

# تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم

أ.م. د صادق جعفر محمود

## تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم

أ.م. د صادق جعفر محمود / جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملخص

يهدف البحث الى الكشف عن تأثير نوع اللعب المشروط بعد اداء مناولتين او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم . وكذلك تأثير نوع اللعب المشروط اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم . وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي نادي الطلبة الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعباً وباعمار (14-16) سنة ، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث . وتضمنت إجراءات البحث ، تنفيذ نوعين من تمارين اللعب المشروط بشدة مثالية والتي تم تطبيقها على المجموعتين التجريبيتين ، وكذلك اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتجاوز المعوقات والصعوبات بأداء التمارين التي تناسب عينة البحث ، وبعد ذلك تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية في يومين متتاليين .

استغرق تنفيذ نوعي اللعب المشروط المستخدمة في منهج البحث (8) اسابيع خلال دورتين متوسطتين وبواقع (4) دورات صغرى في كل دورة متوسطة وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبتموج حركة حمل (3-1) ، و اجرى الباحث الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في

# تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم

أ.م.د صادق جعفر محمود

الاختبارات القبلية واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجات الاحصائية. وتوصل الباحث الى اهم الاستنتاجات اذ ساهمت تمارين اللعب المشروط لما تضمنته في محتواها من حركة مستمرة في تطوير الجانب البدني للاعبين المدافعين والمهاجمين وكذلك تطوير الجانب المهاري من وضع الحركة .

## 1- التعريف بالبحث :-

### 1-1 مقدمة البحث واهميته :-

ان لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب التي شغلت حيزاً واسعاً في العالم لأنها تتميز بطابع خاص يميزها عن بقية الالعاب لطبيعة الاداء الحديث للعبة الذي يتطلب من اللاعب قدرات بدنية ومهارية تمكنهم من اداء مختلف الحركات والمهارات الهجومية والدفاعية التي يلجأ اليها اللاعب وهذه المهارات تتطلب سرعة ودقة في الاداء بدرجة كبيرة وهناك طرائق ووسائل عدة تسهم في ذلك منها اللعب المشروط بكل انواعه فهو يزيد من كفاءة اللاعب في الممارسة ليكون الاداء اقتصادياً و فعالاً وان فائدة اللعب المشروط يرجع الى حقيقة هو في صغر المدة الزمنية عند الاحتفاظ بالكرة ليشكل الضغط على المنافس ضمن مناطق محددة داخل الملعب وهذا يفترض على اللاعب عدم الاحتفاظ بالكرة لمدة زمنية طويلة من خلال اللمسات القليلة، وهذا النوع من اللعب يعمل على تمكين اللاعب من السرعة في اتخاذ القرار ووضع الحلول المناسبة طبقاً لموقف الزملاء والمنافسين من احداث المواقع السائدة للزميل وسحب لاعبي الفريق المنافس عن اللاعب الحائز على الكرة، وكذلك يسهم اللعب المشروط في اعطاء المدرب الدور البارز في توجيه لاعبيه والذي يسهم بدرجة كبيرة في ربط الاداء المهاري بالتحركات الذكية والارتقاء بمستوى التفكير الخططي لذا فان المدرب في سبيله لتحقيق ذلك يمكنه التحكم في مساحات الملعب التدريبية ووضع الاشتراطات بكل تموج تدريبي " (كشك والبساطي، 2000

## تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم أ.م. د صادق جعفر محمود

184،) ومن خلال ما ذكر تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين اللعب المشروط ويمكن توظيفها لتحقيق الاهداف المرجوة من العملية التدريبية والتي تصب في اداء المهارات في مواقف مشابهة لما يحدث في المباراة .

### 2-1 مشكلة البحث :-

ان الوصول لأفضل المستويات في لعبة كرة القدم يتطلب انواعاً كثيرة من التدريب المرتكز على الأسس العلمية في بنائها ولأجل تحقيق اقصى فائدة في عملية التدريب الرياضي في لعبة كرة القدم .يعد اللعب المشروط بعدد اللمسات من التدريبات التي من شأنها تطوير اللعب السريع من خلال تبادل تمرير الكرة بأقل عدد من اللمسات اذ يجعل اللاعب قريباً من ظروف المباريات ويساعد في ذلك على مواجهة الصعوبات اثناء المباريات فضلاً عن اتقان الجانب المهاري وتأثيره في خطط وأساليب وطرائق اللعب المختلفة في كرة القدم .ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كلاعب كرة القدم سابق ومدرس لمادة كرة القدم لاحظ ان اغلب مدربي كرة القدم لا يولون أهمية خاصة لتدريبات اللعب المشروط بعدد اللمسات عند تطوير الجانب المهاري ومن هنا اتجه تفكير الباحث الى دراسة هذه المشكلة و تطوير اللعب السريع باستخدام نوعين من اللعب المشروط فأيهما سيكون الاكثر تأثيراً من غيره (اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية ) او (مناولتين او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة) في عدد من القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم .

# تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم

أ.م.د صادق جعفر محمود

## 3-1 اهداف البحث :-

1. اعداد نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة بكرة القدم .
2. التعرف على تأثير نوع اللعب المشروط بعد اداء مناولتين او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة في بعض من القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم
3. التعرف على تأثير نوع اللعب المشروط بعد اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم .

## 4-1 فرضيات البحث :-

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي - البعدي في نوع اللعب المشروط بعد اداء مناولتين او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة ولصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي - البعدي في نوع اللعب المشروط اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية ولصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم .
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم بين نوعي اللعب المشروط في نتائج الاختبارات البعدية.

## 5-1 مجالات البحث :-

- المجال البشري : لاعبو نادي الطلبة الرياضي لفئة الناشئين (14-16) سنة .
- المجال المكاني : ملعب نادي الطلبة الرياضي في بغداد .
- المجال الزمني: المدة الواقعة ما بين (2017/11/27) ولغاية (2018/1/30).

تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض  
القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم  
أ.م. د صادق جعفر محمود

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية لاعبي ناشئة نادي الطلبة الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (2017-2018) والبالغ عددهم (34) لاعباً بأعمار (14-16) سنة اما عينة البحث التجريبية فتكونت من (20) لاعباً اختيروا بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة اذ قسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (57.14%) من مجتمع البحث الاصيلي .

وقد راعى الباحث عند اختياره لعينة البحث ما يأتي :-

- تم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث وعددهم (3) لاعبين ، وتم استبعاد (4) لاعبين لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية ، واستبعاد (7) لاعبين لتنفيذهم التجربة الاستطلاعية .

3-2 تكافؤ مجموعتي البحث :-

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيتين في القدرات البدنية والمهارية (قيد البحث) التي تم الاعتماد عليها في البحث وكما مبين في الجدول (1) .

**تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم**  
**أ.م. د صادق جعفر محمود**

**الجدول (1) : يبين تكافؤ المجموعتين الاولى والثانية التجريبيتين في المتغيرات المبحوثة .**

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الاولى		المجموعة الثانية		قيمة (t) المحسوبة (s.i.g)	دلالية الفروق
		س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>		
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	6.032	0.176	6.128	0.351	0.51	غير معنوي*
تحمل السرعة للرجلين	ثانية	34.848	0.278	34.858	0.281	0.080	غير معنوي*
تحمل القوة للرجلين	متر	104.69	0.309	104.62	0.346	0.443	غير معنوي*
الرشاقة	ثانية	7.610	0.333	7.640	0.351	0.196	غير معنوي*
التمرير القصير	درجة	4.567	0.049	4.406	0.265	1.887	غير معنوي*
الاخماد	درجة	62.700	1.018	62.500	1.716	0.284	غير معنوي*
الدحرجة	ثانية	14.796	0.105	14.818	0.098	0.485	غير معنوي*
التهديف القريب	درجة	30.535	0.509	30.725	0.518	0.827	غير معنوي*

\* غير معنوي عند نسبة خطأ  $\leq (0.05)$  اذ كانت الدرجة (s.i.g) اكبر من (0.05) وبدرجة حرية (18) .

4.2 الاجهزة والادوات المستخدمة :-

- شريط القياس بطول (50م) - ساعة الكترونية نوع (Damond) عدد (4) -
- اهداف بأنتساع متر واحد عدد (4) - شواخص عدد (20) - اقماع عدد (10) -
- كرات قدم عدد (15) - صافرة عدد (4) .

5.2 وسائل جمع المعلومات :-

تم استخدام ادوات البحث الاتية : (تحليل المحتوى ،المقابلة الشخصية ،المقاييس والاختبارات )

## تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم أ.م. د صادق جعفر محمود

2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث :-

2-6.1 الاختبارات البدنية :-

- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين: النهوض والقفز من الجلوس لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.(محسن، ثامر اسماعيل واخرون،1999،147) .

- اختبار قياس تحمل السرعة للرجلين : الركض 180م (علاوي ،محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين ، 1989،247) .

- اختبار قياس تحمل القوة للرجلين : الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع اكبر مسافة في الدقيقة . ( حسانين ،محمد صبحي،1995،316) .

- اختبار لقياس الرشاقة : الركض بين الشواخص لمسافة (7م) . (الخشاب ،زهير قاسم ،1984،44) .

2-6.2 الاختبارات المهارية :-

- اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (6) شواخص ذهاباً واياباً لقياس قدرة اللاعب على التحكم بدرجة الكرة بكلتا قدميه بين الشواخص (Willian,1980,60) .

- اختبار ايقاف حركة الكرة (الاحماد) داخل دائرتين من مسافة (10م) لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص او الكتم . (الخشاب، زهير قاسم، وذنون ، معنز يونس،2005،84-85) .

- اختبار التمرير القصير من مسافة (15م) على (4) اهداف باتساع متر واحد،(8) كرات لقياس دقة التمريرات القصيرة .(الخشاب، زهير قاسم، وذنون ،معنز يونس،2005،84-85)

- اختبار سرعة ودقة التهديف القريب على مستطيلات مرسومة على الحائط لمدة (30) ثانية (خالد ،عبد الغني صبحي ،1997،38-39) .

تأثير نوعين من تمارين اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم  
أ.م. د صادق جعفر محمود

7.2 التصميم التجريبي :-

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية ذات الاختبارين القبلي- البعدي (علاوي، محمد حسن وكامل، اسامة راتب، 1999، 232) .

8.2 خطوات الاجراءات الميدانية :

1.8.2 المنهاج التدريبي :

عمد الباحث بعد تحليل الدراسات والمصادر العلمية ،بتصميم منهاج تدريبي

قائم على اسس علمية ليصبح بالصورة النهائية كما في الجدول (2) :

الجدول (2) : يوضح الدوريتين المتوسطتين (الاولى والثانية) .

( الدورة المتوسطة الاولى )

الدورة الصغرى	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	زمن العمل	عدد التكرار	عدد المجاميع	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجاميع
الاولى	الاولى	1	85-90%	20 ث	5	3	3:1	2-3 د
	الثانية	1		20 ث	5	3	3:1	2-3 د
	الثالثة	1		20 ث	5	3	3:1	2-3 د
الثانية	الرابعة	2		20 ث	6	3	3:1	2-3 د
	الخامسة	2		20 ث	6	3	3:1	2-3 د
	السادسة	2		20 ث	6	3	3:1	2-3 د
الثالثة	السابعة	3		20 ث	7	3	3:1	2-3 د
	الثامنة	3		20 ث	7	3	3:1	2-3 د
	التاسعة	3		20 ث	7	3	3:1	2-3 د
الرابعة	العاشرة	4		20 ث	5	3	3:1	2-3 د
	الحادية عشر	4		20 ث	5	3	3:1	2-3 د
	الثانية عشر	4		20 ث	5	3	3:1	2-3 د



**تأثير نوعين من تمارين اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم**  
**أ.م. د صادق جعفر محمود**

( الدورة المتوسطة الثانية )

الدورة الصغرى	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	الشدة	زمن العمل	عدد التكرار	عدد المجاميع	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجاميع
الاولى	الاولى	1	85-90%	20 ث	6	3	3:1	2-3 د
	الثانية	1		20 ث	6	3	3:1	2-3 د
	الثالثة	1		20 ث	6	3	3:1	2-3 د
الثانية	الرابعة	2		20 ث	7	3	3:1	2-3 د
	الخامسة	2		20 ث	7	3	3:1	2-3 د
	السادسة	2		20 ث	7	3	3:1	2-3 د
الثالثة	السابعة	3		20 ث	8	3	3:1	2-3 د
	الثامنة	3		20 ث	8	3	3:1	2-3 د
	التاسعة	3		20 ث	8	3	3:1	2-3 د
الرابعة	العاشرة	4		20 ث	6	3	3:1	2-3 د
	الحادية عشر	4		20 ث	6	3	3:1	2-3 د
	الثانية عشر	4		20 ث	6	3	3:1	2-3 د

**2.8.2 الملاحظات العلمية الخاصة بالمنهاج التدريبي :-**

- يتكون المنهاج التدريبي للمجموعتين التجريبيتين من (8) اسابيع وبواقع دورتين متوسطتين وثلاث وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة .
- يكون تموج الحمل في الدورة المتوسطة الواحدة (3:1) من خلال الحجم بزيادة عدد التكرارات لكل دورة صغرى (اسبوعية) .
- طريقة التدريب المستخدمة في المنهاج التدريبي هي (الفتري مرتفع الشدة) .
- الشدة التدريبية تراوحت ما بين (85-90%) الشدة التي سيعمل بها على طول المنهاج عن طريق النبض القصوي .

## تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم أ.م.د صادق جعفر محمود

- زمن دوام التكرار الواحد في التمرين (20ث) وهو يقع في المنطقة الثانية في الجز الاول من جدول فوكس وماثيوس .
- مدة الراحة بين التكرارات هي بنسبة (3:1) وبين المجاميع (2-3د) .
- اجراء التمارينات في القسم الرئيسي اذ نفذت وحدات المنهج التدريبي خلال نهاية مدة الاعداد الخاص .
- تم اداء الوحدات التدريبية خلال الايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) .
- تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبيتين يكون الاختلاف بينهما في تبادل الكرة بين لاعبي المجموعة الواحدة عند تطبيق التمارينات وكما يأتي :-
- المجموعة التجريبية الاولى : اداء مناولتين او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة .
- المجموعة التجريبية الثانية : اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية .

### 3.8.2 التمارينات المستخدمة في البحث :-

#### التمرين (1) :

فريقان لكل مجموعة تجريبية كل فريق مكون من (3 ضد 2) يبدأ اللعب بمساحة (15×25م) بزمن (20ث) ويحاول اللاعبون الثلاثة اىصال الكرة فيما بينهم من خلال عدد المناولات (اثان او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة او اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية) لكل مجموعة تجريبية ويحاول اللاعبون قطع الكرة وعند قطع الكرة او خروجها خارج حدود المنطقة المحددة ياخذ اقرب لاعب الكرة الموجودة في احدى زوايا المنطقة المحددة.

## تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم أ.م. د صادق جعفر محمود

### التمرين (2) :

فريقان لكل مجموعة تجريبية كل فريق مكون من (4 ضد 1) يبدأ اللعب بمساحة (20×30م) بزمن (20ث) ويحاول اللاعبون الاربعة اىصال الكرة فيما بينهم من خلال عدد المناولات (اثنان او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة او اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية) لكل مجموعة تجريبية ويحاول اللاعبون قطع الكرة وعند قطع الكرة او خروجها خارج حدود المنطقة المحددة ياخذ اقرب لاعب الكرة الموجودة في احدى زوايا المنطقة المحددة.

### التمرين (3) :

فريقان لكل مجموعة تجريبية كل فريق مكون من (6 ضد 4) يبدأ اللعب بمساحة (25×40م) بزمن (20ث) ويحاول اللاعبون الستة اىصال الكرة فيما بينهم من خلال عدد المناولات (اثنان او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة او اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية) لكل مجموعة تجريبية ويحاول اللاعبون قطع الكرة وعند قطع الكرة او خروجها خارج حدود المنطقة المحددة ياخذ اقرب لاعب الكرة الموجودة في احدى زوايا المنطقة المحددة.

### التمرين (4) :

فريقان لكل مجموعة تجريبية كل فريق مكون من (7 ضد 3) يبدأ اللعب بمساحة (30×40م) بزمن (20ث) ويحاول اللاعبون السبعة اىصال الكرة فيما بينهم من خلال عدد المناولات (اثنان او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة او اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية) لكل مجموعة تجريبية ويحاول اللاعبون قطع الكرة وعند قطع الكرة او خروجها خارج حدود المنطقة المحددة ياخذ اقرب لاعب الكرة الموجودة في احدى زوايا المنطقة المحددة.

تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض  
القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم  
أ.م. د صادق جعفر محمود

2-8.4 التجارب الاستطلاعية :-

"تعد التجربة الاستطلاعية من اهم الاجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ، ولأجل تذليل الصعوبات والاجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري" (محمود ، بيداء كميلان ، 2003، 38) .  
لذلك اجرى الباحث التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد .

- التجربة الاستطلاعية الاولى : (2017-11-10)

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (2017-11-10) للتعرف على تمارين اللعب المشروط التي تتدرجت عليها المجموعتان التجريبيتان التي تم اختيارها ووضعها في المنهاج التدريبي من قياساتها وتشكيل عدد اللاعبين داخل المساحات المحددة وكذلك ضبط الشدة التي سيعمل بها على طول المنهاج عن طريق النبض القصوي .

- التجربة الاستطلاعية الثانية : (2017-11-15)

اجرية هذه التجربة بتاريخ (15-16) على (5) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وقد كان الغرض منها و التأكد من صلاحية الاجهزة و الادوات المستخدمة ومدى ملاءمة الاختبارات لمستوى عينة البحث و التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها .

تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض  
القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم  
أ.م. د صادق جعفر محمود

- التجربة الاستطلاعية الثالثة: (2017-11-21)

تم اجراء وحدة تدريبية لعينة البحث الاساسية وبمساعدة فريق العمل المنفذ للمنهج التدريبي وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبين على الاحساس بشدة الاداء المطلوبة وتكراراته فضلاً عن معرفة اللاعبين بطبيعة التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي و اعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية ادائها .  
2.8-5 الاختبارات القبليّة :-

تم اجراء الاختبار القبلي للاختبارات المحدد بتاريخ (2017/11/28-27)  
على عينة البحث بالشكل الاتي :-

اليوم الاول بتاريخ (2017-11-27) اجريت الاختبارات المهارية الاتية:  
(دقة التمرير القصير - الاخمد - دقة التهديف القريب - الدرجة) .  
اليوم الثاني بتاريخ (2017-11-28) اجريت الاختبارات البدنية الاتية: (الرشاقة-  
القوة المميزة بالسرعة للرجلين - تحمل السرعة للرجلين - تحمل القوة للرجلين) .  
2.8-6 تنفيذ نوعين من تمارين اللعب المشروط في منهاج البحث :-

تم تنفيذ التمارين بتاريخ (2017-12-3) والانتهاء منها بتاريخ  
(2018-1-25) وعلى الشكل التالي :-

- المجموعة التجريبية الاولى : نفذت تمارين اللعب اشترط بعد اداء مناولتين او  
ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة داخل المناطق المحددة .  
- المجموعة التجريبية الثانية : نفذت تمارين اللعب اشترط اداء المناولة (بهات  
وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية داخل المناطق المحددة .

## تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم أ.م.د صادق جعفر محمود

### 2.8-7 الاختبارات البعدية :-

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث ، بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي وذلك لتحديد مستوى القدرات البدنية والمهارية التي وصلت اليه عينة البحث ولمدة يومين من (29-30/1/2018) وبنفس السياق المتبع في الاختبار القبلي .

### 2.9 الوسائل الاحصائية :-

- تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجات الاحصائية التالية :-
- النسبة المئوية (عمر محمد صبري ،(واخرون) ، 2001، 89-90) .
  - الوسط الحسابي .
  - الانحراف المعياري .
  - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
  - اختبار (t) للعينات المستقلة .
  - اختبار (t) للعينات المرتبطة . (التكريري ،وديع ياسين ،و العبيدي ،حسن محمد عبد ، 1999، 101-155-209-272-279) .

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :-

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارين اللعب المشروط (اشتراط بعد اداء مناولتين او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة) :-

الجدول (3) : يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) للاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارين اللعب المشروط (اشتراط بعد اداء مناولتين او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة)

**تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم**  
**أ.م. د صادق جعفر محمود**

النتيجة	قيمة (sig)*	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
			ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>		
معنوي	0.00	14.047	0.273	5.040	0.176	6.032	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.00	7.050	0.2499	34.496	0.278	34.848	ثانية	تحمل السرعة للرجلين
معنوي	0.00	-121.93	0.536	16.540	0.309	104.69	متر	تحمل القوة للرجلين
معنوي	0.00	29.850	0.344	6.950	0.333	7.610	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.00	-64.09	0.590	39.814	0.509	30.535	درجة	التهديف القريب
معنوي	0.00	-12.34	0.387	6.223	0.049	4.567	درجة	التمرير القصير
معنوي	0.00	61.850	1.197	82.900	1.018	62.700	درجة	الاخماد
معنوي	0.00	12.561	0.312	13.260	0.105	14.796	ثانية	الدحرجة

\* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) اذ كانت الدرجة (sig) اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (9)

من خلال الجدول يتبين لنا ما يأتي :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي في جميع القدرات البدنية والمهارية قيد البحث .

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة - البعديّة للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارين اللعب المشروط (اشتراط اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية) :-

الجدول (4) : يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) للاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارين اللعب المشروط (اشتراط اداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية) .

**تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم**  
**أ.م. د صادق جعفر محمود**

النتيجة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات	
		ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>			
معنوي	0.00	9.983	0.273	4.997	0.351	6.128	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.00	16.952	0.269	34.547	0.281	34.858	ثانية	تحمل السرعة للرجلين
معنوي	0.00	-110.41	0.480	116.315	0.346	104.62	متر	تحمل القوة للرجلين
معنوي	0.00	6.629	0.474	6.965	0.351	7.640	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.00	-64.24	0.459	39.580	0.518	30.725	درجة	التهديف القريب
معنوي	0.00	-15.90	0.266	6.208	0.265	4.406	درجة	التمرير القصير
معنوي	0.00	-76.28	1.054	83.000	1.716	62.500	درجة	الاخماد
معنوي	0.00	65.233	0.018	13.133	0.098	14.818	ثانية	الدرجة

\* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) اذ كانت الدرجة (sig) اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (9)

من خلال الجدول يتبين لنا ما يأتي :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في جميع القدرات البدنية و المهارية قيد البحث .

### 3.3 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة - البعديّة لمجموعتي البحث الاولى والثانية :-

من خلال الجدولين (4,5) يتبين وجود تطور معنوي للاعبين عينة البحث في كافة القدرات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث وهي (القوة المميزة بالسرعة للرجلين - تحمل السرعة للرجلين - تحمل القوة للرجلين - الرشاقة - دقة التهديف القريب - دقة التمرير القصير - الاخمد - الدرجة) عند المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي - البعدي ، للاعبين عينة المجموعة التجريبية الاولى والتجريبية



## تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم أ.م. د صادق جعفر محمود

الثانية وهو يدل على سلامة وفاعلية التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي المعد وفق اسس علمية وذلك باتباع كافة المبادئ العلمية الميدانية في تدريب لاعبي ناشئين نادي الطلبة الرياضي بكرة القدم في الوحدات التدريبية كافة وهذا يتفق مع (اسماعيل ،طه و أخرون) على ان التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على اسس علمية ،مما يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكرارة . (اسماعيل ،طه و أخرون ،1989، 172) ويعزو الباحث هذا التطور المعنوي الى التمارينات والتدريبات المشابهة بشكل قريب لما يحدث في مواقف وظروف المباراة والامر الاخر هو الزيادة المتدرجة في صعوبة التمارين من خلال تشكيل عدد اللاعبين ضمن تقليل او زيادة قياسات المناطق المحددة مع زيادة عدد التكرارات بين الدورات الصغيرة (الاسبوعية) ادى الى التكيف الفسيولوجي ومن ثم رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين .

اما التطور الحاصل في المستوى البدني فيعزوه الباحث الى الضغط المستمر من قبل اللاعبين والتي تنتج الحركة المستمرة بالكرة او بدونها في المناطق المحددة طول مدة التمرين من اجل خلق الفراغ واختيار التمركز المناسب للزميل لأمكانية تبادل الكرة بينهم فضلا عن الركضات القصيرة والمتوسطة لغرض الاسناد التي تقدم العون الى اللاعب الحائز على الكرة سواءً كان الاخير تحت ضغط المنافس ام لم يكن لان مفهوم الاسناد بكرة القدم يرتبط بأنواع الحركات والركضات المختلفة التي يؤديها اللاعبون زملاء الحائز على الكرة لتقديم الحلول الافضل إليه (اسماعيل والمولى ،1999، 152) ،اما التطور الايجابي للقدرات المهارية فيعزوه الباحث الى الحيازة والاحتفاظ بالكرة بين اللاعبين ضمن الشروط المحددة في المناطق المحددة

**تأثير نوعين من تمارين اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم**  
**أ.م. د صادق جعفر محمود**

بالمناهج التدريبية وتبادل المراكز وتحركات اللاعبين بالكرة سيسهل واجب اللاعب ،ان الاسباب المذكورة انفاً ساهمت في تطور القدرات المهارية .

**3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية :-**

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) للاختبارات البدنية و المهارية البعدية للمجموعتين التجريبتين الاولى و الثانية .

النتيجة	قيمة (sig)*	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي المجموعة الثانية		الاختبار البعدي المجموعة الاولى		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
			ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>		
غير معنوي	0.713	0.374	0.239	4.997	0.273	5.040	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	0.666	-0.439	0.269	34.547	0.2499	34.496	ثانية	تحمل السرعة للرجلين
غير معنوي	0.336	0.988	0.480	116.315	0.536	116.540	متر	تحمل القوة للرجلين
غير معنوي	0.936	-0.081	0.474	6.965	0.344	6.950	ثانية	الرشاقة
غير معنوي	0.335	0.990	0.459	39.580	0.590	39.814	درجة	التهديف القريب
غير معنوي	0.921	0.101	0.266	6.208	0.387	6.223	درجة	التمرير القصير
غير معنوي	0.845	-0.198	1.054	83.000	1.197	82.900	درجة	الاحماد
غير معنوي	0.215	1.285	0.018	13.133	0.312	13.260	ثانية	الدحرجة

\* غير معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  اذ كانت قيمة (sig) اكبر من (0.05) وبدرجة حرية (18) .

**3-5 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية لمجموعتي البحث الاولى والثانية :-**

## تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم أ.م. د صادق جعفر محمود

يتبين من خلال الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبتين الاولى والثانية ،ولكن هناك فروق قليلة بين الاوساط الحسابية في الاختبارات البعدية ولم ترتق الى مستوى المعنوية مما يدل على امكانية استخدام تمارين اللعب المشروط بنوعيه التي استخدمتها المجموعة التجريبية الاولى والثانية لتطوير جميع القدرات البدنية والمهارية قيد البحث ،ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية التمارين التي نفذتها المجموعتان التجريبتان في المنهاج والتي تميزت بسرعة الانقباضات العضلية ادى الى تحسن في المجاميع العضلية بشكل عام والمجاميع العضلية السفلى بشكل خاص لخصوصية التمارين والفعالية وللمنهاج التدريبي القائم على خصوصية اداء لاعبي كرة القدم له الاثر الكبير في هذا التطور وذلك لما تضمنته من تمارين اللعب المشابهة الى حد كبير لما يحدث في المباراة اذ مارست كلتا المجموعتين التجريبتين التمارينات المشروطة والمتضمنة تبادل لعب الكرة بين لاعبي المجموعة الواحدة بالشروط المعين (اشتراط بعد اداء مناولتين او ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة للمجموعة الاولى) (اشتراط اداء المناولة ب (هات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناولات متتالية للمجموعة الثانية) وبتشكيلات مختلفة لأعداد اللاعبين (3 ضد 2) (4 ضد 1) (7 ضد 3) الذين يمارسون هذه التدريبات ضمن المناطق المحددة من خلال التمريرات الارضية والعالية والقصيرة والمتوسطة وكذلك تمريرات هات وخذ ال (دبل باص) فضلاً عن التحرك بين اللاعبين لخلق الفراغ او احتلال الفراغ نتيجة الضغط الحاصل وعمل الاسناد اللازم للزميل الحائز على الكرة التي تسمح بنجاح الاحتفاظ بالكرة لمدة دوام التمرين وهذه الامور جميعها تعد من العوامل الاساسية التي ادت الى حدوث التطور لجميع المتغيرات البدنية والمهارية التي تناولها البحث والسبب الاخر هو اعتماد نظام الطاقة الاول المسيطر بالنسبة لأداء

## تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم أ.م. د صادق جعفر محمود

لاعب كرة القدم ومن خلال الاطلاع على المنهج التدريبي نرى ان زمن التمرين الواحد وقدره (20 ثانية) كان ضمن عمل وخصوصية نظام الطاقة العامل وهذا يؤكد عليه (Bernie.1979) بقوله " أن عملية التدريب على اي فعالية تتطلب التاكيد على احداث التكيف في انظمة الطاقة المساهمة في تلك الفعالية". (Bernie. 1979 .14).

### 4- الاستنتاجات والتوصيات :-

#### 1.4 الاستنتاجات :-

- احدثت تمارين اللعب المشروط الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى والثانية تطوراً ملموساً في جميع القدرات البدنية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة للرجلين - تحمل السرعة للرجلين - تحمل القوة للرجلين - الرشاقة)

- احدثت تمارين اللعب المشروط الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى والثانية تطوراً ملموساً في جميع القدرات المهارية قيد البحث (دقة التهديف القريب - دقة التمرير القصير - الاخمد - الدحرجة)

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في القدرات البدنية و المهارية بين نوعي اللعب المشروط وهذا يعني (إمكانية استخدام تمارين اللعب المشروط في تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد البحث .

- ساهمت تمارين اللعب المشروط لما تضمنته في محتواها من حركة مستمرة في تطوير الجانب البدني للاعبين المدافعين والمهاجمين وكذلك تطوير الجانب المهاري في وضع الحركة .

### 2.4 التوصيات :-

- ضرورة استخدام تمارين اللعب المشروط في تدريب لاعبي كرة القدم .

## تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم أ.م. د صادق جعفر محمود

- 
- 
- التاكيد على استخدام التدريب الفترى (مرتفع الشدة) في تطوير الجانبين البدني والمهاري
- ضرورة ان تكون ازمنا التمرين مقارنة جداً من ازمنا العمل في المباراة .
- التاكيد على مدربي كرة القدم استخدام تمارينات اللعب المشروط لانها اكثر واقعية من اجواء المنافسة والمباريات في تطوير الجانبين البدني والمهاري .
- المصادر:-
- اسماعيل ، ثامر محسن و المولى ،موفق مجيد (1999) : التمارين التطويرية بكرة القدم ،ط<sup>1</sup> : (دار الفكر العربي للنشر ،عمان ، الاردن) .
- اسماعيل ،طه (و اخرون) (1989) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق : (دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر) .
- التكريتي ،وديع ياسين و العبيدي ،حسن محمد عبد (1999) : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (دار الكتب للطباعة ،الموصل ،العراق ) .
- الخشاب ،زهير قاسم (1984) : خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبى كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه ،موسكو) .
- الخشاب ، زهير قاسم ، وذنون ، معتز يونس (2005) : كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون : (دار ابن الهيثم للطباعة والنشر ،الموصل) .
- حسانين ،محمد صبحي (1995) : التقويم والقياس في التربية الرياضية ،ج<sup>1</sup> ،ط<sup>6</sup> : (دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر) .
- خالد ،عبد الغني صبحي (1997) : اثر استخدام بعض الاجهزة والادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل ،العراق) .

تأثير نوعين من تمارين اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض  
القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم  
أ.م. د صادق جعفر محمود

- 
- 
- علاوي ،محمد حسن و رضوان ،محمد نصر الدين (1989) : اختبار الاداء  
الحركي ،ط<sup>1</sup>: ( دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر ) .
- علاوي ،محمد حسن وكامل ،اسامة راتب (1999) : البحث العلمي في التربية  
الرياضية وعلم النفس : ( دار الفكر العربي ،القاهرة ، مصر ) .
- كشك ، محمد والبساطي ، امر الله (2000) : اسس الاعداد المهاري والخطي  
في كرة القدم : ( دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر ) .
- محسن ، ثامر (واخرون) (1991) : الاختبار والتحليل بكرة القدم : (دار الكتب  
للطباعة ،جامعة الموصل ،العراق ) .
- محمود ،بيداء كميلان (2003) : مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية  
الوظيفية لاعمار (9-12) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية  
الرياضية ،جامعة بغداد ،العراق) .
- Bernie D . (1997) : **Runnig and Body – applying** .
- Willian ,Thomson (1981) : **Teaching Soccer Burgress Sport**  
,puplishing Company ,U.S.A .

تأثير نوعين من تمارينات اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض  
القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم  
أ.م. د صادق جعفر محمود

---

---

**The effect of two types of conditional-area play in some of the  
physical and athletic abilities of young footballers  
Asst .Prof. Sadeq Jaafar Mahmood  
College of Physical Education and Sports Science - University of  
Diyala**

**Summary :**

The purpose of the research is to detect the effect of the type of conditional play after the performance of two or three exercises to implement the next Passing in one touch in some physical and skill abilities of football. The effect of the type of conditional play is the Passing performance (Bhatt and Take) after the implementation of five successive maneuvers in some physical and skill football . The experiment was carried out on a sample of (20) players and (14-16) year olds. They were chosen in a random manner and randomly divided into two experimental groups with 10 players per group. The research procedures included the implementation of two types of highly conditioned conditional training exercises that were applied to the two experimental groups, as well as a number of exploratory experiments to overcome the obstacles and difficulties in performing the exercises that are appropriate for me. After that, the physical and tribal tests were carried out in two consecutive days.

The two types of conditional play were used in the research methodology (8) weeks during two intermediate sessions, (4) junior courses in each intermediate cycle, (3) training modules per week, and (3 -1) And the same steps that were followed in the tribal tests and the researcher used the statistical bag (spss) in the statistical treatments. The researcher reached the most important conclusions as the conditional exercise exercises contributed to the content of the continuous movement to develop the physical side of players defenders and attackers as well as develop the skill of the movement.