

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة من الملعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب

م.م أدهام صالح محمود البيجواني^١

(الاستلام ١٧ آب ٢٠١٠ القبول ٢ تشرين الثاني ٢٠١٠)

المخلص

هدف البحث الكشف عن ما يأتي:

- ١- أثر استخدام أسلوب اللعب بلمستين في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية.
 - ٢- أثر استخدام أسلوب اللعب بثلاث لمسات في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية.
 - ٣- دلالة الفروق الإحصائية بين أسلوبين اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية.
 - ٤- الفروقات في نسب التغير بين أسلوبين اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية.
- وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمؤلف من لاعبي شباب نادي نينوى لكرة القدم للأعمار (١٦ - ١٩) سنة للموسم الكروي (٢٠٠٩/٢٠١٠) والبالغ عددهم (٣٣) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من (٢٤) لاعباً، قُسموا إلى مجموعتين تجريبيتين وواقع (١٢) لاعباً لكل مجموعة، وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (٧٢,٧٢%) من مجتمع البحث الكلي بعد استبعاد (٩) لاعبين، وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، والطول، والوزن)، وعدد من المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، الرشاقة، السرعة الانتقالية القصوى، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين)، والمهارية (التمريرة القصيرة، التمريرة المتوسطة، الإخماد، التهديد القريب)، وأستخدم التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم "المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبُعدي المحكم الضبط".
- أما خطوات البحث الرئيسية فقد كانت الخطوة الأولى إجراء المقابلة الشخصية مع بعض السادة المختصين لتحديد عدد اللزمات التي يمكن العمل بها داخل المساحات المحددة من الملعب، وكذلك تحديد المتغيرات البدنية والمهارية التي تخدم أهداف البحث، في حين الخطوة الثانية كانت تقنين التمارين الملائمة لعينة البحث من خلال تحديد المساحات المحددة وعدد اللاعبين وإمكانية التدرج بصعوبة التمارين داخل الدورة المتوسطة الواحدة، أما الخطوة الثالثة فهي وضع المنهاج التدريبي وعرضه على بعض السادة المختصين لأجراء التعديلات اللازمة عليه، وأجريت ثلاث تجارب استطلاعية، إذ ترمي التجربة الأولى إلى معرفة إمكانية تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية وتلافي المعوقات والأخطاء أثناء تنفيذها، والتجربة الثانية فكان الهدف منها إمكانية إجراء التمارين المختارة ضمن المساحات المحددة وتشكيلات اللاعبين داخل هذه المساحات وضبط الشدة المعمول بها أما التجربة الثالثة فقد هدفت إلى تنفيذ وحدة تدريبية كاملة بكل أسلوب اللعب (عينة البحث)، وتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية في يومين متتاليين، وبعدها نفذ المنهاج التدريبي لدورتين متوسطتين ويتموج حركة حمل (٣ : ١) وواقع ثمانين دورات أسبوعية إذ تضمنت كل دورة صغيرة ثلاث وحدات تدريبية وعليه تم تنفيذ (٢٤) وحدة تدريبية خلال المنهاج، وتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية وبالإجراءات نفسها التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية واستخلاص النتائج تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة، النسبة المئوية، نسبة التطور).
- وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات كان من أهمها:
- ١- حقق أسلوب اللعب بلمستين تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية.

^١ مديرة التربية الرياضية والفنية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق.

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

٢- حقق أسلوب اللعب بثلاث لمسات تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية.

٣- عدم وجود أية فروق معنوية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين أسلوبين اللعب.

٤- حقق أسلوب اللعب بلمستين فرق جيد في نسبة التغير لمهاري التمريرة القصيرة والتهديف القريب عند أخذ الفروق في الأوساط الحسابية والقبلية والبعدية بين أسلوبين اللعب، أما أسلوب اللعب بثلاث لمسات فقد حقق فرق جيد في نسبة التغير لمهارة الإخماد عند أخذ الفروق في الأوساط الحسابية والقبلية والبعدية بين أسلوبين اللعب. أما التوصيات فكانت أهمها:

- ١- ضرورة تطبيق المناهج التدريبية القائمة على الأسس العلمية الصحيحة في تطوير الجانبين البدني والمهاري.
- ٢- التأكيد على مدربي هذه اللعبة بضرورة التركيز على التمرينات والتدريبات التي تكون أكثر قرباً وواقعية من أجواء المنافسة والمباريات لاجابية التأثير في تحسين وتطوير الجانبين البدني والمهاري.
- ٣- التأكيد على مدربي لعبة كرة القدم بأن تكون أزمدة دوام التمرين مقارنة ومتشابهة جداً من أزمدة العمل الرئيسة في المباراة ليتمكن المدرب من تنمية وتطوير نظام الطاقة العامل الذي يحتاجه اللاعبون والخدام لتنفيذ الواجبات البدنية والمهارية بكرة القدم.

The effect of using two styles of conditional playing in the limited area of the court on a number of physical and skillful variables for young soccer players

Assist. Lecturer Idham.S.M.Albeejwani

Abstract

The research has aimed at revealing the following:

1. The effect of two touches- playing style on a certain number of physical and skillful variables.
2. The effect of three touches- playing style on a certain number of physical and skillful variables.
3. The statistically significant differences between both techniques of playing on a certain number of physical and skillful variables.
4. The differences between the change ratio between both techniques of playing on a certain number of physical and skillful variables.

The experimental methodology has been employed for its convenience with the nature of the research. The research population has been chosen intentionally and consisted of (33) players from Ninevah football club aged (16-19) for the football season (2009-2010). The research sample has been consisted of (24) players divided into two experimental groups in the amount of (12) players for each group. The percentage of the research sample has reached (72.72%) from the total population of the research after excluding (9) players. Equivalence between the two groups of the research has been achieved regarding the variables of (age, height and weight) and a certain number of physical variables (vertical explosive power of the legs, agility, maximum transitional speed, muscular power of the legs, speed endurance, legs' strength endurance) and certain skillful variables (short pass, medium pass, calm down, near scoring). The experimental design referred to as ' the randomly chosen equivalent groups of vigorous controlled with pre and post test).

As for the main steps of the research, the first step was performing an interview with some specialists to identify the number of touches that can be followed inside the limited area of the court as well as the physical and skillful variables that serve the aims of the research. While the second step was rationalizing the proper exercises of the research

through identifying the limited area, the number of players and gradation possibility of the difficulty of exercises within a single medium cycle. The third step was establishing a training course and submitting it to some specialists for necessary modifications. Three pilot studies were conducted, the first has aimed at realizing the possibility of accomplishing physical and skillful tests and avoiding mistakes and obstacles during execution. The second experiment has aimed at conducting the selected drills within the limited areas and players formations within them and the intensity control applied. The third experiment has aimed at conducting a full training unit by both playing techniques (the research sample).

Pre physical and skillful tests have been conducted within two successive days followed by a training course of two medium sessions with a load movement undulation of (3:1) in an amount of eight weekly sessions each short session has included three training units. Therefore, (24) training units were accomplished throughout the course. Post physical and skillful tests were conducted by following the same procedures followed in accomplishing the pre tests. The following statistical treatments were applied to deduce the findings: (arithmetic mean, standard deviation, t-test of the dependant and correlated samples, percentage and progression percentage).

The researcher has attained a number of conclusions, the most important of which were as follows:

1. The two touches- playing technique has achieved a significant progress in all the physical and skillful attributes and the basic skills as well at comparing the findings of the pre and the post physical and skillful tests in favor of the post tests.
2. The three touches- playing technique has achieved a significant progress in all the physical and skillful attributes and the basic skills as well at comparing the findings of the pre and the post physical and skillful tests in favor of the post tests.
3. No significant differences regarding the physical attributes and the basic skills at comparing the findings of the post physical and skillful tests between both techniques of playing.
4. Two touches playing technique has achieved a good difference regarding the change percentage of the two skills of the short pass and the near scoring at taking differences in the arithmetic means between both techniques of playing. While the three touches playing technique has achieved a good difference in the change percentage of the calm down skill at taking the differences in the pre and post arithmetic means between both techniques of playing.

The most important recommendations were as follows:

1. Training courses based on correct scientific bases should be applied in order to develop both the physical and the skillful aspects.
2. The coaches of the game should be asserted upon to concentrate on the drills and exercises that are closer to the atmosphere of contests and matches for their positive effect on enhancing and developing the physical and skillful aspects.
3. Coaches of football games should be confirmed upon to have the exercise times more similar to the main working times of the match in order that the coach be able to develop and improve the operational power system needed by the players and that serve in achieving football physical and skillful tasks.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن الجانب المهاري هو القاعدة الرئيسة للنجاح في أي لعبة رياضية ولاسيما الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة القدم، فبدونه سيكون أداء الواجبات المطلوبة منه سواء الهجومية أم الدفاعية ضعيفاً، لذلك وجب على المدربين التركيز أثناء الوحدات التدريبية على تدريب هذا الجانب للوصول باللاعبين إلى إتقان المهارات والدقة في الأداء بصورة آلية من خلال مواقف اللعب المتباينة والمتعددة في الأداء التنافسي داخل المباريات.

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

وبالتأكيد فإن الأداء المهاري يتأثر بعامل المساحة إذ يتولد عن الاتساع مجالاً للحركة والسيطرة على الكرة والتحكم بها لوجود مجالاً للرؤية والمتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع الزملاء، وعلى العكس كلما ضاقت المساحة ضاق المجال الحركي وزادت صعوبة التحكم بالكرة والاحتفاظ بها والذي يجبر اللاعب على اللعب باللمسة الواحدة أو للمستتين أو الثلاث لمسات، وهذا ما نلاحظه اليوم في اللعب الحديث من التناقص الكبير الذي يحدث في زمن الاحتفاظ بالكرة نتيجة التداول بالكرة بين أعضاء الفريق الواحد من خلال التمرير نتيجة الضغط على المنافس والتفوق العددي للاعبين واللعب بمساحات ضيقة الأمر الذي يحتم على اللاعب عدم الاحتفاظ بالكرة ولعبها من خلال اللمسة الواحدة أو اللمسات القليلة، فضلاً عن الجوانب الأخرى وهي موقع الزميل وموقع اللاعب المنافس وموقع الكرة، وتكمن فكرة البحث في التدريب بهذه اللمسات التي قد تمكن اللاعب من التصرف الصحيح في مواجهة مثل هذه المواقف وإمكانية استخدام الأسلوب الأمثل للمهارة على وفق ما يتطلبه الموقف.

ومن هنا كانت أهمية البحث في تجريب التدريبات الخاصة بأسلوب اللعب المشروط (اللعب بالمستتين، واللعب بثلاث لمسات)، وصياغتها في منهاج تدريبي لمعرفة مدى تأثيرها على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

١-٢ مشكلة البحث:

إن الأداء المتميز والفواصل المهارية الممتعة بنقل الكرة على طول دقائق المباراة جعل المختصين والعاملين في حقل التدريب الرياضي يعملون بشكل متواصل من أجل تطوير اللاعبين والوصول بهم إلى المستويات العالية في إتقان الأداء المهاري وهذا يتطلب إجراء دراسات مستفيضة للحالات المشابهة لحالات اللعب من حيث أداء اللاعب للجانب الفني وهو تحت الضغط وخاصة في ملعب المنافس ليكسب اللاعب القدرة على اللعب السريع من خلال تبادل تمرير الكرة باللمسة والمستتين والثلاث لمسات ويكون ذلك بأعداد متباينة لزملائه ومنافسيه في ظروف مواقف اللعب المختلفة لأنها فحوى العمل التدريبي وجوهره حيث يجعل اللاعب قريباً من جو المنافسة ويكون معتاداً على أداء الجانب المهاري بكفاءة متميزة في ظل الظروف المختلفة للمباريات والمنافسات، ويساعده ذلك في التغلب على الصعوبات التي تعترض طريقه أثناء سير المباريات فضلاً عن الارتقاء بمستواه التدريبي.

ومن هذه الحالات أسلوب اللعب السريع (اللعب بالمستتين، والثلاث لمسات) والتي من خلالها يتبادل اللاعبون الكرة بإتقان مهاري وكفاءة عالية من التمرير والتصويب والإخماد والدرجة في مناطق مختلفة من أرجاء الملعب ولاسيما المنطقة الهجومية (الثلاث الهجومية) رغم الكثافة العددية في هذه المنطقة سواءً من قبل اللاعبين المنافسين أم الزملاء.

ومن هنا كانت المشكلة التي تدور في ذهن الباحث وهي: هل أن هناك تدريبات داخل الوحدات التدريبية مشابهة لما يدور في الثلاث الهجومية من ملعب المنافس؟ وهل ما نشاهده من اللعب السريع باللمسة أو للمستتين أو الثلاث لمسات يشير إلى أن هؤلاء اللاعبين قد قضوا وقتاً كبيراً في التدريبات الخاصة بتباين عدد لمسات الكرة؟ فإذا كان ذلك فأيهما سيكون الأكثر أثراً من غيره (المستتين أم الثلاث لمسات) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب؟ والتجريب سيعطينا بالتأكيد ما نبحت فيه.

١-٣ أهداف البحث: يهدف البحث للكشف عن:

- ١-٣-١ أثر استخدام أسلوب اللعب بلمستين في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.
- ١-٣-٢ أثر استخدام أسلوب اللعب بثلاث لمسات في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.
- ١-٣-٣ دلالة الفروق الإحصائية بين أسلوب اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

١-٣-٤ الفروقات في نسبة التغير بين أسلوب اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

١-٤-٤ فروض البحث:

١-٤-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في (أسلوب اللعب بلمستين) ولمصلحة الاختبار البعدي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية.

١-٤-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في (أسلوب اللعب بثلاث لمسات) ولمصلحة الاختبار البعدي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية.

١-٤-٤-٣ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين أسلوب اللعب في الاختبارات البعدية.

١-٤-٤-٤ هناك اختلاف في نسبة التغير بين أسلوب اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

١-٥-٥ مجالات البحث:

١-٥-٥-١ المجال البشري: لاعبو شباب نادي نينوى بكرة القدم بأعمار تحت ١٩ سنة*.

١-٥-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ١/٩/٢٠١٠ ولغاية ٤/٣/٢٠١٠.

١-٥-٥-٣ المجال المكاني: ملعب الانتصار / الموصل - نينوى.

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ أسلوب اللعب المشروط:

من أفضل الأساليب استثارة لنشاط اللاعب وزيادة دافع وحماس اللاعبين نحو الأداء هي التدريبات التي تلعب على مساحات صغيرة تحت شروط خاصة لأنها تصب في إنجاز مختلف الواجبات التكتيكية والتكتيكية من الاختيار الصحيح والأمثل للتمريرات الأرضية أو العالية بحيث تصل الكرة إلى الزميل بوضع يمكنه من السيطرة عليها بسهولة ومن ثم التغلب على الخصم بأدائه للمهارات الأخرى كالإخماد والدرجة والمراوغة والخداع بشكل جيد، وهذا الأسلوب يعمل على تمكين اللاعب من السرعة في اتخاذ القرار ووضع الحلول المناسبة طبقاً لموقف الزملاء والمنافسين من حيث إحداث المواقع الساندة للزميل وسحب لاعبي الفريق المنافس عن اللاعب الحائز على الكرة، ويعد هذا الأسلوب من الأساليب الجيدة في تدريب لاعبي كرة القدم لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات في تحضير وإبراز القدرات الكامنة عند اللاعب وزيادة التعاون المثمر بينهم فضلاً عن الارتقاء بالجانب الفني وتحسين المهارات كافة من خلال اللعب وتحقيق مستوى جيد للثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة للمباراة، وكذلك يسهم أسلوب اللعب المشروط في إعطاء المدرب الدور البارز للمدرب في توجيه لاعبيه والذي يسهم بدرجة كبيرة في ربط الأداء المهاري بالتحركات الذكية والارتقاء بمستوى التفكير الخططي لذا فإن المدرب في سبيله لتحقيق ذلك يمكنه التحكم في مساحات الملعب التدريبية ووضع الاشتراطات الخاصة بكل نموذج تدريبي (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٨٤)، وهنا على المدرب أن يضع أمام نصب عينيه التدريبات التي يعدها بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الأهداف المرجوة من العملية التدريبية والتي تصب في أداء المهارات في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباراة.

١-١-٢ أنواع اللعب المشروط:

* حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم.

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

هناك عدة أنواع من اللعب المشروط يذكر منها (المولى) الآتي:

- . اللعب بثلاث لمسات.
- . اللعب بلمستين.
- . اللعب باللمسة الواحدة.
- . بعد أداء مناوئين أو ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة.
- . اشتراط لعب المناولة المعروفة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية.
- . أداء حركات التقاطع والمقص بعد أداء عدد معين من المناولات المتتالية (المولى، ٢٠٠٠، ١٤).
- وما يهم الباحث من هذه الأنواع والتي تم استخدامها في البحث الحالي هما:
- . اللعب باللمستين.
- . اللعب بثلاث لمسات.

٢-١-٢ شروط التدريب في هذا الأسلوب:

- . تخطيط محتوى التدريب بحيث يتشابه موقفه مع مواقف المباراة (تقسيمات صغيرة).
- . زيادة الاشتراطات والتدرج في صعوبة الأداء طبقاً لتحقيق الأهداف المرجوة.
- . تحقيق المتعة إلى جانب تحقيق أهداف التدريب من خلال اللعب والتقسيمات الصغيرة والكبيرة.
- . إعطاء التوجيهات بصفة مستمرة متضمنة المعلومات والمعارف التي يحتاجها اللاعب لتعديل أدائه والوصول إلى الأهداف (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٨٥)،.

٢-٢ أهمية المساحات المحددة:

نرى هذه الأهمية واضحة في التمرينات التي يضعها المدرب في برنامجه التدريبي بشكل مشابه إلى ما يحدث في المباراة لأن لولاها سيفاجئ اللاعبين بمواقف مختلفة عما تدربوا عليه الأمر الذي يؤدي إلى فشل المهارة في معظم الأحيان وإذا ما نجحوا سيكون نجاحهم غير دقيق، وبالعكس إذا كانت التمرينات مشابهة إلى حد كبير لمواقف اللعب باللمسة السريعة سيتعود اللاعبون على نفس مواقف المباريات، ويذكر (حماد) بهذا الشأن أنه من الأفضل أن تكون التمرينات المستخدمة مشابهة إلى حد كبير لما يحدث في المباراة ومن ثم سيتعودون على نفس موقف المباراة (حماد، ١٩٩٤، ٥٩)، وذلك من خلال التغيير في عدد اللاعبين (المهاجمين والمدافعين) داخل هذه التمرينات إذ يستطيع فيها اللاعبون أن يكسبوا الإحساس بالمساحات المختلفة من خلال هذه الأعداد المختلفة للاعبين وأنها ستسمح لهم بالاشتراك بفاعلية في خطط اللعب هجوماً ودفاعياً (حماد، ١٩٩٤، ٦٠)، لأن من خصائص لاعب كرة القدم الجيد قدرته على رؤية ما يدور حوله من مواقف وترجمة هذه المواقف وربطها معاً للخروج بقرارات واضحة تظهر في صورة أداء وهذه التدريبات في هذه المساحات المحددة ستمكن اللاعبين من الاختيار الصحيح للتوقيت المناسب في أداء المهارات والذي يعد من أهم العناصر لنجاح الأداء المهاري، إذ نرى أن هناك لاعبين يصوبون أثناء التمرين بشكل جيد وهم أحرار دونما ضغط من المدافعين وهم لا يجرون على التصويب أو التمرير في المباريات وإذا ما حدث ذلك فانه لا يكون بالصورة التي تم أدائها في الوحدة التدريبية (حماد، ١٩٩٤، ٩٧)، ويحدث ذلك نتيجة للتأخير والتباطؤ في اللعب الأمر الذي يمكن لاعبي الفريق المنافس إلى غلق المساحات والفراغات الناتجة عن حركة اللاعب والزملاء في ملعب المنافس لان اللاعب غير الممتلك للكرة سوف يتحرك من تفسيره الشخصي لهذه المواقف والتحركات التي تدور حوله بتغيير وتتابع في مرور اللحظات نتيجة لاستلام الكرة أو فقدانها مما يحتم على اللاعب أن يكون في يقظة دائماً بتوزيع نظره على الكرة وزملائه والمنافسين.

٢-٣ الإعداد المهاري:

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

يعد الإعداد المهاري أحد الجوانب المهمة في عملية التدريب الرياضي وخاصة في لعبة كرة القدم حيث يمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات الإنجاز المهاري للاعب لأن هدفه "إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها" (حماد، ١٩٩٤، ١٩)، وهو "كل الخطوات والإجراءات التي يستخدمها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة" (الدوري، ١٩٨٩، ١٣)، ويجب أن تبنى هذه الخطوات والإجراءات على أسس علمية مدروسة إذ بدونها ستسير العملية التدريبية بصورة متخبطة ويصعب الوصول إلى أفضل عائد منها وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب المتغيرة خلال المباراة لذلك فإن "اختيار واجبات ومحتوى التدريب على وفق متطلبات الأداء داخل الأداء يعد أحد أهداف واجبات التدريب الفني في كرة القدم والتي يجب على المدرب المتطلع نهجها دائماً". (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٧٤)، والمهارات التي كانت ضمن نطاق البحث هي (التمرير، التهديف، الإخماد).

٢-٤ الإعداد البدني:

يعرف الإعداد البدني بأنه "تأهيل لاعبو الفريق بديناً ووظيفياً كي يصبحوا مؤهلين للوفاء بكافة متطلبات المباريات في المنافسات"، من خلال هذا المفهوم البسيط نستطيع رؤية دور المدرب القائم على تدريب الفريق بتخطيط وتنفيذ كافة الإجراءات بما تتضمنه من تدريبات بدنية عامة وخاصة أو مرتبطة مع مهارات وخطط (شعبة كرة القدم، ت، ١٢٦)، ويؤكد ذلك (مختار) بقوله أن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية لما لها من أثر مباشر على مستوى أداء اللاعب وخاصة أثناء المباريات وعليه فتدريبات اللياقة البدنية ستكون من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية (مختار، ت، ٥٤)، حيث تتطلب طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم إعداد اللاعب من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة لذلك يعمل المدرب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة فضلاً عن مهارة اللعب والمباريات التدريبية والتدريب الخططي.

والصفات البدنية قيد البحث هي (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، مطاولة القوة، مطاولة السرعة، السرعة الانتقالية القصوى، الرشاقة).

٣-١ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ومشكلته.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية والمؤلف من لاعبي شباب نادي نينوى بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠٠٩-٢٠١٠) والبالغ عددهم (٣٣) لاعباً، وبعد أن تم استبعاد (٩) لاعبين، (٦) منهم للتجربة الاستطلاعية و (٣) لاعبين كونهم حراساً للمرمى، أصبحت عينة البحث مكونة من (٢٤) لاعباً اختيروا بالطريقة العمدية وكان توزيعهم بالطريقة العشوائية وباستخدام القرعة حيث قسموا على مجموعتين تجريبيتين وبواقع (١٢) لاعباً في كل مجموعة، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (٧٢,٧٢%) من مجتمع البحث الأصلي، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول رقم (١) عدد مجتمع البحث وعينته وعينة التجربة الاستطلاعية ونسبهم المئوية

اللاعبين	عينة التجربة الاستطلاعية	العدد	النسبة المئوية
	مجتمع البحث	٣٣	١٠٠%
	عينة البحث	٢٤	٧٢,٧٢%
	عينة التجربة الاستطلاعية	٦	١٨,١٨%

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

المستبعدين	حراس المرمى	٣	٩,٠٩%
------------	-------------	---	-------

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات:

- تحليل المحتوى.
- المقابلة الشخصية.
- الاستبيان.
- الاختبارات والقياس.

٣-٤ تكافؤ مجموعتي البحث في القياسات الجسمية والمتغيرات التابعة:

- قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين وإجراء عملية التكافؤ لضبط المتغيرات الآتية:
- العمر (مقاساً بالسنة).
 - الطول (مقاساً لأقرب سنتيمتر).
 - الوزن (مقاساً لأقرب كغم).
 - الصفات البدنية.
 - المهارات الأساسية.
- والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) المعالم الإحصائية للتكافؤ في القياسات الجسمية والمتغيرات التابعة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±	
العمر	سنة	١٧,٢٤	٠,٨٤	١٧,٠٨	٠,٨٤	٠,٤٨
الطول	سم	١٧٠,٠٨	٥,٣٥	١٧٢,٤٢	٤,٩١	١,١١
الوزن	كغم	٦١,٥٧	٣,٨٩	٦٣,١٧	٤,٣٥	٠,٩٥
القوة الانفجارية العمودية للرجلين	سم	٣٩,٤٦	٢,٨٠	٣٨,٥١	٢,٤٨	٠,٨٨
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦,٢٦	٠,٣٠	٦,٣٥	٠,٢٥	٠,٨١
مطاولة السرعة	ثانية	٣٦,٤٨	١,٣٧	٣٦,٧١	١,٣٨	٠,٤٠
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٢٩	٢,٧٦	٢٨	٣,٢٢	٠,٨٢
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٤,٢٢	٠,٣٠	٤,٤٠	٠,٤٣	١,٢٠
الرشاقة	ثانية	٢٢,٧٩	٠,٩٩	٢٢,٥٧	١,٠١	٠,٥٥
التمريرة القصيرة	درجة	٣,٥٨	٠,٩٩	٤,٢٥	٠,٩٧	١,٦٧
التمريرة المتوسطة	درجة	١٦,٩٢	١,٨٣	١٥,٥٠	٢,٤٧	١,٦٠
التهديف القريب	درجة	١٥,٥٠	٢,٥٠	١٦,٣٣	٢,٣٥	٠,٨٤
الإخماد	درجة	٤,٥٨	١,٣١	٤,١٧	٠,٩٤	٠,٩٠

قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢,٠٧) أمام درجة حرية (٢٢) وعند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

من الجدول (٢) يتبين ما يأتي:

- أن قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) كانت على التوالي (٠,٤٨، ١,١١، ٠,٩٥) وجميع هذه القيم هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٧) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين في القياسات الجسمية.

- أن قيم (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات البدنية والمهارية كانت محصورة بين (٠,٤٠، ١,٦٧) وجميع هذه القيم هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٧) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

٣-٥ متغيري البحث:

٣-٥-١ المتغير المستقل:

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

"هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة" (العساف، ١٩٨٩، ٣٠٦)، وتمثل المتغيرات المستقلة للبحث في المنهاج التدريبي المقترح بما يأتي:

- اللعب بالمستين للكرة داخل المساحات المحددة.
- اللعب بثلاث لمسات للكرة داخل المساحات المحددة.

٣-٥-٢ المتغير التابع:

"هو العامل الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل" (عبيدات وآخرون، ١٩٩٦، ٢٨١)، ويتمثل المتغير التابع للبحث بما يأتي:

- المتغيرات البدنية.
- المتغيرات المهارية.

٣-٦ التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدى المحكم الضبط" (المندلوي وآخرون، ١٩٨٨، ٧٧)، وتضمن التصميم التجريبي مجموعتين تجريبيتين تخضع كل منهما إلى اختبار قبلي قبل إدخال المتغير التجريبي على كل منهما وبعد ذلك يتم إجراء الاختبار البعدى لكلتا المجموعتين فيكون الفرق بين (الاختبارين القبلي والبعدى) هو معرفة اثر المتغير التجريبي، أما الفرق في (الاختبار البعدى) فهو لمعرفة أفضلية المتغير الواحد عن الآخر والشكل الآتي يوضح التصميم التجريبي.

المجموعة التجريبية ١ - < اختبار قبلي - > تدريبات اللعب بالمستين - < اختبار بعدي -

مقارنة

المجموعة التجريبية ٢ - < اختبار قبلي - > تدريبات اللعب ب ٣ لمسات - < اختبار بعدي -

٣-٧ تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها:

٣-٧-١ تحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية:

الجدول رقم (٣) النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين لتحديد الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٠	١٠	%١٠٠
٢	السرعة الانتقالية القصوى	١٠	١٠	%١٠٠
٣	مطاولة السرعة	١٠	١٠	%١٠٠
٤	الرشاقة	١٠	١٠	%١٠٠
٥	مطاولة القوة للرجلين	١٠	٩	%٩٠
٦	القوة الانفجارية العمودية للرجلين	١٠	٨	%٨٠

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تصميم استبيان (الملحق ١) لتحديد الصفات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بلاعبي كرة القدم والتي تخدم أهداف البحث ووزع الاستبيان على مجموعة من السادة المختصين في مجالي علم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم (الملحق ٣)، وبعد جمعه وتفريغ محتواه اظهر الاستبيان حصول الصفات البدنية (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة السرعة، مطاولة القوة للرجلين، السرعة الانتقالية القصوى، الرشاقة)، والمهارات (التمريرة القصيرة، التمريرة المتوسطة، التهديف القريب، الإخماد) على نسبة اتفاق (%٧٥) فأكثر، والجدول (٣) يشير إلى النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية، أما الجدول (٤) فيشير إلى النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد المهارات.

الجدول رقم (٤) النسب المئوية لاتفاق السادة المختصين لتحديد المهارات الأساسية

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

ت	الصفات البدنية	عدد الخبراء	عدد المتفقيين	النسبة المئوية
١	التمريرة القصيرة	٩	٩	%١٠٠
٢	التمريرة المتوسطة	٩	٩	%١٠٠
٣	التهديف القريب	٩	٨	%٨٨,٨٩
٤	الإخماد	٩	٨	%٨٨,٨٩

٣-٧-٢ تحديد الاختبارات البدنية والمهارية:

إن مجموعة الاختبارات البدنية والمهارية التي تم استخدامها في البحث هي اختبارات مقننة بحسب البحوث والدراسات السابقة العلمية في مجال لعبة كرة القدم والتي تم تطبيقها على فئات عمرية مشابهة للفئة العمرية لعينة الدراسة الحالية، والاختبار المقنن هو "الاختبار الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها أثبتت درجة عالية من المعنوية من الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها" (الطائي، ٢٠٠١، ٣٦)، وعلى هذا الأساس تم اعتمادها في البحث.

ولم يذكر الباحث شرحاً مفصلاً للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) كونها من الاختبارات الشائعة الاستخدام في الدراسات العلمية الميدانية لبحوث كرة القدم.

فكانت الاختبارات البدنية كالآتي:

- مطاولة السرعة: الركض المرتد (١٨٠ م) (الخشاب، ١٩٨٤، ٤٤).
 - الرشاقة: طريقة بارو (٣ × ٤,٥ م) (أبو زيد، ٢٠٠٥، ٤٠٦).
 - السرعة الانتقالية: الركض لمسافة (٣٠ م) مبتدئاً بـ (١٠ م) تحضيرية (الحكيم، ٢٠٠٤، ١١٢).
 - القوة الانفجارية العمودية للرجلين: القفز العمودي من الثبات (حسانين وحمد، ١٩٩٧، ١١٧).
 - مطاولة القوة للرجلين: ثني ومد الركبتين حتى استنفاد الجهد (عبد الجبار وبسطويس، ١٩٨٧، ٣٥٠).
 - القوة المميزة بالسرعة للرجلين: ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل على حدة.
- (عبد الجبار وبسطويس، ١٩٨٧، ٣٤٦)

أما الاختبارات المهارية فهي كما يأتي:

- دقة التمريرة القصيرة: ضرب الكرة من مسافة (١٥ م) على أربعة أهداف باتساع (١ م) (٨ كرات).
- (الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ٨٤ - ٨٥)
- دقة التمريرة المتوسطة: ضرب الكرة على (٣) دوائر مرسومة على الأرض من مسافة (٢٠ م)، (٥ كرات) (الأنعمي، ١٩٩٢، ٣٩).
- دقة التهديف القريب: ضرب الكرة على ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الحائط من مسافة (١٢ م) لترتد (٢ م) لـ (١٠ كرات) (الراوي، ٢٠٠١، ٤٢).
- الإخماد: التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (٦ م) داخل مربع (٢×٢ م)، (٥ كرات) (الراوي، ٢٠٠١، ٤٣).

٣-٨ خطوات الإجراءات الميدانية:

٣-٨-١ المنهاج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم منهاج تدريبي معتمداً على طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ضمن المنطقة الأولى من جدول فوكس ومائثوس وتم عرضه على بعض الخبراء المختصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم (الملحق ٣) لأخذ آرائهم في مدى صلاحية هذا المنهاج التدريبي من حيث كيفية تشكيل عدد اللاعبين في الأداء

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

داخل التقسيمات المقترحة وتشكيل درجة الحمل وفترة دوام التكرار الواحد وعدد التكرارات وكذلك فترات الراحة بين التمارين والمجاميع وبعد استحصال التعديلات اللازمة تم وضع المنهاج بصورته النهائية كما في الملحق (٢).

٣-٨-٢ النقاط الرئيسية الخاصة بالمنهاج التدريبي:

- ١- إن طريقة التدريب التي تم استخدامها في البحث هي طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة.
- ٢- زمن دوام التكرار الواحد في التمرين (١٠ ث) وهو يقع في المنطقة الأولى من جدول فوكس وماثيوس.
- ٣- الشدة هي مثالية في الأداء ومشابهة لحالة اللعب.
- ٤- التغيير بدرجة الحمل داخل المنهاج التدريبي كان من خلال الحجم بزيادة عدد التكرارات.
- ٥- فترة الراحة بين التكرارات خاضعة إلى نسبة (١ : ٣)، وبين المجاميع (٢-٣ د).
- ٦- يشتمل البحث على دورتين متوسطتين، ويتموج حركة حمل (٣ : ١).
- ٧- الدورة المتوسطة الواحدة تتكون من أربع دورات صغيرة.
- ٨- الدورة الصغيرة الواحدة عبارة عن ثلاث وحدات تدريبية (السبت، الاثنين، الأربعاء).
- ٩- الاختلاف بين مجموعتي البحث عند تطبيق المنهاج التدريبي يكون في تبادل الكرة بين أعضاء المجموعة الواحدة بعدد اللمسات (المتغير المستقل) وكما يأتي:

أ- المجموعة التجريبية الأولى: لعب الكرة بلمستين.

ب- المجموعة التجريبية الثانية: لعب الكرة بثلاث لمسات.

١٠- ينقسم لاعبو كل مجموعة أثناء تنفيذ التمارين الأربعة داخل المنهاج وكما يأتي:

- أ- الدورة المتوسطة الأولى / الدورة الصغيرة الأولى / ٣ ضد ١ / مستطيل أبعاده ١٠م × ٢٠م
الدورة الصغيرة الثانية / ٤ ضد ٢ / مستطيل أبعاده ١٠م × ٢٠م.
الدورة الصغيرة الثالثة / ٤ ضد ٢ / مستطيل أبعاده ٢٠م × ٤٠م.
الدورة الصغيرة الرابعة / ٣ ضد ٣ / مستطيل أبعاده ٢٠م × ٤٠م.

ب- الدورة المتوسطة الثانية/ نفس التقسيمات الواردة في الدورة المتوسطة الأولى.

٣-٨-٣ التمارين المستخدمة في البحث:

- التمرين A:

الأدوات: مستطيلات أبعادها ١٠م × ٢٠م، كرة داخل المستطيل، و ٤ كرات، كل كرة في زاوية من المستطيل.
شرح التمرين: ينقسم لاعبو كل مجموعة تجريبية إلى ثلاثة مجاميع، كل مجموعة تضم أربعة لاعبين، يبدأ التمرين لكل مجموعة في المستطيل الواحد (٣ ضد ١)، حيث يتبادلون اللاعبون الثلاثة الكرة فيما بينهم من خلال (عدد اللمسات اثنين أو ثلاث) لكل مجموعة تجريبية ويحاول اللاعب المنفرد قطع الكرة، وفيها يتحرك اللاعبون باستمرار لأخذ الفراغ المناسب والصحيح والذي يضمن تطبيق التمرين لفترة دوام (١٠ ث)، وعند فقدان الكرة نتيجة لقطعها يتناول اقرب لاعب الكرة الموجودة في إحدى زوايا المستطيل.

- التمرين B:

الأدوات: مستطيلات أبعادها ١٠م × ٢٠م، كرة داخل المستطيل، و ٤ كرات، كل كرة في زاوية من المستطيل.
شرح التمرين: ينقسم لاعبو كل مجموعة تجريبية إلى مجموعتين، كل مجموعة تضم ستة لاعبين، يبدأ التمرين لكل مجموعة في المستطيل الواحد (٤ ضد ٢)، حيث يتبادلون اللاعبون الأربعة الكرة فيما بينهم من خلال (عدد اللمسات اثنين أو ثلاث) لكل مجموعة تجريبية ويحاول اللاعبان في الداخل قطع الكرة، وفيها يتحرك اللاعبون باستمرار لأخذ

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

الفراغ المناسب والصحيح والذي يضمن تطبيق التمرين لفترة دوام (١٠ ث)، وعند فقدان الكرة نتيجة لقطعها يتناول أقرب لاعب الكرة الموجودة في إحدى زوايا المستطيل.

- التمرين C:

الأدوات: مستطيلات أبعادها ٢٠م × ٤٠م، كرة داخل المستطيل، و ٤ كرات، كل كرة في زاوية من المستطيل.
شرح التمرين: ينقسم لاعبو المجموعة التجريبية الواحدة إلى مجموعتين، كل مجموعة تضم ستة لاعبين، يبدأ التمرين لكل مجموعة في المستطيل الواحد (٤ ضد ٢)، حيث يتبادلون اللاعبون الأربعة الكرة فيما بينهم من خلال (عدد اللمسات أثنين أو ثلاث) لكل مجموعة تجريبية ويحاول اللاعبان في الداخل قطع الكرة، وفيها يتحرك اللاعبون باستمرار لأخذ الفراغ المناسب والصحيح والذي يضمن تطبيق التمرين لفترة دوام (١٠ ث)، وعند فقدان الكرة نتيجة لقطعها يتناول أقرب لاعب الكرة الموجودة في إحدى زوايا المستطيل.

- التمرين D :

الأدوات: مستطيلات أبعادها ٢٠م × ٤٠م، كرة داخل المستطيل، و ٤ كرات، كل كرة في زاوية من المستطيل.
شرح التمرين: ينقسم لاعبو المجموعة التجريبية الواحدة إلى مجموعتين، كل مجموعة تضم ستة لاعبين، يبدأ التمرين لكل مجموعة في المستطيل الواحد (٣ ضد ٣)، حيث يتبادلون اللاعبون الثلاثة الكرة فيما بينهم من خلال (عدد اللمسات أثنين أو ثلاث) لكل مجموعة تجريبية ويحاول اللاعبون الثلاثة الآخرين الذين في الداخل قطع الكرة، وفيها يتحرك اللاعبون باستمرار لأخذ الفراغ المناسب والصحيح والذي يضمن تطبيق التمرين لفترة دوام (١٠ ث)، وعند فقدان الكرة نتيجة لقطعها يتناول أقرب لاعب الكرة الموجودة في إحدى زوايا المستطيل.

٣-٨-٤ التجارب الاستطلاعية:

قام الباحث بعدد من التجارب الاستطلاعية والتي من شأنها الوقوف على أهم المعضلات والمشاكل التي ستواجهه اللاعبون أثناء تنفيذ التجربة وإمكانية التغلب عليها وتم إجراء ثلاثة تجارب استطلاعية وكالاتي:

- التجربة الاستطلاعية الأولى:

كانت هذه التجربة بتاريخ ٩ / ١ / ٢٠١٠ للتعرف على المعوقات والصعوبات عند تطبيق الاختبارات وتسلسلها عند إجرائها وإمكانية العمل بالأسلوب المتبادل لمجاميع اللاعبين.

- التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ ١٤ / ١ / ٢٠١٠ لمعرفة مدى ملائمة المساحات المحددة التي تم اختيارها ووضعها في التمارين المدرجة في المنهاج التدريبي من حيث قياساتها وتشكيل عدد اللاعبين داخل هذه التقسيمات وكذلك ضبط الشدة التي سيعمل بها على طول المنهاج وهي (المشابهة لحالة اللعب).

- التجربة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت هذه التجربة بتاريخ ٢١ / ١ / ٢٠١٠ وتم فيها إجراء وحدة تدريبية متكاملة الغاية منها ملائمة التكرارات وزمن دوام التمرين وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع لتلافي ما قد يصادف التجربة البحثية من خلل عند تطبيقها.

٣-٨-٥ الاختبارات البدنية والمهارية القبلية:

تم إجراءها في يومين متتاليين بتاريخ (٢٨ و ٢٩ / ١ / ٢٠١٠) وبأسلوب العمل المتبادل في الاختبار على النحو الآتي:

- اليوم الأول بتاريخ ٢٨ / ١ / ٢٠١٠ أجريت الاختبارات الآتية:

- دقة التمريرة القصيرة. - الإخماد. - القوة الانفجارية العمودية للرجلين.

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

- السرعة الانتقالية القصوى. - مطاولة السرعة.
- اليوم الثاني بتاريخ ٢٩ / ١ / ٢٠١٠ أجريت الاختبارات الآتية:
 - دقة التهديد القريب. - دقة التمريرة المتوسطة. - الرشاقة.
 - القوة المميزة بالسرعة للرجلين. - مطاولة القوة للرجلين.
- ٣-٨-٦ تنفيذ المنهاجين التدريبيين:
 - تم تنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ ٦ / ٢ / ٢٠١٠ والانتهاؤه منه بتاريخ ٣١ / ٣ / ٢٠١٠ وعلى النحو الآتي:
 - المجموعة التجريبية الأولى:
 - طبقت المنهاج التدريبي الذي يشمل تمارين اللعب باللمستين للكرة داخل المساحات المحددة.
 - المجموعة التجريبية الثانية:
 - طبقت المنهاج التدريبي الخاص بتمارين اللعب باللمسات الثلاث للكرة داخل المساحات المحددة.
 - ٣-٨-٧ الاختبارات البدنية والمهارية البعيدة:
 - بنفس الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية، أجريت الاختبارات جميعها تحت نفس الظروف والمتطلبات وذلك بتاريخ (٢٠١٠ / ٣ / ٤).
 - ٣-٩ المعالجات الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS من خلال:
 - الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة.
 - النسبة المئوية (عمر وآخرون، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠). - قانون نسبة التغير (الخيلائي، ٢٠٠٢، ٥٣).

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

- تم استخلاص النتائج ومعالجتها بجدول إحصائية وفق ترتيب الأهداف والفروض وكما يأتي:
- ٤-١ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعيدة لأسلوب اللعب باللمستين:
 - الجدول رقم (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعيدة لأسلوب اللعب باللمستين

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية والمهارات
		ع±	-س	ع±	-س		
معنوي	*٤,٨٨	٣,١٣	٤١,٨٢	٢,٨٤	٣٩,٨٥	سم	القوة الانفجارية العمودية للرجلين
معنوي	*٩,٨٢	٠,٤٤	٧,٢٠	٠,٢٤	٦,٣٢	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	*٩,٠٧	٣,٢٥	٣٧,٢٥	٢,٦٦	٢٩,١٧	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
معنوي	*٨,٩٩	٠,٧٦	٢١,٢٣	٠,٨٤	٢٢,٨٣	ثانية	الرشاقة
معنوي	*٧,٦٠	٠,١٣	٣,٨٩	٠,٢٢	٤,١٧	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
معنوي	*١١,١٧	١,١٠	٣٣,٢٠	١,٣٣	٣٦,٣٩	ثانية	مطاولة السرعة
معنوي	*٩,٩٣	٠,٩٤	٥,٨٣	٠,٩٠	٣,٩٢	درجة	التمريرة القصيرة
معنوي	*٤,٩٢	٢,٧١	٢٠,٤٢	١,٦٢	١٧٠,٨	درجة	التمريرة المتوسطة
معنوي	*١٠,١٤	١,٨٢	٢١,٧٥	٢,٣١	١٥,٩٢	درجة	التهديف القريب
معنوي	*٨,٦١	١,١٥	٧,٦٧	١,٠٤	٥	درجة	الإخماد

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١١)، قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٠

من خلال الجدول رقم (٦): يتبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تناولها البحث بين الاختبارات القبلي والبعدي لأسلوب اللعب بالمستين وذلك لان قيم(ت) المحسوبة كانت محصورة بين (٤,٨٨ ، ١١,١٧) وهذه القيم جميعها هي اكبر من قيمة(ت) الجدولية البالغة (٢,٢٠) عند حدود ثقة $\geq (٠,٠٥)$ وهذا يحقق صحة الفرض الأول الذي يشير إلى وجود تطور معنوي للاعبين المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمارينات اللعب بالمستين للكرة ضمن المساحات المحددة.

٤-٢ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبلي والبعدي لأسلوب اللعب باللمسات الثلاث:

الجدول رقم (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة للاختبارات القبلي والبعدي لأسلوب اللعب باللمسات الثلاث

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية والمهارات
		ع±	-س	ع±	-س		
معنوي	*٤,٠٧	١,٧٧	٤٠,٨٣	٢,١٩	٣٩,١٣	سم	القوة الانفجارية العمودية للرجلين
معنوي	*٧,٨٩	٠,٣٨	٧,١٣	٠,٣٢	٦,٤٠	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	*١٠,٠٢	٢,٢٩	٣٧,٨٣	٣,١١	٢٩,٣٣	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
معنوي	*٦,٤٧	٠,٥٣	٢١,٣٣	٠,٧٠	٢٢,٤٧	ثانية	الرشاقة
معنوي	*٦,٥٨	٠,٢٦	٤,٠٢	٠,٤٣	٤,٤٠	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
معنوي	*٦,٢٦	١,٠٩	٣٣,٩٨	٠,٩٩	٣٦,٤٤	ثانية	مطاولة السرعة
معنوي	*٣,٣٧	٠,٦٧	٥,٤٢	٠,٩٩	٤,٠٨	درجة	التمريرة القصيرة
معنوي	*٥,٦٨	٢,٦١	١٩,٠٨	٢,٢٢	١٦	درجة	التمريرة المتوسطة
معنوي	*٥,٣٨	١,٨٥	٢١,٨٣	٢,٦٤	١٧,٤٢	درجة	التهديف القريب
معنوي	*١١,١٥	٠,٧٩	٧,٩٢	٠,٩٩	٤,٤٢	درجة	الإخماد

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١١)، قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٠

من خلال الجدول رقم (٧): يتبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تناولها البحث بين الاختبارات القبلي والبعدي لأسلوب اللعب باللمسات الثلاث وذلك لان قيم(ت) المحسوبة كانت محصورة بين (٣,٣٧ ، ١١,١٥) وهذه القيم جميعها هي اكبر من قيمة(ت) الجدولية البالغة (٢,٢٠) عند حدود ثقة $\geq (٠,٠٥)$ وهذا يحقق صحة الفرض الثاني الذي يشير إلى وجود تطور معنوي للاعبين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات اللعب باللمسات الثلاث للكرة ضمن المساحات المحددة.

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

٤-٣ مناقشة نتائج فروق الاختبارات القبليّة والبعدية لأسلوبيّ اللعب:

من خلال ما أشار إليه الجدولين (٧ و٦) من النتائج التي تم الحصول عليها وتحليلها يتبين أن هناك تطوراً معنوياً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية التي تناولها البحث ويعزو الباحث هذا التطور المعنوي إلى التأثيرات الإيجابية الفعالة للتمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي المعد وفق ضوابط وأسس علمية صحيحة ضمن المنطقة الأولى من جدول فوكس وماتثوس والمتضمنة التناغم والتبادل بين مكونات الحمل الرئيسية (الشدة العالية والمثالية في الأداء وتكرار التمرين لعدد من التكرارات والمجموعات مع وجود فترات الراحة بين تكرار وآخر وبين مجموعة وأخرى)، إذ أن "أساس التدريب الفكري هو عندما يكون وقت الجهد العالي متلازماً مع فترات راحة قصيرة" (المولى، ٢٠٠٠، ٣٠٨)، وخاصة عندما تكون هذه التمرينات والتدريبات مشابهة بشكل قريب لما يحدث من مواقف وظروف المباراة المختلفة، لأن تدريب اللاعبين على الحمل الخاص المناسب لمتطلبات المباراة يتطلب وجود علاقة متوازنة بين متطلبات التدريب المختلفة من شدة الحمل وحجم الحمل ومدة دوام الحمل مع المتطلبات المهارية والخطية والنفسية للاعبين مما يستدعي تركيياً متناسقاً ومتوافقاً بين هذه المتطلبات ومستوى الحمل الخاص للمباراة (كماش، ٢٠٠٢، ٥٥)، والأمر الآخر الذي كان يصب في التطور الحاصل هو الزيادة المتدرجة في صعوبة التمارين من خلال تشكيل عدد اللاعبين ضمن تقليل أو زيادة قياسات المساحة المحددة مع زيادة عدد التكرارات بين الدورات الأسبوعية الأمر الذي أدى إلى حصول التطبع والتكيف الفسيولوجي ومن ثم رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين، إذ يذكر (كماش) بأنه من أجل العمل على رفع مستوى اللاعبين بكرة القدم لابد من وجود شرط رئيسي وهو زيادة متطلبات حمل التدريب كماً ونوعاً وهذا مما يؤدي إلى تكيف اللاعب لأن مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً هو انعكاس للتكيف (كماش، ٢٠٠٢، ٣٨)، ويعزو الباحث التطور الحاصل في المستوى البدني إلى حركة اللاعبين بالكرة أم بدونها في هذه المساحات المحددة الصغيرة جراء الضغط المستمر من قبل اللاعبين والتي تجبرهم على الحركة المستمرة طول فترة دوام التمرين من أجل خلق الفراغ واستغلاله أو استحداث الفراغ واحتلاله في اختيار الموقع المناسب للزميل لإمكانية تبادل الكرة بينهم "لأن اختيار الموقع هذا يجب أن يكون فعالاً بمعنى أن يقدم خدمة خطية للاعب الحائز على الكرة أو بقية اللاعبين" (إسماعيل والمولى، ١٩٩٩، ٥٤)، "وان حركة اللاعب من غير كرة أخذت تحتل مكانة مهمة يوماً بعد يوم في كرة القدم الحديثة لأن الركض الجيد من دون الكرة هو سر النجاح في كرة القدم" (إسماعيل والمولى، ١٩٩٩، ٥٦)، فضلاً عن حركات الإسناد التي "تقدم العون إلى اللاعب الحائز على الكرة سواء كان الأخير تحت ضغط الخصم أم لم يكن لأن مفهوم الإسناد بكرة القدم يرتبط بأنواع الحركات والركضات المختلفة التي يؤديها اللاعبون زملاء الحائز على الكرة لتقديم الحلول الأفضل إليه" (إسماعيل والمولى، ١٩٩٩، ١٥٢)، أما التطور المعنوي في المستوى المهاري فيعزوه الباحث إلى الأسباب المذكورة آنفاً فضلاً عن تبادل الكرة بين اللاعبين ضمن الشروط المحددة في المساحات التدريبية المشار إليها في المنهاج التدريبي من خلال اللمستين والثلاث لمسات بوجود تبادل المراكز وتحركات اللاعبين الواعية والهادفة إلى إرباك اللاعبين المنافسين لتشتيت انتباههم وتدفعهم إلى ارتكاب الأخطاء، والعكس بالنسبة للاعبين الزملاء الأمر الذي سيساعدهم في بناء الهجوم ونجاحه بفاعلية "لأن تكرار التدريب على تبادل المراكز يؤدي إلى اتفاق فكري بين اللاعبين في تنفيذه وخاصة في مرحلته المتقدمة" (حماد، ١٩٩٤، ١٨٠) ويحصل اللاعب على الفائدة المرجوة من التمرين عندما يكون هذا العمل تحت الضغط الشديد وهذا ما حصل فعلاً في الدورة الصغيرة الرابعة من الدوريتين المتوسطتين الأولى والثانية إذ "إن التدريب الصحيح والتركيز على التمارين بوجود الخصم الفعال والضغوط سيسهل واجب اللاعب في المباراة الحقيقية".

(إسماعيل والمولى، ١٩٩٩، ١٠٠)

٤-٤ عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعدية البدنية والمهارية لأسلوبيّ اللعب ومناقشتها:

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

الجدول رقم (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة للاختبارات البعدية لأسلوبي اللعب (اللمستين واللمسات الثلاث)

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي لأسلوب اللمسات الثلاث		الاختبار البعدي لأسلوب اللمستين		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية والمهارات
		ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	٠,٩٥	١,٧٧	٤٠,٨٣	٣,١٣	٤١,٨٢	سم	القوة الانفجارية العمودية للرجلين
غير معنوي	٠,٣٧	٠,٣٨	٧,١٣	٠,٤٤	٧,٢٠	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	٠,٥١	٢,٢٩	٣٧,٨٣	٣,٢٥	٣٧,٢٥	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
غير معنوي	٠,٣٨	٠,٥٣	٢١,٣٣	٠,٧٦	٢١,٢٣	ثانية	الرشاقة
غير معنوي	١,٥٢	٠,٢٦	٤,٠٢	٠,١٣	٣,٨٩	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
غير معنوي	١,٧٣	١,٠٩	٣٣,٩٨	١,١٠	٣٣,٢٠	ثانية	مطاولة السرعة
غير معنوي	١,٢٥	٠,٦٧	٥,٤٢	٠,٩٤	٥,٨٣	درجة	التمريرة القصيرة
غير معنوي	١,٢٣	٢,٦١	١٩,٠٨	٢,٧١	٢٠,٤٢	درجة	التمريرة المتوسطة
غير معنوي	٠,١١	١,٨٥	٢١,٨٣	١,٨٢	٢١,٧٥	درجة	التهديف القريب
غير معنوي	٠,٦٢	٠,٧٩	٧,٩٢	١,١٥	٧,٦٧	درجة	الإخماد

قيمة(ت) الجدولية = ٢,٠٧، عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٢)

من خلال الجدول رقم (٨): يتبين أن هناك عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي تناولها البحث بين الاختبارات البعدية لأسلوبي اللعب (اللمستين، واللمسات الثلاث) وذلك لان قيم(ت) المحسوبة كانت محصورة بين (٠,١١ ، ١,٧٣) وهذه القيم جميعها هي اصغر من قيمة(ت) الجدولية البالغة (٢,٠٧) عند حدود ثقة $\geq (٠,٠٥)$ وهذا لم يحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أسلوبي اللعب في الاختبارات البعدية، وجاءت هذه النتائج غير المعنوية إلى التطور المعنوي الذي حصل لكلا الأسلوبين في جميع المتغيرات البدنية والمهارية.

٤-٥ عرض وتحليل ومناقشة الفروق في نسب التغير في الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية البدنية والمهارية بين أسلوبين اللعب.

الجدول رقم (٩) الفروقات في نسب التغير في الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية البدنية والمهارية بين أسلوبين اللعب

المعالم الإحصائية		وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	نسب التغير للمستين	نسب التغير للمسات	الفرق في نسب التغير بين
الصفات البدنية والمهارات									
			للمستين	للمستين	للمسات	للمسات			

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

الأسلوبين	الثلاث		الثلاث	الثلاث				
			-س-	-س-	-س-	-س-		
القوة الانفجارية العمودية للرجلين	سم	٣٩,٨٥	٤١,٨٢	٣٩,١٣	٤٠,٨٣	%٤,٩٤	%٤,٣٤	%٠,٦٠
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦,٣٢	٧,٢٠	٦,٤٠	٧,١٣	%١٣,٩٢	%١١,٤٠	%٢,٥٢
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٢٩,١٧	٣٧,٢٥	٢٩,٣٣	٣٧,٨٣	%٢٧,٦٩	%٢٨,٩٨	%١,٢٩ -
الرشاقة	ثانية	٢٢,٨٣	٢١,٢٣	٢٢,٤٧	٢١,٣٣	%٧,٠١	%٥,٠٧	%١,٩٤
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٤,١٧	٣,٨٩	٤,٤٠	٤,٠٢	%٦,٧١	%٨,٦٤	%١,٩٣
مطاولة السرعة	ثانية	٣٦,٣٩	٣٣,٢٠	٣٦,٤٤	٣٣,٩٨	%٨,٧٧	%٦,٧٥	%٢,٠٢
التمريرة القصيرة	درجة	٣,٩٢	٥,٨٣	٤,٠٨	٥,٤٢	%٤٨,٧٢	%٣٢,٨٤	%١٥,٨٨
التمريرة المتوسطة	درجة	١٧,٠٨	٢٠,٤٢	١٦	١٩,٠٨	%١٩,٥٦	%١٩,٢٥	%٠,٣١
التهديف القريب	درجة	١٥,٩٢	٢١,٧٥	١٧,٤٢	٢١,٨٣	%٣٦,٦٢	%٢٥,٣٢	%١١,٣٠
الإخماد	درجة	٥	٧,٦٧	٤,٤٢	٧,٩٢	%٥٣,٤	%٧٩,١٩	%٢٥,٧٩ -

من خلال الجدول (٩) يتضح ما يأتي:

- حدوث نسب تغير جيدة في أسلوب اللعب بالمستين لمعظم المهارات وهي (التمريرة القصيرة، والتهديف القريب، والإخماد) إذ بلغت قيمها على التوالي (٤٨,٧٢%، ٣٦,٦٢%، ٥٣,٤%).
- حدوث نسب تغير جيدة في أسلوب اللعب باللمسات الثلاث لمعظم المهارات وهي (التمريرة القصيرة، والتهديف القريب، والإخماد) إذ بلغت قيمها على التوالي (٣٢,٨٤%، ٢٥,٣٢%، ٧٩,١٩%).
- حدوث نسبة تغير جيدة في كلا أسلوبي اللعب لصفة (مطاولة القوة للرجلين) إذ بلغت قيمتها في أسلوب اللعب بالمستين (٢٧,٦٩%)، في حين بلغت قيمتها في أسلوب اللعب باللمسات الثلاث (٢٨,٩٨%).
- حدوث نسبة تغير ضئيلة في كلا أسلوبي اللعب لمهارة (التمريرة المتوسطة) إذ بلغت قيمتها في أسلوب اللعب بالمستين (١٩,٥٦%)، بينما بلغت قيمتها في أسلوب اللعب باللمسات الثلاث (١٩,٢٥%).
- حدوث نسب تغير ضئيلة جداً في أسلوب اللعب بالمستين لمعظم الصفات البدنية وهي (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، ومطاولة السرعة)، إذ بلغت قيمها على التوالي (٤,٩٤%، ١٣,٩٢%، ٧,٠١%، ٦,٧١%، ٨,٧٧%).
- حدوث نسب تغير ضئيلة جداً في أسلوب اللعب باللمسات الثلاث لمعظم الصفات البدنية وهي (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، ومطاولة السرعة)، إذ بلغت قيمها على التوالي (٤,٣٤%، ١١,٤٠%، ٥,٠٧%، ٨,٦٤%، ٦,٧٥%).
- وجود فرق جيد في نسبة التغير بين أسلوبي اللعب ولمصلحة اللمسات الثلاث في مهارة الإخماد إذ بلغت قيمتها (٢٥,٧٩%).
- وجود فروقات ضئيلة في نسب التغير وبنسب مختلفة بين أسلوبي اللعب في مهارتي (التمريرة القصيرة، والتهديف القريب) إذ بلغت قيمتهما على التوالي (١٥,٨٨%، ١١,٣٠%).
- وجود فروقات ضئيلة جداً في نسب التغير وبنسب مختلفة بين أسلوبي اللعب في جميع الصفات البدنية وهي (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة القوة للرجلين، الرشاقة، السرعة الانتقالية القصوى، مطاولة السرعة)، إذ بلغت قيمها على التوالي (٠,٦٠%، ٢,٥٢%، ١,٢٩%، ١,٩٤%، ١,٩٣%، ٢,٠٢%).

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

- وجود فرق ضئيل جداً في نسبة التغير بين أسلوبَي اللعب لمهارة التمريرة المتوسطة إذ بلغت قيمتها (٣١,٠%)، وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع الذي يشير إلى أن هناك اختلاف في نسب التطور بين أسلوبَي اللعب.

ويعزو الباحث هذا التطور في نسب التغير لكلا أسلوبَي اللعب إلى التقنين العلمي السليم للمناهج التدريبية والذي يحمل في طياته تمارين اللعب المبنية على أسس ومبادئ طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة إذ يشير (الحيالي) بأن اعتماد التقنين العلمي الصحيح للحمل التدريبي المعتمد على أصول ومبادئ علم التدريب الرياضي أدى إلى إحداث التأثيرات التدريبية السليمة لهذه المناهج التدريبية (الحيالي، ٢٠٠٧، ١٠٧)، وللمناهج التدريبية القائم على خصوصية أداء لاعبي كرة القدم له الأثر الكبير في هذا التطور في نسب التغير وذلك لما تضمنه من تمارين اللعب المشابهة إلى حد كبير لما يحدث في المباراة إذ مارست كلتا المجموعتين التجريبيتين التمرينات الخاصة والمتضمنة تبادل لعب الكرة بين لاعبي المجموعة الواحدة بالشرط المعلن (للمستين للمجموعة الأولى) (والثلاث لمسات للمجموعة الثانية) وبتشكيلات مختلفة لأعداد اللاعبين (٣ ضد ١) (و ٤ ضد ٢) (و ٣ ضد ٣) الذين يمارسون هذه التدرجات ضمن المساحات المحددة (١٠*٢٠ م) (٢٠*٤٠ م) من خلال التمرينات الأرضية والعالية، القصيرة والمتوسطة وكذلك تمريرات (الدبل باص) وما يرافقها من خداع وتمويه أثناء تبادل الكرة فضلاً عن التحرك بين اللاعبين لخلق الفراغ أو احتلال الفراغ نتيجة للضغط الحاصل وعمل الإسناد اللازم والوقوف كمحور للزميل الحائز على الكرة التي تسمح بنجاح الاحتفاظ بالكرة لفترة دوام التمرين، وهذه الأمور جميعها تعد من العوامل الأساسية التي أدت إلى حدوث التطور المعنوي لجميع المتغيرات البدنية والمهارية المشار إليه في الجدول (٩) ويوضحان (كشك والبساطي) بقولهما أنه "في كل الأحوال يجب أن تتميز التدريبات المنتقاة بدرجة عالية من التشابه والتكيف مع تفصيلات الأداء خلال التنافس لإتاحة الفرصة للاعب في اتخاذ القرار المناسب وتنمية قدرته على التفكير والإدراك الموقفي خلال مواقف اللعب المتغيرة" (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٧٤)، وهنا نذكر قاعدة كروية مهمة يشير إليها (المولى) بأن طريقة اللعب هي انعكاس لطريقة التدريب ولتقرب أكثر من الحقيقة نقول أن أحسن طرائق التدريب وأكثرها إنتاجاً هو التدريب الأقرب إلى الواقعية (المولى، ٢٠٠٠، ٢٠٢)، والسبب الآخر الذي يصب في خصوصية اللعبة هو اعتماد مبدأ الخصوصية في تدريب نظام الطاقة العامل إذ نعلم جيداً أن نظام الطاقة الأول هو النظام المسيطر بالنسبة لأداء لاعبي كرة القدم ومن خلال تفحص المنهج التدريبي نرى أن زمن دوام التمرين الواحد وقدره (١٠ ث) كان يصب في عمل وخصوصية نظام الطاقة العامل وهذا ما يشير إليه (Bernie, 1979) بقوله "إن عملية التدريب على أي فعالية تتطلب التأكيد على إحداث التكيف في أنظمة الطاقة المساهمة في تلك الفعالية" (Bernie, 1979, 14).

أما ما يوضحه الجدول (٩) من حدوث تطور جيد في مهارة (الإخماد) الذي أحدثته المجموعتان التجريبيتان فيعزو الباحث إلى وجوب السيطرة الكاملة على الكرة من خلال اللمسة الأولى لإمكانية الاحتفاظ بها والتداول بين اللاعبين بتمرير الكرة بوجود الخصم الفعال خلال الزمن المذكور آنفاً، وهذا العمل له المردود الإيجابي في حسن التصرف للسيطرة على الكرة في المواقف التنافسية بصورة جيدة والتي تمكنه من زعزعة دفاعات الخصم قبل اتخاذ القرار المناسب للموقف الدفاعي السليم وهنا يجب على اللاعب أن يتمتع بالنظرة الشاملة والسريعة على الملعب والزملاء قبل استقبال الكرة لإدراك تحركات الزملاء والمنافسين، أما الفرق الكبير لمصلحة اللعب باللمسات الثلاث في هذه المهارة فيمكن أعزؤه إلى توفر الوقت للقيام بإخماد الكرة وتجاوز اللاعبين الحالة النفسية والحساسية التي يكونون عليها نتيجة للسيطرة الرديئة ومن ثم فقدان الكرة، لأن مهارة الإخماد تتطلب توقفاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا العمل لأن أي خلل في هذا التوقيت يتسبب في فقدان الكرة والتحكم بها" (الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ٢٦)، وما يتسم به اللعب الحديث من سرعة في الأداء والضغط المباشر والمتواصل طول دقائق

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

المباراة جعل له الأهمية أيضاً في تطوير مهارة الإخماد لأن "متطلبات اللعب الحديث في كرة القدم تفرض على اللاعبين إتقان الإخماد من الحركة تحت ضغط الخصم في أي مساحة من الملعب خاصة الضيقة منها لجميع الكرات الممررة إليه (أرضية أو متوسطة أو عالية) في أي اتجاه سواء كانت قصيرة أو طويلة وبأي جزء من الجسم عدا اليدين (الرأس - الصدر - البطن - الفخذ - الساقين - القدم) (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ٣٨)، لذا يجب التأكيد على تدريبات السيطرة بكافة أنواعها وعلى الخصوص تدريب السيطرة تحت الضغط وأثناء مواجهة الخصم نفسه.

ويعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة التمريرة القصيرة إلى خصوصية التمارين المعتمدة في المنهاج التدريبي وبالتشكيلات والمساحات المختلفة والتي تنص على تبادل تمرير الكرة القصيرة والمتوسطة والطويلة بظروف ووضعيات لعب مختلفة إذ احتلت النسبة الكبيرة جداً في الزمن الرئيسي لهذا المنهاج لأهميتها، ويشير (حماد) إلى أهمية التمرير بقوله أن التمرير يعتبر من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق لكثرة استخدامه طوال زمن اللعب فأكثر من ٨٠% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير أما النسبة المتبقية ٢٠% فيتصرف بها اللاعب باستخدامه الدرجة بالكرة أو المراوغة أو التصويب ومرجع ذلك لأن الفريق يتكون من (١١ لاعب) فهو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه، ويعد التمرير في حد ذاته وسيلة لإخفاء تحركات معينة في منطقة أخرى غير منطقة الكرة لأن الفريق المنافس سيكون محور اهتمامه انتقال الكرة من لاعب إلى آخر وعلى هذا فإن التمرير هو عصب اللعب الهجومي ويمكن تشبيهه بالخيط غير المرئي الذي يربط بين أفراد الفريق الواحد (حماد، ١٩٩٤، ١٠٦)، ويشير الباحث إلى التكرارات الكثيرة لهذه المهارة من خلال التمارين الأربعة على طول الوحدة التدريبية اليومية والصغيرة والمتوسطة في المنهاج التدريبي والذي أدى إلى حدوث هذا التطور الإيجابي في نسبة التغير للاعبين كلا الأسلوبين، ويتفق بهذا الخصوص (الحياي) حيث توصل في دراسته إلى حدوث تطور معنوي في مهارة التمريرة (القصيرة) لدى المجموعة التجريبية بسبب كثرة التكرارات المستخدمة في التمارين المعتمدة في المنهاج التدريبي (الحياي، ٢٠٠٨، ٨٧)، أما الفرق الحاصل لمصلحة اللعب باللمستين في هذه المهارة فيعزوه الباحث إلى وضع اللاعبين في التمرينات بتبادل الكرة من خلال اللمستين داخل المساحات الصغيرة المحددة وبذلك عمل اللاعبون على إتقان هذه المهارة لضمان تبادل الكرة لأطول زمن ممكن (فترة دوام التمرين) وهو نفس العمل الذي يقومون به خلال سير المباراة خلال الزمن المذكور وربما أقل أو أكثر منه وهذه التمارين هي التي عملت على تطوير اللاعب نفسه من خلال التكنيك تحت ضغط الخصم والمساحة وقانون التمرين "فالمساحة الصغيرة تؤدي إلى تطوير لعب المناولات القصيرة وتشكيل المثلثات ولعب الكرات المنحرفة" (المولى، ٢٠٠٠، ٣٧)، وما يحمله اللعب الحديث من اللعب السريع يفرض على اللاعبين تطوير حالة اللعب بالمناولة السريعة والقصيرة غالباً وتقديم الإسناد بشكل دائم لتواجد الخصم الدائم حول منطقة الكرة في المساحات الصغيرة وفي أي جزء من الملعب "لأنه إذا لم يكن اللاعب قادراً على أداء المناولة بدقة ضمن مساحة صغيرة فإن من الصعب عليه أداء المناولة لمسافة طويلة" (إسماعيل والمولى، ١٩٩٩، ١٦)، وقد مارست هذه المجموعة في هذه التمرينات التمريرات الأرضية والقصيرة لضمان تداول الكرة والاحتفاظ بها ذلك لاعتبار التمريرات القصيرة أفضل أنواع التمريرات في لعبة كرة القدم وتستخدم في جميع مراحل الهجوم (بناء وتطوير وإنهاء) لسهولة السيطرة على الكرة فيه أو لعبها مباشرة، وعند مقارنة نتائج المستويات العليا والسفلى أثبتت أن المناولات في المستويات العليا تلعب قصيرة وإن أكثرها لعبت أرضية (نفس المصدر السابق، ١٦).

ويعزو الباحث فرق التطور في مهارة التهديف القريب لمصلحة اللعب باللمستين إلى التطور الحاصل في مهارة التمريرة القصيرة وحدث انتقال اثار ايجابي لأثر تدريب هذه المهارة بتكراراتها الكبيرة إلى مهارة التهديف القريب وهذا يتفق مع أحد مبادئ علم التدريب الرياضي وهو مبدأ انتقال اثار التدريب لما له من أهمية في عملية تطوير

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

المهارات والقدرات الحركية "لأن مفهوم انتقال اثر التدريب يوضح أن الانتقالات كانت مبنية على أساس من الاستجابة لمثير آخر يشبه إلى حد ما المثير السابق حيث كلما تشابهت المثيرات كانت هناك إمكانية لحدوث انتقال اكبر" (جاسم، ٢٠٠٩، ١٥)، ويذكر (مجيد) بأن "الانتقال يحدث عند تنمية صفة بدنية فان الحمل المستخدم يهدف إلى تنمية هذه الصفة ويمكن أن يسهم إلى حد ما في تنمية صفة بدنية أخرى" (مجيد، ١٩٨٨، ١٧٣)، وقد يكون لمشاركة نفس المجاميع العضلية في أداء هاتين المهارتين السبب الآخر الذي أدى إلى حدوث نوع من التكيفات الفسيولوجية داخل الأجهزة الوظيفية للاعبين نتيجة ممارسة اللاعبين نفس الأسلوب التدريبي والقريب من الواقعي سواء للمهارة الواحدة أو المهارتين وهذا النوع من التشابه في أداء المجاميع العضلية العاملة يذكره (جاسم) في دراسته بقوله "إن انتقال اثر التدريب يختص بعلم التدريب الذي يعنى بالتكيفات التي تحدث داخل الأجهزة الوظيفية نتيجة التدريب لتنمية صفة معينة والاستفادة من هذه التكيفات في تنمية صفة أخرى" (جاسم، ٢٠٠٩، ١٥)، وقد يكون للجانب البدني الحضور المتميز في تطوير المهارات قيد البحث إذ ترتبط اللياقة البدنية ارتباطاً معنوياً باللياقة المهارية، وهذه حقيقة مهمة وهي أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حتى يمكن نجاح الأداء الحركي الرياضي وكذلك نمو قدراتهم بالإضافة إلى حسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء المتميز (فرحات، ٢٠٠١، ٣٠٣).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١-٥-١ حققت المجموعتان التجريبيتان تطوراً معنوياً في جميع الصفات البدنية قيد البحث (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، مطاولة القوة للرجلين، الرشاقة، السرعة الانتقالية القصوى، مطاولة السرعة)، عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة ولمصلحة الاختبارات البعدية.

١-٥-٢ حققت المجموعتان التجريبيتان تطوراً معنوياً في المهارات الأساسية قيد البحث (التمريرة القصيرة، والتمريرة المتوسطة، والتهديف القريب، والإخماد) عند مقارنة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة ولمصلحة الاختبارات البعدية.

١-٥-٣ عدم وجود أية فروق معنوية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين أسلوب اللعب.

١-٥-٤ حقق أسلوب اللعب باللمسات الثلاث فرق جيد في نسبة التغير بين أسلوب اللعب في مهارة الإخماد عند أخذ الفروق في الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة.

١-٥-٥ حقق أسلوب اللعب باللمستين فرق جيد في نسبة التغير بين أسلوب اللعب في مهارتي التمريرة القصيرة والتهديف القريب عند أخذ الفروق في الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة.

١-٥-٦ حققت المجموعتان التجريبيتان فروق ضئيلة جداً في نسب التغير وينسب مختلفة بين أسلوب اللعب في جميع الصفات البدنية ومهارة التمريرة المتوسطة عند أخذ الفروق في الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة.

٥-٢ التوصيات:

١-٢-٥ ضرورة احتواء الوحدات التدريبية اليومية على هذه التمرينات المشتملة على المساحات المحددة وتبادل الكرة من خلال الشروط المحددة وبتشكيلات مختلفة لأعداد اللاعبين لضمان حصول اللاعبين واجتيازهم لمواقف تنافسية تكاد تكون عصيبة عليهم إذا ما حصلت خلال سير المباراة.

٢-٢-٥ التأكيد على مدربي لعبة كرة القدم بأن تكون أزمدة دوام التمرين مقارنة ومتشابهة جداً من أزمدة العمل الرئيسية في المباراة ليتمكن المدرب من تنمية وتطوير نظام الطاقة العامل الذي يحتاجه اللاعبون والخدام لتنفيذ الواجبات البدنية والمهارية بكرة القدم.

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

٥-٢-٣ ضرورة استخدام تمارين اللعب لما تتضمنه من حركة مستمرة ومن ثم تطوير الجانب البدني للاعبين المدافعين والمهاجمين وكذلك تطوير المهارات الأساسية للاعب من وضع الحركة وبذلك تتطور قابليتهم الخطئية كما أنها لا تخلو من الفوائد النفسية.

٥-٢-٤ ضرورة تطبيق المناهج التدريبية القائمة على الأسس العلمية الصحيحة في تطوير الجانبين البدني والمهاري.

٥-٢-٥ التأكيد على مدربي هذه اللعبة بضرورة التركيز على التمرينات والتدريبات التي تكون أكثر قرباً وواقعية من أجواء المنافسة والمباريات لاجابية التأثير في تحسين وتطوير الجانبين البدني والمهاري.

المصادر العربية والأجنبية:

- أبو زيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات، تطبيقات)، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- إسماعيل، ثامر محسن والمولى، موفق مجيد (١٩٩٩): التمارين التطويرية لكرة القدم، ط١، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- جاسم، فارس عبد الله (٢٠٠٩): "انتقال أثر التدريب من الجانب المهاري إلى الجانب البدني وأثره في بعض متغيرات البناء الجسمي والمتغيرات الوظيفية على لاعبي كرة السلة الشباب" أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- حسانين، محمد صبحي وحمد، عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، العراق.
- حماد، مفتي إبراهيم (١٩٩٤): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠٧): "أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات حمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- الخشاب، زهير قاسم (١٩٨٤): "خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو.
- الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (٢٠٠٥): كرة القدم (مهارات، اختبارات، قانون) دار ابن الأثير للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- الخيلاني، شروق مهدي (٢٠٠٢): "أثر استخدام منهجين تدريبيين (بالأسلوب المنفرد والمتعدد) في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- الدوري، منى عبد الستار هاشم (١٩٨٩): "علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- الراوي، مكي محمود حسين (٢٠٠١): "بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية لكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة عاملية)"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- شعبة كرة القدم (ب،ت): كرة القدم - النظريات الأساسية، كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الإسماء، القاهرة، مصر.
- الطائي، معتز يونس وذنون (٢٠٠١): "أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمرين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة القدم" أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

- عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسي، احمد بسطويسي(١٩٨٧): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- عبيدات، ذوقان وآخران(١٩٩٦): البحث العلمي، مفهومه وأدواته وأساليبه، ط٥، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- العساف، صالح بن حمد(١٩٨٩): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط١، دار العبيكان للطباعة والنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- عمر، محمد صبري وآخران(٢٠٠١): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط٢، مصر.
- فريحات، ليلي السيد(٢٠٠١): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- كشك، محمد والبساطي، أمر الله(٢٠٠٠): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- كماش، يوسف لازم(٢٠٠٢): اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- مجيد، ريسان خريبط(١٩٨٨): التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، العراق.
- مختار، حنفي محمود(ب،ت): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- المنذلاوي، قاسم وآخران(١٩٨٨): طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، العراق.
- المولى، موفق مجيد(٢٠٠٠): الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- النعيمي، ضرغام جاسم محمد(١٩٩٢): "وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- Bernie, D. (1979): "Running and Your Body – applying.

الملحق رقم (١) "آراء السادة الخبراء والمتخصصين لتحديد أهم الصفات البدنية والمهارات"

حضرة السيد الخبير المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ (اثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة من الملعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب)، وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر هذين الأسلوبين وأيهما سيكون الأكثر أثراً من غيره في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، فضلاً عن نسب التطور لكلا الأسلوبين، ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة والمكانة العلمية ولكونكم من ذوي الاختصاص في مجالي التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم يرجى تفضلكم ببيان آرائكم القيمة في تحديد:

* أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية بلعبة كرة القدم التي يمكن تطويرها من خلال هذين الأسلوبين والتي تخدم أهداف البحث.

ملاحظة :

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

١- سيكون اللعب المشروط باستخدام اللصتين والثلاث لمسات في المساحات المحددة من الملعب وبطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة.

٢- يرجى إضافة أية صفة بدنية أو مهارة أخرى يراها السيد الخبير ملائمة ومناسبة لعينة البحث من غير الصفات البدنية والمهارات المذكورة والتي تخدم أهداف البحث.

اسم الخبير: الاختصاص واللقب العلمي:

الجامعة والكلية: التوقيع:

الملاحظات	الاختيار	المهارات الأساسية	الاختيار	الصفات البدنية
		١- الدحرجة بالكرة		١- القوة القصوى
		٢- التمريرة القصيرة		٢- القوة المميزة بالسرعة للرجلين
		٣- التمريرة المتوسطة		٣- القوة المميزة بالسرعة للذراعين
		٤- التمريرة الطويلة		٤- القوة المميزة بالسرعة للبطن
		٥- التهديف القريب		٥- مطاولة القوة للرجلين
		٦- التهديف البعيد		٦- مطاولة القوة للبطن
		٧- الإخماد		٧- مطاولة القوة للذراعين
		٨- ضرب الكرة بالرأس		٨- القوة الانفجارية للرجلين
				٩- القوة الانفجارية للذراعين
				١٠- مطاولة السرعة
				١١- السرعة الانتقالية القصوى
				١٢- سرعة الاستجابة
				١٣- المرونة
				١٤- الرشاقة
				١٥- المطاولة العامة

ملاحظة:

وضع أي علامة يرغب بها السيد الخبير تشير إلى اختياره للصفة البدنية أو المهارة

الباحث

الملحق رقم (٢) "استبيان آراء حول المنهاج التدريبي"

حضرة السيد الخبير المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ (أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة من الملعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب)، وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر هذين الأسلوبين وأيهما سيكون الأكثر أثراً في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، فضلاً عن نسب التطور في كلا الأسلوبين، ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة والمكانة العلمية ولكونكم من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم يرجى تفصلكم ببيان أرائكم القيمة في تحديد:

مدى صلاحية المنهاج التدريبي وإجراء التعديلات اللازمة والتي من شأنها أغناء البحث وجعله بالصورة العلمية الصحيحة.

اسم الخبير: الاختصاص واللقب العلمي:

الجامعة والكلية: التوقيع: الباحث

أثر استخدام أسلوبين من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

الدورة المتوسطة الأولى

الدورة الصغيرة	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	شدة التمرين	زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المجاميع	راحة بين تكرارات	راحة بين المجاميع
الأولى	الأولى	A	المثالية في الأداء	١٠ ث	٦	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الثانية	A	المثالية في الأداء	١٠ ث	٦	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الثالثة	A	المثالية في الأداء	١٠ ث	٦	٣	١ : ٣	٣-٢ د
الثانية	الرابعة	B	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الخامسة	B	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	السادسة	B	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
الثالثة	السابعة	C	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الثامنة	C	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	التاسعة	C	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
الرابعة	العاشر	D	المثالية في الأداء	١٠ ث	٦	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الحادية عشر	D	المثالية في الأداء	١٠ ث	٦	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الثانية عشر	D	المثالية في الأداء	١٠ ث	٦	٣	١ : ٣	٣-٢ د

الدورة المتوسطة الثانية

الدورة الصغيرة	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	شدة التمرين	زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المجاميع	راحة بين تكرارات	راحة بين المجاميع
الأولى	الأولى	A	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الثانية	A	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الثالثة	A	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
الثانية	الرابعة	B	المثالية في الأداء	١٠ ث	٨	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الخامسة	B	المثالية في الأداء	١٠ ث	٨	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	السادسة	B	المثالية في الأداء	١٠ ث	٨	٣	١ : ٣	٣-٢ د
الثالثة	السابعة	C	المثالية في الأداء	١٠ ث	٨	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الثامنة	C	المثالية في الأداء	١٠ ث	٨	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	التاسعة	C	المثالية في الأداء	١٠ ث	٨	٣	١ : ٣	٣-٢ د
الرابعة	العاشر	D	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الحادية عشر	D	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د
	الثانية عشر	D	المثالية في الأداء	١٠ ث	٧	٣	١ : ٣	٣-٢ د

الملحق رقم (٣) السادة المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقييم وكرة القدم الذين تم عرض الاستبيانات عليهم

اسم المتخصص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل	الصفات البدنية	المهارات	المنهاج التدريبي
أ.د ياسين طه الحجار	فلسفة تدريب	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل			*
أ.د زهير قاسم الخشاب	علم التدريب	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	
أ.د عناد جرجيس	علم التدريب	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	
أ.د محمد خضر أسمر	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	
أ.د معتز يونس الطائي	علم التدريب/كرة قدم	كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل	*	*	
أ.د مكي محمود الراوي	قياس وتقييم/كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	*
أ.م.د وليد خالد الحمداني	قياس وتقييم/كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*	

أثر استخدام أساليب من اللعب المشروط في المساحات المحددة.....

		*	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	علم التدريب	م.د كسرى أحمد فتحي
*	*	*	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	علم التدريب/كرة قدم	م.د معن عبد الكريم
*	*	*	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	قياس وتقويم/خماسي كرة القدم	م.م عمار شهاب الجبوري
*	*	*	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	قياس وتقويم/خماسي كرة القدم	م.م ربيع خلف جميل الزهيري