

تأثير تمارين خاصة في تطوير الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجومي في كرة القدم للشباب

طالب الماجستير - سلام سامي رشيد

أ.د. ناظم كاظم جواد

Salamsame16@yahoo.com

NadhimAL.Dragey@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : تمارين ، الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجومي ، كرة القدم

ملخص البحث

جاءت أهمية البحث في ان التمارين الخاصة التي تعطى للاعبين الشباب في اثناء الوحدات التدريبية تؤدي الى تطوير وتصحيح المسار العقلي واتخاذ القرار الصحيح اثناء اللعب فان هذه التمارين تؤدي الى تطوير البرمجة اللغوية العصبية وبعض الواجبات الخططية التي سوف تصحح المسارات الصحيحة للأداء الخططي حتى يستطيع اللاعب من تأدية الواجب الملقى عليه بدون تردد او خوف وان يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب لكي يستطيع من تحقيق الأفضل اثناء المباراة والفوز بها. ويهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة وكذلك التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجومي في كرة القدم للشباب، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته طبيعة البحث. قام الباحث بتحديد مجتمع البحث وهم لاعبو اندية ديالى لدوري الدرجة الاولى وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي قرظانية الرياضي بكرة القدم، أما اجراءات البحث الميدانية فقد تضمنت تقويم الاداء الخططي الفردي الهجومي والدفاعي وكذلك التجربة الاستطلاعية والرئيسية وكذلك الاختبارات القبليّة والبعديّة وتضمن ايضاً التمارين الخاصة والتي بلغ عدد الوحدات التدريبية فيها (١٨) وحدة تدريبية وواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع موزعة على (٦) اسابيع اذا ان وقت الوحدة التدريبية (٩٠د) حيث اجريت التمارين الخاصة في مرحلة الاعداد الخاصة وفي القسم الرئيسي (الاداء الخططي) من الوحدة التدريبية والبالغة (٢٠د) استنتج الباحثان الى ان التمارين الخاصة التي طبقت على افراد عينة البحث كان لها الاثر البالغ في تطوير الاداء الخططي الفردي والجماعي مما انعكس على مستوى اداء اللاعبين المهارية والخططية ويوصي الباحثان باعتماد التمارين الخاصة المستخدمة في البحث ضمن المناهج التدريبية في تدريب كرة القدم للشباب .

*The Effect of Special Exercises on The Development of Planned Individual
Defensive And Offensive Performance in Football For Youth*

Prof.Dr. Nadhim Kadhim Jawad master candidate:Salaam Sami Rasheed

NadhimAL.Dragey@yahoo.com

Salamsame16@yahoo.com

*Key Words: Exercises, planned individual defensive and offensive
performance in football*

Abstract

The importance of this research stems from the fact that specific exercises given to players having a training course lead to the development and correction of the neurolinguistic programming and some planned duties which will correct brain processes. This will help the player to perform the duties assigned to him and to take the correct decision at the right time within the match and win it.

The research aims at designing special exercises and to know their effects in developing the planned individual defensive and offensive performance in football for youth. The researcher used the empirical approach in designing each pilot group as it suits the research. The informants were players were the players of Diyala club of the first class tournament who were chosen deliberately from qazanya football players.

Field procedures included the assessment of the planned individual defensive and offensive performance, the questionnaire, the pre-test , post-test and special tests. The training courses were (18) with three courses per week throughout six weeks with (90) minutes for each course. The special exercises were given in the main part (the planned performance) from the training courses of 20 minutes.

The researcher concluded that special exercises that were applied on the informants were highly effective in developing the planned individual and group performance; a matter which reflects the skillful and planned levels of players. The researcher recommends to depend on the special exercises used in this research within the training syllabus in football for youth and advanced players.

١. المقدمة:

أصبحت العملية التدريبية في المجال الرياضي اساساً يعتمد عليه للوصول للمستويات العليا من خلال البحث العلمي، إذ قام علماء التدريب الرياضي بأبحاث جديدة ساهمت الى حد كبير في تطور مختلف أنواع الأنشطة الرياضية وقدرات ممارستها وقد حظت لعبة كرة القدم ولاعبوها بالكثير من نتائج هذه الأبحاث التي كان لها الاثر البالغ في التطور الملحوظ الذي طرأ على فنون اللعبة في السنوات الأخيرة .

وتعد الواجبات الخطئية تدخل في صلب الفريق لان الفريق الذي يفتقر الى مثل هذه الواجبات لا يكون باستطاعته تحقيق ما هو مطلوب منه وهو تسهيل هدف الفريق بالفوز وهنا يبدأ دور المدرب بتطبيق كافة الواجبات العقلية على اللاعبين لانهم شباب وفي بداية المشوار وان ليس لهم المعرفة الكافية على الاداء الخطئي وحتى يستطيع اللاعب مشواره عليه ان ينفذ ما مطلوب منه في الوحدة التدريبية ولكي ينمي لدى اللاعب الواجبات من خلال تكثيف التدريب بالإضافة الى تنويع وتوزيع الواجبات على اللاعبين وان هذه التمرينات تساعد اللاعب الشباب على تجاوز الاخطاء في المستقبل لأنه يعتبر البداية في تعلم الواجبات الخطئية وحتى يستطيع من تلافيها في المستقبل ولكي يقوم كل لاعب بأخذ دوره بالصورة الصحيحة داخل الميدان حتى يستطيع الفريق من تنفيذها وتحقيق الإنجاز الذي يطمح اليه وان هذه الواجبات ينفذها جميع اللاعبين كالتكتيك الدفاعي والتكتيك الهجومي الفرديين الذين من خلالهما يستطيع أعضاء الفريق كوحدة واحدة ان يستطيعوا من تحقيق ما يطمحوا اليه وتحقيق اعلى اداء في تنفيذ الواجبات الخطئية وبشكل سليم .

بعد اطلاع الباحثان على الكثير من المصادر والدراسات السابقة وراء السادة الخبراء من ذوي الاختصاص وجد ان هناك قلة في اهتمام للواجبات الخطئية من الناحية الفردية واهم عوامل نجاح الفريق هي الواجبات الخطئية التي تعد اساس الفريق بالجانب من الاعداد المهاري والبدني وازضافة الى العامل النفسي الذي هو يغير من مسار المباراة في اقل لحظة ممكنة ومن خلال مشاهدة الباحث أداء اغلب الأندية العراقية ان اغلب اللاعبين وبشكل خاص لاعبي الشباب يفتقرون للأداء الخطئي الفردي في الدفاع والهجوم فضلاً عن ذلك وهو وجود برامج صحيحة في اثناء تأدية الواجبات الخطئية الفردية في الهجوم والدفاع فاراد الباحث الخوض في هذه الدراسة لكي يقوم اللاعب بتأدية واجبات خطئية فردية صحيحة ومن ثم الوصول الى الاداء الجماعي الجيد .

وبهذا تكمن أهمية البحث في ان التمرينات الخاصة التي تعطى للاعبين الشباب في اثناء الوحدات التدريبية تؤدي الى تطوير الاسناد والتغطية واتخاذ القرار الصحيح اثناء اللعب فان هذه التمرينات تؤدي الى تطوير البرمجة اللغوية العصبية وبعض الواجبات الخطئية الفردية الدفاعية

والهجومية التي سوف تصحح اداء اللاعب للواجب الملقي عليه حتى يستطيع تجاوز الاخطاء وتصحيح الاداء ويستطيع اللاعب من تأدية الواجب الملقي عليه بدون تردد او خوف وان يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب لكي يحقق الأفضل اثناء المباراة والفوز بها. ويهدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة وكذلك التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجوم في لعبة كرة القدم للشباب ويفترض الباحث الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية في مستوى الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجوم في كرة القدم للشباب.

٢. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١.٢.١. **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته طبيعة البحث.

٢.٢.٢. **عينة البحث:** قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث وهم اندية ديالى لدوري الدرجة الاولى والبالغ عددهم (٦) اندية وهي (المقدادية، شهرين، الشهيد اركان، قزانية، هبهب، جديدة الشط) وبواقع (١٨) لاعب لكل فريق وبمجموع (١٠٨) لاعبا، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي قزانية الرياضي بكرة القدم للشباب والبالغ عددهم (١٣) لاعباً وبنسبة مئوية (١٢.٠٣).

٢.٢.١. **تجانس العينة:** قام الباحثان بإجراء التجانس على عينة البحث بأخذ المتغيرات (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وبعد ذلك اجريت المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات .

الجدول (١) يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	وسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧٠.٥٢	١٧٠	٢.٣٥	٠.٦٦ +
٢	الكتلة	كغم	٦٨.٤٢	٦٨	٣.٨٣	٠.٣٢+
٣	العمر	شهر	٢١٢.٣٨	٢١٤	٧.٨٠	٠.٦٢-
٤	العمر التدريبي	شهر	٢٦.٥٧	٣٠	١٠.٧	٠.٩٦-

٣.٢. الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

استمارة تقييم الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجوم بكرة القدم كرات قدم شواخص، حاسبة لاب توب ،ساحة كرة قدم ،اهداف كرة قدم، ساعة توقيت ،كاميرا تصوير ، صافرة ، شريط قياس.

٤.٢ . استمارة تقييم الاداء الخططي الفردي الهجومي والدفاعي :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع اعتمد الباحث استمارة تقييم الاداء الخططي الفردي الهجومي والدفاعي بكرة القدم التي اعدھا (عباس:٢٠٠٣:٣٣) واشتملت هذه الاستمارة على محورين .

المحور الاول : متغيرات الاداء الخططي الفردي الهجومي .

١.الاسناد ٢- الدرجة ٣- استنثار الفراغ ٤- المراوغة ٥- التهديف

المحور الثاني : متغيرات الاداء الخططي الفردي الدفاعي .

١.التغطية ٢- قطع الكرة ٣- الزحلقة ٤- التوازن في الدفاع ٥- الحراسة والدفاع

٥.٢.١. اجراءات البحث الميدانية :

١.٥.٢ . التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء هذه التجربة وذلك في يوم الاحد المصادف ٢٠١٥/٣/١ وفي تمام الساعة الرابعة عصرا من خلال اجراء مباراة بين نادي ههب الرياضي ونادي الخالص الرياضي وذلك على ملعب نادي ههب الرياضي، وتم من خلالها اضافة رقم ومركز اللاعب في استمارة تقييم الاداء الخططي ومن خلال هذه التجربة تم التعرف على ما يأتي :

١- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث .

٢- معرفة مدى صلاحية الاستمارة لقياس ما يدعى قياسه .

٣- التأكد من مدى ملائمة استمارة تقييم الاداء الخططي الفردي الهجومي والدفاعي لعينة البحث.

٤- الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد .

٢.٥.٢ . الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث من خلال اجراء مباراة بكرة القدم بين فريقي نادي قزانية الرياضي ونادي شهرين الرياضي وذلك على ملعب الشعب الثاني وتم ارسالها الى السادة الخبراء والمختصين لغرض تقييم الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجومي، وذلك في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٥/٣/١٠ .

٣.٥.٢ . المنهج التدريبي:

تم تطبيق المنهج بأعداد التمرينات الخاصة والبالغ عددها (٢٠) تمرين موزعة الى (١٠) تمرين دفاعي و (١٠) تمرين هجومي وباستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وراعى في التمرينات تطوير بعض الواجبات الخططية على عينة البحث التجريبية خلال وحداتهم التدريبية وفي الايام والاوقات المخصصة لهم ، اذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (١٨) وحدة تدريبية وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع موزعة على (٦) اسابيع اذا ان وقت الوحدة التدريبية (٩٠د) اذ

اجريت التمارين الخاصة في مرحلة الاعداد الخاصة وفي القسم الرئيس (الاداء الخططي) من الوحدة التدريبية والبالغة (٢٠د).

٤.٥.٢ . التجربة الرئيسة:

تم العمل في التجربة الرئيسية في يوم الجمعة المصادف ٢٠١٥/٣/١٣ اذ قام الباحثان بتطبيق المنهج المعد على عينة البحث وملاحظة تنفيذه من قبل العينة مع تصحيح الاخطاء ان وجدت وتم الانتهاء منها في يوم الثلاثاء المصادف ٢٨ / ٤ / ٢٠١٥.

٥.٥.٢ . الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات لعينة البحث بعد تحديد وثبيت كافة الظروف من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد كما كانت في الاختبارات القبليّة وذلك في يوم الجمعة المصادف ٢٠١٥/٥/١ من خلال اجراء مباراة بكرة القدم بين نادي قزانية الرياضي ونادي شهبان الرياضي وذلك على ملعب الشعب الثاني وتم الاخذ بنظر الاعتبار نفس الظروف المتبعة في الاختبار القبلي.

٦.٢ . الوسائل الاحصائية: أستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية:

النسبة المئوية -الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - استخدام T للمجموعة المرتبطة .

٣. عرض نتائج الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجومى وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجومى

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ع ف	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±				
الأداء الخططي الفردي الدفاعي	درجة	٢٣.٣٦	٨.٢٦	٢٩.١٨	٩.٣٢	٥.٨١	١١.٣٩	٢.١٨	معنوي
الأداء الخططي الفردي الهجومي	درجة	٢٠.٥	٧.١٤	٢٦.٢٥	٩.٤٧	٥.٧٥	٥.٥٨		معنوي

من خلال الجدول رقم (٢) الذي يبين قيم (ت) المحسوبة وتحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (١٢) للاختبارات القبليّة والبعدية أذ يبين الجدول الى معنوية النتائج لصالح الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحثان الى ان سبب ظهور الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى يعود الى طبيعة التمرينات التي اعدّها الباحثان ، حيث راعى فيها الاسلوب العلمى فى كتابتها فضلا عن ذلك ان التمرينات المختارة كانت تمثّل واجبا فرديا سواء كان دفاعى او هجومى مما ادى الى تطوير امكانياتهم العقلية بعد اتقان التمرينات مما انعكس على ادائهم الخطي لأنها تمرينات مشابهة قدر المستطاع لحالات اللعب حتى يستطيع اللاعب من اداء الواجب الملقى عليه وهذا ما اكده (البساطى:١٩٩٨:٤٢) " يجب ان تكون ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة او اعلى منها اذ ان الحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التمرين .

ويؤكد (حسين : ١٩٩٨ : ١٧٨) ان عملية التدريس والتدريب المنظمة هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او افكار او اراء لازمة لاداء عمل معين او بلوغ هدف معين. فضلا عن ذلك يضيف (فيرنزيك :١٩٩٧:٢٧٨) "ان من متطلبات العمل الجماعى هو التصرف الفردي الجيد والمناسب للاعبين من الناحيتين الفنية والخطية واستغلال هذه الامكانيات فى المباريات" . (كماش:١٩٩٩:١٦)

ان التنفيذ الخطي بكرة القدم وخاصة الدفاع يشكل جانبا مهما من جوانب الوحدة التدريبية انطلاقا من مبدأ القائل ان الاعداد الخطي السريع تطبيق المهارات الاساسية بشكل صحيح ودقيق فى اثناء الاداء هي اساس لعبة كرة القدم وبدونها لا يستطيع ان ينفذ الواجبات الخطية المكلف بها .

ويذكر (حماد :١٩٩٤:١٢٢) " ان المهارات الاساسية بكرة القدم هي عماد الاداء فيها وبدون الاجادة بها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الواجبات الخطية صعبة ، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة وهناك علاقة ارتباطية ايجابية بين اجادة المهارات الاساسية وارتفاع مستوى الاداء الخطي وان اتقان اداء المهارات الاساسية يجعل اللاعب يصل الى تنفيذها بصورة اليا بدون التفكير بجزيئات المهارة " .

٤. الخاتمة:

في ضوء النتائج المحققة التي حصل عليها الباحثان استنتجا الى ان التمرينات الخاصة التي طبقت على افراد عينة البحث كان لها الاثر البالغ في تطوير الاداء الخططي الفردي والجماعي مما انعكس على مستوى اداء اللاعبين المهاري والخططي ويوصي الباحث باعتماد التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث ضمن المناهج التدريبية في تدريب كرة القدم للشباب .

المصادر والمراجع

- عباس، ثائر عامر ؛ واقع الأداء المهاري والخططي الفردي الدفاعي والهجومى لدى لاعبي المنتخب الوطني العراق بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣).
- حسين، قاسم حسن ؛ علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨).
- فيرنزيك واخرون ؛ الممارسة التطبيقية لكرة اليد للمبتدئين والمتقدمين ، (ترجمة) كمال عبد الحميد : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧).
- كماش، يوسف لازم ؛ المهارات الاساسية في كرة القدم ، تعليم - تدريب : (عمان ، دار الخليج ، ١٩٩٠).
- حماد، مفتي ابراهيم ؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٤).
- البساطي، امر الله احمد، اسس وقواعد التدريب الرياضي : (الاسكندرية ، ومنشأة المعارف ، ١٩٩٨).