



The effect of positional play training to developing endurance and offensive skill performance of young football players

Lec. Dr. Khaled Habib Khuwaiber * 

General Directorate of Education of Kerbala, Ministry of Education, Iraq.

*Corresponding author: banooon14@gmail.com

Received: 04-04-2024

Publication: 28-06-2024

Abstract

The importance of the research was to prepare exercises in the positional play style in developing the endurance of the offensive skill performance of young football players, as well as identifying the effect of exercises in the positional play style in developing the endurance of the offensive skill performance of young football players. The researcher used the experimental method with two equal groups with pre- and post-tests. The research community was determined from the players of Karbala Governorate clubs, the youth category, for the 2023-2024 sports season. The research sample was chosen by random method (lottery), and their number reached (20) players. The research sample was divided into two equal groups, a control group (10) players and an experimental group (10) players. As for the most important conclusions: Positional play training had a positive role in developing the endurance of the offensive skill performance of the youth category, and led to a noticeable development of the endurance of the offensive skill performance of the youth category of football players. As for the most important recommendations: the need to focus on using positional play-style exercises by football coaches because they are exercises of a competitive nature and similar to modern playing methods and have a significant impact on developing the variable under study, and to emphasize the use of these exercises in the preparation periods for sports teams. It is necessary to take these exercises in Other variables and other sporting events.

Keywords

Positional play training, Offensive skill performance, Football.



أثر التدريب بأسلوب **positional play** في تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي للاعبين
كرة القدم الشباب

م.د. خالد حبيب خويبر

banooon14@gmail.com

العراق. المديرية العامة لتربية كربلاء المقدسة

تاريخ استلام البحث 2024 /4/4 تاريخ نشر البحث 2024/6/28

المخلص

من خلال متابعة الباحث للوحدات التدريبية والمباريات التجريبية لأندية محافظة كربلاء فئة الشباب لاحظ الباحث عدم استخدام التدريبات بأسلوب **positional play** والذي يعد من الأساليب التدريبية المتطورة التي تساعد على تطوير الجوانب البدنية والتكتيكية للاعبين التي يحتاجها لاعب كرة القدم وعلى الرغم من استخدام المدربين للوسائل والأساليب التدريبية الحديثة لاحظنا عدم العمل بهذه التمرينات. وهدف البحث الى إعداد تدريبات بأسلوب **positional play** في تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب وكذلك التعرف على تأثير التدريبات بأسلوب **positional play** في تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وقد حدد مجتمع البحث من لاعبي اندية محافظة كربلاء فئة الشباب للموسم الرياضي 2023-2024 وتم اختيار عينة بحثه بالطريقة العشوائية (القرعة) وبلغ عددهم (20) لاعباً وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة (10) لاعبين و مجموعة تجريبية (10) لاعبين. اما اهم الاستنتاجات: فكانت التدريبات بأسلوب **positional play** دور إيجابي في تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي لفئة الشباب، وأدت الى حدوث تطور ملحوظ لتحمل الأداء المهاري الهجومي لفئة الشباب للاعبين كرة القدم. أما اهم التوصيات: ضرورة التركيز على استخدام تدريبات بأسلوب **positional play** من قبل مدربي كرة القدم لأنها تدريبات ذات طابع تنافسي ومشابهه لطرق اللعب الحديثة ولها تأثير كبير في تطوير المتغير المبحوث والتأكيد على استخدام هذه التدريبات في فترات الاعداد الخاصة بالفرق الرياضية ومن الضروري اخذ هذه التمرينات في متغيرات أخرى وفعاليات رياضية أخرى.

الكلمات المفتاحية: التدريب بأسلوب **positional play** ، الأداء المهاري الهجومي، كرة القدم .

1- المقدمة:

يعد علم التدريب علماً متطوراً تطور كبير من خلال الجهود الكبيرة التي بذلها المختصين والمدربين والباحثين من خلال سلك الطرق العلمية وكذلك استخدام الأجهزة والادوات الحديثة في علم التدريب بهدف وصول اللاعبين الى افضل مستويات وتحقيق افضل النتائج في الكثير من الالعاب والفعاليات الرياضية ، تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تطورت بشكل ملحوظ فأصبحت اول لعبه شعبية في العالم من حيث ممارستها وجذبها لأعداد كبيرة من اللاعبين والجمهور لجميع الفئات لما تمتاز به من اثاره وتشويق وحماس ومتعة لتنوع مهارتها الدفاعية والهجومية وسرعة اللعب فضلا عن المهارات الفنية الفردية والجماعية .تعد تدريبات بأسلوب positional play من الاساليب التدريبية المتطورة التي تسهم في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية من خلال الاحتفاظ بالكرة تحت الضغط العالي والمتوسط للمنافس لأطول فترة زمنية ممكنة وكذلك تعد من الاساليب التدريبية المهمة للفريق والتي تنمي قدرة اللاعب على اتقان مهارات هجومية متعددة حتى يتمكن من أداء الواجبات المطلوبة اثناء المباريات بشكل جيد "وتعتبر عنصراً مهماً جداً في حسم النتائج والسيطرة على مجريات اللعب في المباريات positional play (2:1) اسلوب يعتمد على حيازة الكرة مستخدماً التمركز والانضباط لأخذ مساحات لخلق زيادة عدديه تجعل الكرة تنتقل بسلاسة قرب مرمى المنافس. وتكمن اهمية البحث بأعداد فريق كرة قدم ذو امكانيات بدنية ومهارية جيدة وقادر على الاستمرار في مجريات اللعب بكفاءة عالية ولمدة زمنية طويلة للمحافظة على مستوى الأداء من خلال تجريب تدريبات بأسلوب positional play لأنه من الاساليب التدريبية الحديثة وله منافع كثيرة يعطي اللاعب الثقة بالنفس والسيطرة على الكرة والتحكم بمجريات اللعب فضلا عن اكتساب اللاعبين المهارات الهجومية من خلال تحرك اللاعبين ودوران الكرة المستمر بين لاعبي الفريق في الملعب ونتيجة لكثرة المناولات والجري من اجل الحفاظ على الكرة وهذا ما دعى الباحث معرفة مدى تأثيرها في تطوير متغير البحث . لازال المختصين في مجال لعبة كرة القدم يبحثون عن أفضل النتائج والوقوف على ادق وأبرز التفاصيل المعوقات وبعض النقاط المهمة التي تحدث لدى اللاعبين والفريق مما دفع أصحاب الخبرة والاختصاص بان يفكروا في أيجاد أفضل التمارين التي تساهم في تطوير اللاعبين باستخدام أساليب تدريبية حديثة تعتمد على الاسس العلمية التدريبية الصحيحة. كوني مدرس للتربية الرياضية ومدرب لعبة كرة القدم ومن خلال متابعة الوحدات التدريبية والمباريات لأندية محافظة كربلاء فئة الشباب لاحظنا عدم استخدام تدريبات بأسلوب positional play والذي يعد من الأساليب التدريبية الحديثة وعلى الرغم من استخدام المدربين للوسائل والأساليب التدريبية الحديثة في لعبة كرة القدم لوحظ عدم العمل بهذا الأسلوب الذي يساعد اللاعبين في تطوير مهاراتهم الهجومية وقدراتهم البدنية من خلال التحرك ودوران الكرة المستمر بين

لاعبي الفريق في الملعب ونتيجة لكثرة التمريرات والركض من اجل الحفاظ على الكرة المباريات .وهذ ما دعا الباحث الى اعداد تدريبات بأسلوب positional play حتى يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية وفق اسس علمية صحيحة ، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة حتى يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تدريبات بأسلوب positional play للاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات بأسلوب positional play في تحمل الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة القدم الشباب.
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة القدم الشباب.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.
جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعيدة	المعالجة التجريبية	الاختبارات القبليّة	المجموعة
تحمل الأداء الهجومي	تدريبات بأسلوب positional play	تحمل الأداء الهجومي	التجريبية
	تمرينات المدرب		الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي اندية كربلاء للشباب بكرة القدم للموسم 2023-2024 والبالغ عددهم (12 اندية) بواقع (291) لاعبا مسجلا رسميا ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في المحافظة وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعن طريق القرعة ، ووقع الاختيار على لاعبي نادي الاسرة الرياضي والبالغ عددهم (24) لاعبا وبعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (3 حراس) و

لاعب واحد مصاب فأصبح عددهم (20) لاعب والذين مثلوا نسبة 10.2% من مجتمع البحث ، وقسم الباحث العينة الى مجموعتين مجموعة تجريبية بعدد (10 لاعبين) ومجموعة ضابطة بعدد (10 لاعبين) والجدول (2) يبين عدد افراد مجتمع البحث وعينة التطبيق الرئيسية .

جدول (2) يبين عدد افراد مجتمع البحث وعينة التطبيق الرئيسية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	العينة الاستطلاعية	عينة التطبيق الرئيسية
1.	نادي كربلاء	27	0	0
2.	ندي الجماهير	24	10	0
3.	نادي الحسينية	27	0	0
4.	نادي شباب الحسين	26	0	0
5.	نادي الروضتين	23	0	0
6.	نادي الحر	25	10	0
7.	نادي الهندية	23	0	0
8.	نادي عين التمر	21	0	0
9.	نادي الاسرة	24	0	20
10.	نادي الغدير	24	0	0
11.	نادي النضال	26	0	0
12.	نادي الابداع	21	0	0
	المجموع	291	20	20

2-2-1 اجراءات التجانس والتكافؤ:

2-2-1-1 التجانس:

هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث قيد الدراسة وبعد ان تم التعرف على تلك القياسات وهي الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي، أجرى الباحث التجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة مدى تجانسهم في متغيرات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي.

جدول (3) يبين تجانس عينة بحث الدراسة

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	169	2.935	170	-0.032
2	الكتلة	كغم	69.30	2.443	68	-0.281
3	العمر	سنة	17.1	0.557	17	0.536
4	العمر التدريبي	سنة	2.9	1.331	2.6	0.239

يتبين من جدول (3) ان قيم معامل الالتواء كانت أقل من $1 \pm$ من مستويات توزيع المنحنى الطبيعي وهذا يدل على ان افراد العينة قد توزعوا اعتداليا تحت المنحنى الطبيعي وهو دليل على تجانسهم في هذه المتغيرات المبحوثة.

2-2-1-2 التكافؤ:

قسم الباحث عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية وبعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلية، قام الباحث إلى إجراء اختبار (t) للعينات المستقلة للكشف عن تكافؤ المجموعتين قبل القيام بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وذلك لأجل ضمان الشروع من خط واحد، اذ ظهرت نتائج قيمة (t) المحسوبة ولجميع الاختبارات التي استخدمت كما في الجدول (4).

جدول (4) يبين تكافؤ افراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغير
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.848	1.833	66.88	2.744	66.68	ثانية	تحمل الاداء

يتبين من جدول (4) ان مستويات الدلالة عند متغيرات المهارات الهجومية والتحمل الخاص كانت أكبر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق مما يدل على تكافؤ العينة.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- الملاحظة.
- المقابلة.
- الاستبانة.

- الاختبار والقياس.
- ملعب كرة قدم.
- ساعة توقيت عدد (2) نوع (casio).
- كرات قدم عدد (15).
- صافرة تحكيم عدد (2) نوع (FOX).
- جهاز حاسوب نوع (lenovo).
- حبل صغير 1متر عدد (2)
- شواخص بلاستيكية (اقماع) عدد (20).
- اشربة لاصقه.
- شريط قياس.
- اهداف صغيرة (1×1 م) عدد (2) و(63×110سم) عدد (1).
- حاجز ارتفاع 70 سم عدد (1).
- كامرة تصوير فوتوغراف (NIKON).

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد اختبار تحمل الأداء المهاري للبحث:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية العربية لتحديد اختبار تحمل الأداء الهجومي الملائم لعينة البحث، تم اختيار اختبار تحمل الاداء الدائري

2-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-2-2 توصيف الاختبارات البدنية:

- اختبار تحمل الأداء
- اسم الاختبار: تحمل الأداء الهجومي
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل الاداء الدائري للاعبين.
- متطلبات الاختبار: ملعب كرة القدم، كرات قدم عدد 10، شواخص عدد (6)، صافرة، ساعة توقيت، ميقاتي، مسجل.
- وصف الاداء: يؤدي هذا الاختبار على شكل دائري حيث يقف اللاعب عند خط المنتصف من جهة اليمين ويقوم بتنطيط الكرة (السيطرة بالكرة) 30 مرة ثم يجري بمحاذاة خط التماس درجة بالكرة الى ان يصل الى منطقة الركنية من الجانب فيلعب الكرة العرضية العالية الى داخل

منطقة الجزاء. ثم يجري لخط منطقة الجزاء المواجهة للمرمى ليصوب (5) كرات على المرمى ثم يتجه الى خط التماس من جهة اليسار لينفذ رمية جانبية للزميل ثم يستلم الكرة من الزميل ليجري بالكرة وعمل زكراك بالكرة بين الشواخص البلاستيكية (الاقماع) ثم بعد ذلك يعدو لمسافة 30 متر.

• التسجيل: يحسب زمن الاداء الكلي.



الشكل (7)
يوضح
اختبار تحمل المهاري
الأداء الدائري

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاثنين الموافق 2023 /12/10 الساعة الثالثة عصراً على عينة من لاعبي نادي شباب الحر والبالغ عددهم (10) لاعبين وعلى ملعب نادي الحر الرياضي، تم من خلال التجربة تطبيق اختبارات تحمل الأداء الهجومي وكان هدف الباحث من اجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو التعرف على المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات لتجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة وقد أغنت هذه التجربة الباحث ببعض الملاحظات.

2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

تعد الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية من أدوات التقويم الاختبارية الأساسية ، وهي بهذا تكون الأداة التي تستعمل لجمع البيانات بغية التقويم، كما أن لهذه الاختبارات أو الأدوات المعنية بعملية التقويم خصائص وصفات لا بد من توفرها هي الأسس التكوينية للاختبار المتمثلة (الصدق، والثبات، والموضوعية)، حيث تلعب دوراً مهماً وحاسماً بشأن تحديد صلاحية هذا الاختبار وإمكانية تطبيقه بشكل

جيد - فبعد ان يتم تحديد العناصر النهائية للاختبار , يجب ان نتأكد من ان الاختبار تتوافر فيه الشروط والاسس العلمية - وذلك عن طريق حساب معاملات الصدق والثبات والموضوعية وصولا الى الامر الاكيد من هذا الاختبار صالح للتطبيق في المجال الرياضي"

1-6-2 صدق الاختبارات:

يُعدّ صدق الاختبار واحداً من المؤشرات التي يجب توافرها في الأداة الاختبارية المعتمدة في قياس أي من الصفات والقدرات والمهارات الرياضية (وصدق الاختبار، يُقصد به أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاستعداد الذي وُضع للاختبار لقياسه)، إذ استعمل الباحث صدق المحتوى لاستخراج صدق الاختبارات وقد ثبت صدق الاختبار بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله وكذلك ملائمتها للفئة العمرية قيد البحث.

2-6-2 ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد , أي اذا طبقنا اختبار معين على عينة من الافراد ثم اعادنا تطبيقه مرة اخرى او مرات متتالية على ذات العينة فان درجاتهم لا تتغير جوهريا من تطبيق لأخر كما ان وضع كل فرد او ترتيبه بالنسبة للمجموعة لا تتغير جوهريا وقام الباحث بأجراء اختبار على لاعبي نادي شباب الحر من ضمن مجتمع البحث المكون من (10) لاعبين في يوم الاثنين 2023/12/10 ومن ثم إعادة الاختبارات عليهم مرة اخرى في يوم الاحد 2023/12/16 أي بعد مرور ستة أيام، وبعدها عالجه بيانات الاختبارات احصائياً من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) إذ كانت نتائج القيم المحسوبة جميعها أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية.

2-6-3 موضوعية الاختبارات:

يقصد بموضوعية الاختبار "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او موضوع معين" او هي الاتفاق بين المحكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك في استخدام معامل الارتباط بين النتائج (8:9)، وعند إجراء الاختبارات استعانة الباحث بمحكمين لتأشير نتائج الاختبارات، وبعد معاملة نتائج كل من الحكمين من خلال استخراج معامل الارتباط، إذا وجدا أن جميع القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (05,0) مما يدل على موضوعية هذه الاختبارات.

جدول (7) يبين نتائج الالاس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث قيد الدراسة

ت	الاختبارات	وحدات القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
6	اختبار تحمل الأداء الهجومي الدائري.	ثانية	0.89	0.90

2-7 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث من خلال تطبيق اختبار تحمل الأداء الهجومي، وذلك لتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفرغ البيانات والتي جرت في يوم الثلاثاء الموافق 12/18/2023.

2-8 التجربة الرئيسية:

أعد الباحث تدريبات بأسلوب positional play وذلك لتحقيق هدف الوصول الى تطوير المتغير المبحوث لدى المجموعة التجريبية من لاعبي نادي الاسرة فقد أعد الباحث منهجاً تدريبياً يعتمد على استعمال اساليب تدريبية حديثة لتطوير تلك المتغيرات، إذ استند الباحث في إعدادها الى بعض المصادر والمراجع العلمية وقد راعى الباحث في المنهج التدريبي المرحلة العمرية ومستوى القابلية البدنية والمهارية لعينة البحث، بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية ادخل الباحث هذه التمرينات ضمن التجربة.

وامتازت التمرينات للمجموعة التجريبية كالآتي: -

1. كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم الاربعاء الموافق 20/12/2023.
2. تم تطبيق التدريبات التي أعدها الباحث على المجموعة التجريبية بينما اخذت المجموعة الضابطة تمرينات المدرب.
3. تم تنفيذ التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص وقبل المنافسات.
4. أستمّر تنفيذ التمرينات لمدة (8 أسابيع).
5. كان عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3 وحدات تدريبية) وبذلك يكون العدد الكلي للوحدات التدريبية للتمرينات المعدة من قبل الباحث (24 وحدة تدريبية) .
6. كانت أيام التدريب هي (السبت - الاثنين - الخميس)
7. استعمل الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
8. تتراوح الشدة المستخدمة في تنفيذ التمرينات ما بين (75-90%) من الحد الأقصى لقابلية اللاعب وتحسب عن طريق (10:9)

9. تراوح زمن التدريب للجزء الرئيسي (70 - 80 دقيقة) اما مدة الوحدة التدريبية التي تراوح زمنها من (110 - 115 دقيقة).

10. استخدم الباحث جزء من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية لتنفيذ التمرينات وبزمن (40-45) دقيقة

11. راعى الباحث مبدأ التموجية في حمل التدريب للتمرينات وبحمل تموجي 1-2

12. تابع الباحث التدريبات لباقي أيام الأسبوع والتي يشرف عليها المدربون.

13. كان موعد انتهاء التجربة في يوم الاحد الموافق 11 / 2 / 2024.

2-19 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي في يوم الخميس الموافق 15 / 2 / 2024، وقد اتبع الباحث نفس الاجراءات التي اتبعها في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة في الاختبارات والأدوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من اجل الابتعاد عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات.

2-10 الوسائل الإحصائية: قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات التجربة إحصائياً ومنها

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمهارات الهجومية والتحمل الخاص لمجموعتي البحث ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمهارات الهجومية والتحمل الخاص للمجموعة الضابطة ومناقشتها :

جدول (8) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t

المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبار القبلي والبعدي لتحمل الأداء الهجومي للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف-	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حده القياس	المتغير
					ع	س -	ع	س -		
معنوي	0.009	3.294	2.632	2.742	2.536	64.141	1.833	66.883	ثانية	تحمل الأداء

تحليل الجدول (8) يبين المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغير تحمل الأداء الهجومي التي خضع لها افراد المجموعة الضابطة اذ اظهرت النتائج فروق غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي وتحمل الاداء (66.883) (64.141) .

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (8) اظهرت النتائج تطور في متغير تحمل الأداء المهاري الهجومي ويعزو الباحث هذه الفروق الى التدريب والتكرار المستمر طيلة فترة التجربة الرئيسية التي امتدت طوال الشهرين لذلك من الطبيعي أن يحصل تطور في القدرات البدنية ومنها تحمل الأداء المهاري الهجومي فضلا عن تركيز المدرب على الجوانب البدنية وفق الأسس العلمية في بناء وحداته التدريبية وكذلك التنوع والتموج في تمارينه والتي استخدمها على المجموعة الضابطة مما أدى الى رفع المستوى البدني في هاتين القدرتين فضلا عن استخدامه لأساليب تدريبية تتلاءم مع امكانية اللاعبين البدنية ومتطلبات اللعبة والمتمثلة بقدرتي تحمل الأداء ، ويعود هذا للتطور المعنوي الى خضوع افراد هذه المجموعة الى استخدام مساحات واسعة بحسب الأسلوب التدريبي بأسلوب positional play من ميدان اللعب مما يتيح فرصة كبيرة في استمرار الاداء ولمدة طويلة وبما يتلاءم مع اسلوب تطوير قدرة تحمل الأداء ويشير كل من (فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي 2008) " لكي يتم التدرج والتقدم في منهاج التدريب يتم العمل على جعل التمرينات اصعب مع تقدمها , لتحقيق بقاء واستمرار تحدي اجهزة الجسم وتحقيق التطور."

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية تحمل الأداء المهاري الهجومي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (9) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية تحمل الأداء المهاري الهجومي للمجموعة الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		حده القياس	المتغير
			ع	- س	ع	- س		
معنوي	0.001	3.877	1.706	60.393	2.536	64.141	ثانية	تحمل الأداء

تحليل الجدول (9) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغير تحمل الأداء المهاري الهجومي التي خضع لها افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية اذ اظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية والذي ظهر واضحا عند استخدام اختبار (t) ، تحمل الاداء المهاري الهجومي (64.141) (60.393)

3-2-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل الجدول (9) اظهرت النتائج على وجود فروق معنوية في تحمل الأداء الهجومي في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث الى ان استخدام تدريبات بأسلوب positional play كان لها فاعلية اثناء تطبيقها على المجموعة التجريبية لما لها خصائص مميزة وانها تمرينات ومثابة للعب لأنها تتعامل مع الكرة باستمرار وهذا ما يجعلها مشوقة فيعطي اللاعب قصارى جهده اثناء تطبيقها في التدريب "إن التكوين الصحيح لرياضة كرة القدم يتطلب أن تكون الكرة هي المحور في التدريب واكتساب الأداء الفني في الكرة والقدرة على اللعب يلزم توفر ملحوظة دقيقة ويجب تقوية الجسم تدريجياً في التدريب الفني الخططي المتكامل فضلا عن ذلك ان طبيعة التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي كانت موضوعة وفق اسس علمية دقيقة مع مراعاة مكونات الحمل التدريبي من حيث التدرج في الحمل بما يتلاءم مع الفئة العمرية ومستوى اللاعبين أي ان الاتفاق مع مبادئ علم التدريب الرياضي يؤدي الى ظهور نتائج إيجابية أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي يطبقه ."

وأشار (ابو العلا واحمد النصر 1993) "ان التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة والتدرج يكون له الأثر الايجابي على المتدربين بالإضافة الى ان التدريب على التحمل يحقق تطوير رياضي ملموس حيث يخلق ظروف ملائمة لاستيعاب التكتيك حسب نوع الرياضة الممارسة" اذا التمرينات المقترحة التي اختارها الباحث في التدريب كانت مثابة لما يحدث في المباراة يقيد اللاعب بمراكز محددة طول مدة الوحدة التدريبية لا يحيد عنها وهذا فعلا ما يحدث في لعبة كرة القدم الحديثة كأن يكون اللاعب محصورا في مساحة محددة (10×10) متر أو (20×20) متر أو (30×30) متر وفي مناطق مختلفة داخل ارض الملعب وهذا ما ادى الى تطوير متغيرات البحث والذي سوف ينعكس كذلك على استخدام هذه التصرفات الخططية في المباريات حيث يقرر اللاعب اي نوع من الخطط يجب تطبيقها وفق المساحة الموجود بالتالي سوف تساعد اللاعبين في اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة لتحقيق افضل المستويات وهذا ما أكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين 1988) "يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في اثناء تمرينات جديدة لم يتعود عليها الرياضي".

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4- 1 الاستنتاجات:

- 1- ان تدريبات بأسلوب positional play لها دور إيجابي في تطوير تحمل الأداء الهجومي لفئة الشباب.
- 2- أدت تدريبات بأسلوب positional play احداث تطوراً للمتغيرات تحمل الأداء الهجومي وبذلك تفوق اللاعبين الذين تدربوا بهذا الاسلوب على اللاعبين الذين تدربوا بدونه.
- 3- ان تنوع تدريبات بأسلوب positional play كان يتناسب مع قابليات افراد عينة البحث مما أدى الى تطوير المتغير المبحوث.

4- 2 التوصيات:

- 1- ضرورة التركيز على استخدام تدريبات بأسلوب positional play من قبل مدربي كرة القدم لأنها ترمينات تنافسية ومشوقة ومشابهة للعب
- 2- التأكيد على استخدام تدريبات بأسلوب positional play خلال الفترات سواء كانت منافسات او اعداد عام او خاص.
- 3- ضرورة استخدام تدريبات بأسلوب positional play على فئات عمرية مختلفة في دراسات لاحقة.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- بكر حسين علوان : تمرينات مركبة (بدنية - مهارية) لتطوير التحمل الخاص وتأثيره على بعض المهارات الاساسية والمؤشرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2014 .
- سراج الدين ومحمد عبد المنعم: الاعداد البدني بكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ، ط1، مصر، 2007.
- طه إسماعيل (واخرون): كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني في كرة القدم)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989.
- فاضل كامل وعامر فاخر شغاتي : اتجاهات حديثة في تدريب تحمل ، القوة، الاطالة ، التهدئة ، بغداد، مكتب النور ، 2008.

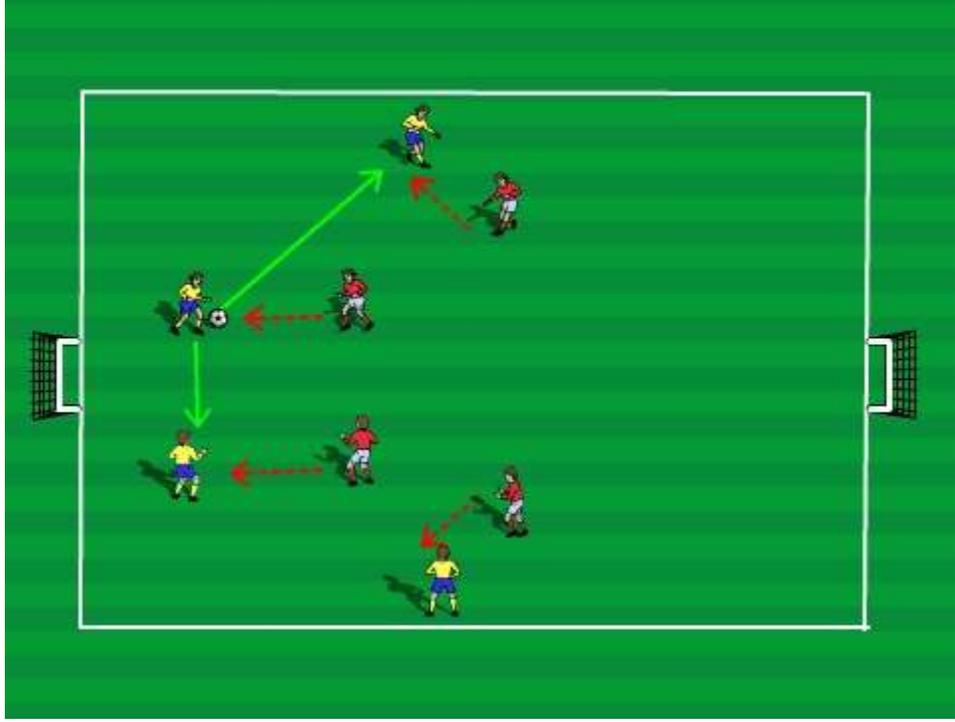
- الفريد كونزة: كرة القدم، (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن، دار الكتب للطباعة
- كاظم الربيعي: المدخل للتكتيك الحديث لكرة القدم، ط1، بغداد، مؤسسة تائر العصامي، 2015.
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط3 ، ب ج : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005 .
- محمد جاسم الياسري : الاسس العلمية للاختبار ، ط1،النجف , دار الضياء , 2010.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- مفتي ابراهيم حماد : المهارات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، جامعة حلوان مصر ، 2002.
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة . 1992.

- Bradley, Archer, et : POSITION SPECIFIC AND POSITIONAL PLAY TRAINING IN ELITE FOOTBALL: CONTEXT MATTERS, .J Sports Sci. 2016;34(10):980-987

ملحق (1)

بعض نماذج التمرينات المعدة من قبل الباحث

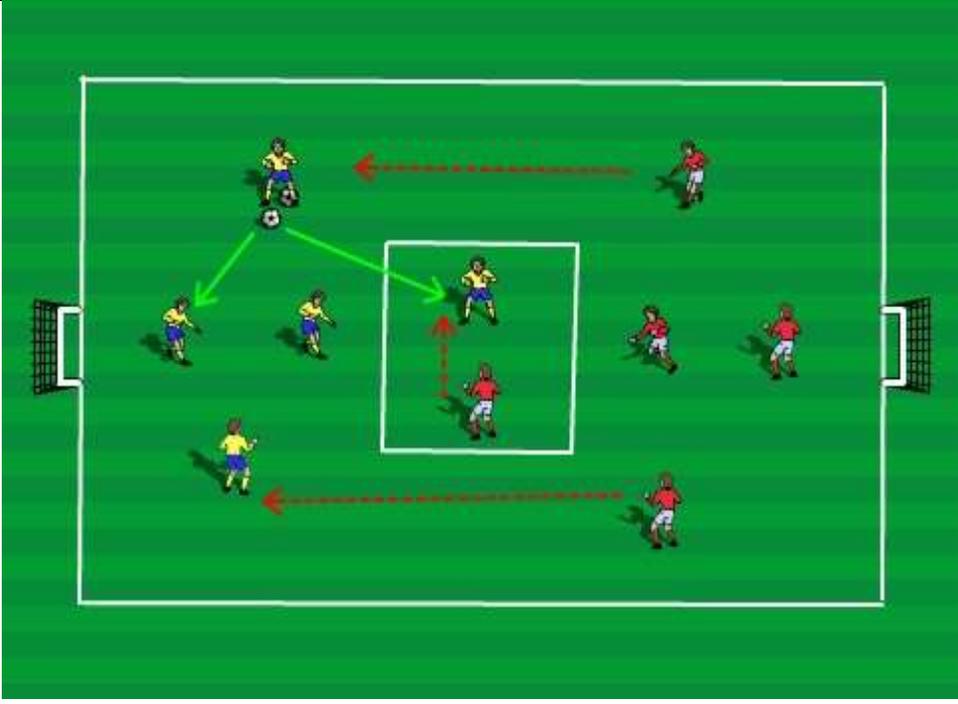
تمرين رقم (1)

	عدد اللاعبين
	8 لاعبين 4 ضد 4
مساحة اللعب	
40×15م	
الادوات	
كرات ساعة توقيت اقماع فانيلة تدريب اهداف صغيرة	
الهدف من التمرين / تطوير تحمل الأداء المهاري	
طريقة الاداء:	
<ul style="list-style-type: none">- يتم وضع لاعب واحد من الفريق الحائز على الكرة على كل جانب ويتحرك بمحاذاة الخط.- يتبادل الفريق الكرة للحيازة وتسجيل هدف.- الضغط العالي لقطع الكرة من قبل المدافعين .- تبادل الأدوار	

تمرين رقم (2)

	عدد اللاعبين
	8 لاعبين
	5 ضد 3
	مساحة اللعب
	20×20م
	الادوات
	كرات
	ساعة توقيت
	اقماع
	فانيلة تدريب
الهدف من التمرين / تطوير تحمل الأداء المهاري	
طريقة الاداء :	
<ul style="list-style-type: none"> - يتبادل الفريق الكرة للحيازة لأطول مدة ممكنه . - يتم وضع لاعب داخل منطقه 6×6متر للإسناد ولا يحق الخروج منها. - يتحرك باقي اعضاء الفريق على الجوانب خارج المنطقة المحددة. - يحدد المدرب لاعبان جوكر مع الفريق الحائز على الكرة . -الضغط العالي لقطع الكرة . - للعب من لمستين وعند الوصول عشر تمريرات متتالية يصبح اللعب حر. 	

تمرين رقم (3)

	عدد اللاعبين
	10 لاعبين 5 ضد 5
مساحة اللعب	
50×25م	
الادوات	
كرات ساعة توقيت اقماع فانيلة تدريب اهداف صغيرة	
الهدف من التمرين / تطوير تحمل الأداء المهاري	
طريقة الاداء:	
<ul style="list-style-type: none">- تبادل الفريق الكرة عن طريق اللعب الحر.- يتم وضع لاعب من كل فريق داخل منطقه محددة 12×12 متر.- الحفاظ على الكرة وتسجيل هدف.- الضغط العالي لقطع الكرة من الفريق الحائز على الكرة .-تبادل الادوار .	