



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تمارين الربط الخططي بمناطق محددة في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم للشباب

رسالة ماجستير مقدمة الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية
البدنية وعلوم الرياضة
من قبل

ولاء جعفر صادق

بأشراف

أ.م.د. قصي حاتم خلف

2020 م

1442 هـ

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التدريب الرياضي الحديث بكرة القدم:

"مما لاشك فيه ان التدريب بكرة القدم الحديثة له اهتماماته الواسعة من قبل الخبراء والمختصين فضلا عن المدربين , لذا بذلوا جهودا كبيرة في تطوير مستوى اللاعبين على حد سواء من خلال استعمال الوسائل والطرائق والمناهج العلمية في التدريب بغية الوصول الى الاهداف والواجبات التي تخدم وتحقق تقدم بالمستوى ويعرّف التدريب الرياضي العلمي الحديث بأنه : " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين أو اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " (1) ، ويذكر (امر الله البساطي, 1998) " إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص ، فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب على أنه " مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز الرياضي " (2).

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مصر، دار الفكر العربي، 2001.

(2) أمر الله أحمد البساطي؛ التدريب الرياضي، مصر، مؤسسة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 2 - 4.

ويرى العالم (هارا) نقلا عن حسين اللامي (2002) أن التدريب الرياضي " عبارة عن عملية تربية أكثر منها فسيولوجية أو بايولوجية "(1).

اذ ان تدريب كرة القدم الحديثة يتطلب القدرة على اداء حركات اساسية تتصف بالصفات البدنية خلال المباراة او التدريب وتتخذ هذه الاشكال الحركية انواعاً متعددة اذ نلاحظ ان اللاعب ينفذ خلال المباراة عشرات الانطلاقات السريعة القصيرة منها والطويلة في عرض الملعب وطوله وبسرع تختلف باختلاف الواجب الخططي في تلك اللحظة الا ان لعبة كرة القدم لا تعتمد على الركض او القفز فقط بل تعتمد على تنفيذ الواجبات الفنية والخططية عن طريق الاستخدام الافضل لعناصر اللياقة البدنية طول فترة اللعب. " فمنها بلغت مهارة وقابلية اللاعب واجادته لخطط اللعب في كرة القدم فانه لن يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها اثناء اللعب اذا لم يؤهله ويعد أعداداً بدنياً كاملاً "(2).

"ومما تقدم يرى الباحث بان على مدرب كرة القدم ان يكون ملماً بكافة الجوانب عن طريق المعرفة والخبرة بغية تحقيق أهدافه بالوصول إلى الأداء والانجاز الأمثل من خلال تهيئة لاعبيه بالأسلوب الصحيح وان خير ما يميز اللعب الحديث بكرة القدم هو زيادة التحكم في اللعب، وتبادل مراكز اللاعبين، والصعود المتكرر للدفاع أي اللعب المنظم، والصعود من المنتصف حتى خط الهدف والتنظيم المشروط بالمساعدة الفردية والجماعية أو الفرقية للاعب الحائز على الكرة (أي الإسناد والتغطية)".

(1) عبد الله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة والنشر، 2004، ص20.

(2) عبد المجيد نعمان ومحمد صالح الوحش: كرة القدم (تدريب - خطط): القاهرة، دار الفكر العربي،

2 - 1 - 2 القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم: -

"تشكل القدرات البدنية الخاصة عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري في نوع النشاط الرياضي الممارس , إذ أن هذه القدرات تهدف الي تحديد عناصر بدنية معينة دون غيرها في ضوء ما تتطلبه طبيعة كل نشاط كما أننا نجد الفرد لا يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الممارس في حالة افتقار لهذه القدرات البدنية الخاصة, وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية والتي تعد من الرياضات التكتيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية وهذه المهارات تحتاج الي قدر معين من الامكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد واداء فني سليم" (1) .

" ان لعبة كرة القدم من الالعاب التي يبذل فيها اللاعب نشاطاً حركياً عالياً يصاحبه جهد بدني كبير ويمكن ملاحظة ذلك من خلال حركة اللاعبين داخل الملعب حيث تتميز بتغيرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشدة المبذولة حتى يتمكن من أداء انواع مختلفة من الجري والوثب والتهديف على المرمى، ويعد الاعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية، إذ أن الإعداد له اهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الإبطال في المستويات العليا" (2).

"ان المتغيرات الحديثة التي حصلت في كرة القدم لاسيما في الجانبين البدني والمهاري والتي ظهرت بشكل واضح في بطولة كاس العالم عام 2006 والتي اختلف بها الأداء البدني عن كل البطولات السابقة ويرجع السبب الرئيسي فيه الى تطبيق

(1) سراج الدين محمد؛ الموسوعة العلمية التدريبية - دليل الاعداد البدني بكرة القدم : ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2007 , ص 154.

(2) حسن السيد أبو عبدة؛ الاعداد البدني للاعبين كرة القدم: جامعة الإسكندرية، الفتح للطباعة والنشر , 2015, ص 67.

أسس التدريب الحديث الذي يعتمد أساساً على نتائج البحوث والدراسات العلمية المستندة إلى تجارب ميدانية واقعية , اذ يركز مدرب كرة القدم اثناء عملية الإعداد البدني على مجموعة من الصفات البدنية الرئيسية مثل (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، التوافق) والذي تكون متداخلة ومترابطة مع بعضها، على سبيل المثال ان سرعة الانطلاق لمسافة معينة تتطلب من اللاعب قوة عضلية مقرونة بسرعة أداء حركي وهذا لا يمكن تحقيقه ما لم يكن لديه طاقة بدنية مخزونة داخل العضلات، ويركز بعض المدربين أثناء مرحلة الإعداد العام على الجري في الغابات التي توجد فيها بعض التلال والمرتفعات وكذلك الجري لمسافات طويلة ونتيجة للمتغيرات الكبيرة التي حدثت في خطط اللعب اصبح من الواجب إعداد لاعبي كرة القدم لهذا المجهود البدني العنيف , ولكون مرحلة الإعداد البدني هي المرحلة الاساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب, إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي الى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف, والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مرحلة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً, ويحرز نتائج افضل من الفرق التي تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية"⁽¹⁾.

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

Abstract

The letter included five sections:

Chapter I included the definition of the research:

The speed of development in different games in general and football in particular as a result of the modern methods that the world has reached in modern sport, especially the methods of playing in football, which began to deal in the simplest particles of play in order to achieve achievement, especially in the physical aspect because it has an effective role in giving Good results to achieve achievement through modern training methods that work to reach the player to make a real effort to advance in football and the training process through which duties are implemented during play and the training thought for the players and the choice of the appropriate method and tactic to play in order to achieve achievement and win matches and this requires the performance of my plans In the game through the physical aspect, skills, and the process of graphical linkage between the three playing areas in offensive, midfield and defensive performance, and the rapid transition process in the match.

Through the foregoing, the researcher can demonstrate the importance of his research in numbers of linear linking exercises for playing areas, through which he can stand on one of the basic training aspects and their money in the role of the player's position during the match, which is characterized by performing an alternating physical effort between fast and strong movements related to skills and planning states that require performance. Physical and skill adaptations

The problem of the research lies in the researcher's experience of being a soccer player, and through his follow-up to youth clubs, he noticed that there is a weakness in some physical abilities and offensive skills in terms of the speed of play, the transfer of the ball and the connection between the play lines of the players. The researcher attributes that to two aspects. In modern training methods, the second aspect is that most coaches focus on developing physical fitness separately from developing basic and offensive skills.

The research aims to:

Preparing exercises for schematic linkage for the three soccer playing areas.

Identify the impact of exercises for schematic linking of playing areas in developing the performance of some offensive skills of youth soccer players.

Identify the effect of exercises for schematic connection of playing areas in developing some physical abilities of youth football players.

As for the second chapter, it contained theoretical studies and previous studies:

The researcher took care of the literature and references for his study, and from this literature is modern sports training in football, linear linking exercises and its elements, to football attack and its principles, special physical abilities and to the types of offensive skills in football. Above.

As for the third chapter:

It included the research method and its field procedures, as the researcher used the experimental method for its suitability to the nature and problem of the research, and the researcher chose the research community according to the intentional method of the young players in Diyala Football Club. Tribalism and applying his training method using linear linking exercises with play style, then conducting dimensional tests in the conditions of the same pre-tests, and using the SPSS statistical bag to extract their results.

The fourth chapter included presenting, analyzing and discussing the results, supported by scientific sources.

As for the fifth chapter:

The researcher drew from it the most important conclusions:

□ The training curriculum for the schematic connection exercises prepared by the researcher had positive effects in improving the level of the research sample in all physical and skill variables in football.