30م) أما في الثلث الدفاعي من القسم الوسطي الطولي في كلا الجانبين (2 لاعب مهاجم) ضد (2 لاعب مدافع) علماً أنه لا يوجد لاعب في منطقة السنتر في الثلث الوسطي العرضي من القسم الوسطي الطولي.
- اللعب يبدأ دائماً من حارس المرمى عن طريق الأجناب أو إلى اللاعب المهاجم مباشرة لتسلم الكرة من الحارس ويبدأ اللعب مع زميلة للتهديف.
- يوزع اللاعبون من منطقة (10×30م) العليا (1 ضد 1) والوسطية العليا لاعب داعم والوسطية العليا لاعب مدافع
- يوزع اللاعبون من منطقة (10×30م) من أسفل الرسم الثلث الدفاعي لاعب داعم ومنطقة الثلث الوسطي (1 ضد 1) ومنطقة الثلث الدفاعي لاعب مدافع داعم.



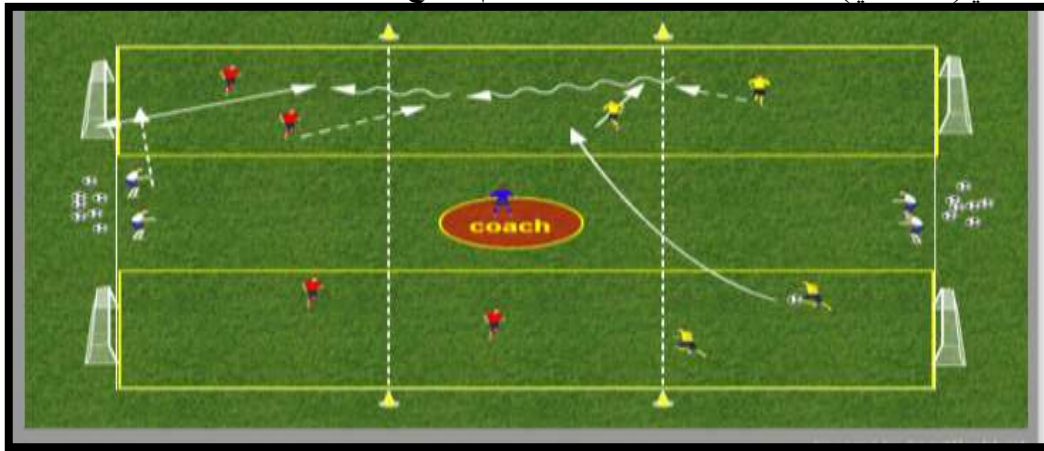
التمرين الثاني: يقسم الملعب كما في الشكل والذي يوضح حركة اللاعب مع تحديد ساحة لعب مناسبة لقدرات اللاعبين في الثلث الدفاعي للفريق الاصفر يوجد (4 مهاجم ضد 4 مدافع) والثلث الوسطي في الوسط (2 مهاجم ضد 2 مدافع) والمنطقة المحصورة (10×30م) لاعب مهاجم ضد لاعب مدافع (دعم فقط) ومنطقة الثلث الهجومي للفريق الاصفر 2 مهاجم ضد 4 مدافع.

يبدأ اللعب من حارس المرمى الى اللاعب المدافع ثم حركة مناولة مع السماع للاعب واحد من منطقة الدفاع والعبور ومساندة زملائه من الثلث الوسطي ليصبح اللعب (3 ضد 2) وفي الثلث الهجومي ليصبح اللعب (2 ضد 4) من الممكن تطوير التمرين بتحريك اللاعبين حسب هدف التمرين.



التمرين الثالث: يقسم الملعب كما في الشكل اي طولياً وعرضياً 4 أهداف

- يبدأ اللعب في كلا الجانبين وذلك للربط بين مسارات اللاعبين بالشكل الطولي زوم (14) من اللاعب الاصفر فيناول للاعب الاصفر الاخر في اعلى المنطقة الطولية العلوية من الرسم والذي يقوم بالاستلام ثم مناولة الكرة للزميل والذي بدوره يلعب مع زميلة الآخر الذي دحرج الكرة في القسم العلوي الطولي والاطول الأسفل ليجتاز اللاعبين المدافعين ومن ثم التهديف (4 مهاجمين ضد 4 مدافعين) وحراس مرمى يقوم بعمل الحركة عندما يدخل اللاعب المنافس منطقة الثلث الدفاعي (العرضي) يتحرك الى هدفه ليصد الكرة ثم يرجع الى مكانه السابق.



يوضح المفردات المستخدمة في تطبيق تمرينات اللعب المنهج

الأسابيع	الوحدة التدريبية	التمرينات اللعب	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي
					بين التكرارات	بين المجموعات		
الأسبوع الأول	الأولى	1	85 %	5×2	130- 120	5-3	00:29	04:54
		2		5×2	130- 120	5-3	01:13	12:09
		3		2×2	130- 120	5-3	00:53	03:32
	الثانية	4	90 %	4×3	130- 120	5-3	00:39	07:47
		5		3×2	130- 120	5-3	01:01	06:07
		6		3×3	130- 120	5-3	00:39	05:50
	الثالثة	7	80 %	4×3	130- 120	5-3	00:40	08:00
		8		2×2	130- 120	5-3	00:59	03:55
		9		4×3	130- 120	5-3	00:56	11:15