

تأثير التمرينات التنافسية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية والقدرة اللاهوائية
ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب

*The effect of competitive exercises on a number of physical variables,
basic skills, anaerobic ability and fatigue index for young football
players*

م.د حسين احمد حمزة

Dr. Hussein Ahmed Hamza

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي للكشف عن:

1. تأثير التمرينات التنافسية في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 2. تأثير التمرينات التنافسية في عدد من المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 3. تأثير التمرينات التنافسية في القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب لدى لاعبي كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 4. الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات البدنية و المهارات الاساسية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب في الاختبار البعدي.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، اذ حددت عينة البحث بطريقة عمدية بلاعبين نادي شباب المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الكروي، (2020 - 2021) والبالغ عددهم (25) لاعباً، وتكونت عينة البحث النهائية من (20) لاعباً يمثلون نسبة (80%) من عينة البحث، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع و(8) اسابيع تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (1:2).

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التنافسية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في الصفات البدنية كافة.
2. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التنافسية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في جميع المهارات الاساسية بكرة القدم التي تناولها البحث.
3. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التنافسية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين القدم الشباب التي تناولها البحث.

ABSTRACT

1. The effect of competitive exercises on a number of physical variables for young football players of the experimental group between the pre and post tests.
2. The effect of competitive exercises on a number of basic skills of young football players of the experimental group between the pre and post tests.
3. The effect of competitive exercises on anaerobic capacity and fatigue index of young football players of the experimental group between the pre and post tests.
4. Significance of statistical differences in a number of physical variables, basic skills, anaerobic ability and fatigue index for young football players between the experimental group and the control group in the post test.

The researcher used the experimental method for its relevance and the nature of the research, as the research sample was deliberately identified with the players of the Bright Future Youth Club in football in Nineveh Governorate for the football season, (2020-2021), and their number is (25) players, and the final research sample consisted of (20) players representing The proportion of (80%) of the research sample, and this sample was divided into two experimental and control groups by following the method of random selection using lottery and by (10) players for each group, and the number of training units for the training curriculum was (24) training units by (3) units. Training per week and (8) weeks The training curriculum for the experimental group consisted of two medium cycles, and each medium cycle consisted of (4) small cycles with a ripple load movement in each medium cycle (1:2).

The researcher reached the following conclusions:

- 1- The experimental group that used competitive exercises in the post-test outperformed the control group that used the trainer's exercises in all physical characteristics.
- 2- The experimental group that used competitive exercises in the post-test outperformed the control group that adopted the coach's training in all the basic football skills covered by the research.
- 3- The experimental group that used competitive exercises in the post-test outperformed the control group that adopted the trainer's training in anaerobic capacity and fatigue index for young footballers that were covered by the research.

1- المقدمة:

إن البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية لدى الرياضيين، وتصل الى تحقيق اهداف العملية التدريبية، وتقاس نجاح المناهج التدريبية بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة، على المدرب ان يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولاً اي الخصوصية وفق التمارين المستخدمة، أي ان تحدد التمارين في تلك الفعالية، ويشير (القط) في ذلك انه "برامج التدريب يجب ان تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية". (القط، 1999، 12)

"وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الفعاليات التي لها شعبية كبيرة وتحتاج الى آلية تدريب فعالة من اجل تطوير مختلف الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية التي تحتاجها هذه الفعالية وأصبحت جميع الدول تولي اهتماماً كبيراً بممارسي هذه اللعبة ولاسيما الشباب وذلك من أجل إعدادهم إعداداً سليماً والوصول بهم إلى المستويات العالية لرفد المنتخبات الوطنية وضمان مستقبل اللعبة وتطويرها وتقديمها". (الاركي، 1997، 9)

"وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة بدنية و مهارية وخطية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المختلفة طوال زمن المباراة". (كشك، والبساطي، 2000، 2) ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث بناء برنامج تدريبي باستخدام تمارين أكثر تطوراً وتأثيراً مثل (التمرينات التنافسية) بمهارات كرة القدم واثبات فاعليتها بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب والتي ترافق نوع النشاط الخاص لفئة الشباب من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت فضلا عن مدى مساهمتها في إغناء المدربين بالجانب العملي الذي يتمكن من خلاله إنجاز العملية التدريبية ومواكبة التطور العلمي الحاصل في اللعبة.

من خلال مشاهدة الباحث لمباريات بعض الاندية المعتمدة ضمن محافظة نينوى بكرة القدم للشباب لاحظ إن هناك ضعف في مستوى بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم فضلا عن القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب الأمر الذي تطلب من الباحث إجراء اختبارات

قبلية على عينة البحث مستند على الأسس العلمية لتأكيد المشكلة والوقوف على مستوى أداء متغيرات البحث وإعداد تمارين مشابهة لحالة اللعب (التمرينات التنافسية) تنفذ في الملعب لتطوير عدد من الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم للشباب والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب لعينة البحث قيد الدراسة.

يهدف البحث الحالي في الكشف عن:

1. تأثير التمرينات التنافسية في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
2. تأثير التمرينات التنافسية في عدد من المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
3. تأثير التمرينات التنافسية في القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب لدى لاعبي كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
4. الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات البدنية و المهارات الأساسية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب في الاختبار البعدي.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث وأهدافه.

2-2 عينة البحث:

اذ حددت عينة البحث بطريقة عمدية بلاعبين نادي شباب المستقبل المشرق الرياضي لكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الكروي، (2020 - 2021) والبالغ عددهم (25) لاعباً، وتكونت عينة البحث النهائية من (20) لاعباً يمثلون نسبة (80%) من عينة البحث، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة.

2-3 التصميم التجريبي: استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم مجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي تصميم ما بعد الاختبار، ويتمثل هذا التصميم بإجراء اختبار قبلي لتحديد المستوى في مقرر القواعد قبل إجراء التجربة، ثم يطبق طريقة تمارين اللعب وفي نهاية المنهاج التدريبي يجرى لهم اختبار بعدي ليتبين مدى الفرق

بين درجتي الاختبارين القبلي والبعدي مما يعكس اثر التجربة. (العساف، 1989، 315-

(316

مقارنة	الاختبار	المنهاج المطبق	الاختبار	المجموعات
	البعدي	التمارين التنافسية	القبلي	التجريبية
	البعدي	منهاج المدرب	القبلي	الضابطة

(الشكل 1) يوضح التصميم التجريبي لمجموعة البحث

2-4 وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل بحثية عدة للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي : المصادر العلمية، الاستبيان، المقابلة، الاختبارات، والقياس، وقد تم الحصول على البيانات المطلوبة بالخطوات الآتية :

2-4-1 استبيان تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها:

من اجل تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب واختباراتها الملائمة لعينة البحث جرى مراجعة عدد من الأدبيات والدراسات وفي ضوء ذلك استخلص الباحث عدداً من هذه الصفات والمهارات واختباراتها، ثم قام الباحث بوضعها في صورة استبيان وتم عرضه على عدد من المختصين بهدف تحديد أهمها وأكثرها ملائمة لعينة البحث، وبعد جمع الاستبيان تم حذف قسم من هذه المهارات، وحسب نسب اتفاق المختصين تم اعتماد المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من 75 % من آراء المختصين، والاختبارات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية التي تم اختيارها هي :

أولاً/ الاختبارات البدنية فقد تضمنت:

1. اختبار الرشاقة، (إسماعيل وآخران، 1991، 147).

2. اختبار السرعة الانتقالية، (الربيعي والمولى، 1988، 133).

3. اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل، (الربيعي والمولى، 1988، 129).

4. اختبار القوة المميزة بالسرعة للبطن، (حسانين، 1987، 316).

5. اختبار القوة الانفجارية للرجلين، (حسانين، 1987، 91).

6. اختبار القدرة اللاهوائية. (Rast, 2001,3)

ثانياً/ الاختبارات المهارية وتضمنت الآتي.

1. اختبار دقة التمريرة القصيرة (الراوي، 2001، 45).
2. اختبار دقة التمريرة المتوسطة (إسماعيل وآخران، 1991، 159).
3. اختبار التمريرة الطويلة (أبو المجد، والنمكي، 1997، 143).
4. اختبار الإخماد (الخشاب وآخران، 1999، 209).
5. اختبار التهديد القريب (إبراهيم، 1994، 248-259).
6. اختبار الدرجة (4، 1984، Gambeta).

2-5 التجربة الاستطلاعية للاختبارات :

أجريت التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية على عينة مؤلفة من (5) لاعبين اختيروا بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الاصلي يوم السبت الموافق (2021/4/24) وكان الهدف من هذه التجربة التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات الرئيسية للاعبين مجموعة البحث، ومن الأهداف الرئيسية للتجربة الاستطلاعية:

1. تحديد الفترة الزمنية التي ستستغرقها تنفيذ الاختبارات .
 2. الأبعاد والمسافات للاختبارات فيما بينها .
 3. مدى استجابة وملائمة الاختبارات للاعبين.
 4. إعطاء مدة مناسبة لأداء الإحماء قبل البدء بتنفيذ الاختبارات الخاصة البدنية والمهارية.
- 2-6 التجربة الاستطلاعية للتمارين والمنهاج: تم إجراء التجربة الاستطلاعية لأسلوب التمرينات التنافسية والمنهاج التدريبي على عينة من لاعبي مجتمع البحث الاصلي والبالغ عددهم (5) لاعبين في يوم الاحد الموافق (2021/4/25)، وكان من أهداف هذه التجربة ما يأتي:

1. التأكد من مدى صلاحية المنهاج التدريبي . 6- التأكد من قدرة المدرب على تنفيذ المنهاج.
3. اختبار صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة في البحث .
4. التعرف على الأخطاء والمعوقات التي تواجه المدرب عند تنفيذ المنهاج .

5- تحديد الشدد وضبط زمن كل تمرين وضبط زمن الراحة بين التكرارات والمجاميع والتمارين.

2-7 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1-الأجهزة :

- لابتوب نوع DELL

- ميزان طبي لقياس الوزن . - ساعة توقيت إلكترونية (العدد 2) .

2-الأدوات :

- شريط قياس جلدي بطول (50) م (العدد 1) .

- كرات قدم (العدد 10) . - حبال لتقسيم الهدف . - شواخص (العدد 10) .

- أشرطة ملونة . - بورك ابيض . - صافرة (العدد 2) .

2-8 الاختبارات القبليّة وتكافؤ مجموعتي البحث: تم إجراء الاختبارات القبليّة على لاعبي مجموعتي البحث في المهارات الأساسية بكرة القدم والصفات البدنية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب يومي الثلاثاء والاربعاء الموافقين (27-28/4/2021) مع فريق العمل المساعد⁽¹⁾ وبذلك تم التحقق من تكافؤ عينة البحث.

الجدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الكتلة والطول والعمر والصفات البدنية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب المعتمدة

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسبة	الضابطة		التجريبية		القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.263	1.143	5.72784	62.8333	4.59296	60.6667	سم	الكتلة
0.351	0.948	4.03320	172.4667	5.82135	170.7333	كغم	الطول
0.316	1.020	0.88372	16.9333	1.23443	17.3333	سنة	العمر
0.621	0.500	0.20304	2.1533	0.16795	2.1873	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.109	1.655	0.59362	8.9333	0.72375	9.3333	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للبطن

1. أ.م.د احمد رعد ابراهيم / كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

2. م. احمد رمضان سبع / كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

3. م. دلداد امين نافخوش / كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

0.325	1.002	0.38451	4.8873	0.33901	4.7547	ثانية	السرعة الانتقالية
0.074	1.858	0.87605	13.7967	0.54072	13.3027	ثانية	الرشاقة
0.873	0.161	0.55170	16.2287	0.80733	16.2693	ثانية	مطاولة السرعة
0.091	1.748	0.12528	3.3533	0.10222	3.2927	دقيقة	المطاولة العامة
0.88	0.170	100.22	540.33	100.76	542.55	واط	القدرة اللاهوائية
0.725	0.229	2.188	30.382	1.88	30.192	واط/ ثانية	مؤشر التعب

* غير معنوي بدلالة قيم المستوى الاحتمالية الاكبر من قيمة نسبة الخطأ البالغة (0.05) مما يدل على تكافؤ عينة البحث في الصفات البدنية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب .

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية بكرة القدم وقيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.004	1.976	1.02776	19.5073	.55399	19.1627	زمن	الدرجة
0.118	0.170	1.06904	8.0000	1.18723	7.8667	درجة	الإخماد
0.238	1.698	1.83459	31.8107	1.67460	32.9000	متر	التمريرة الطويلة
0.167	1.589	1.89737	11.2000	2.13363	9.8667	درجة	التمريرة المتوسطة
0.575	1.550	2.77403	23.8667	2.56905	24.8000	درجة	التمريرة القصيرة
0.207	1.293	0.61721	34.3333	0.50709	34.6000	درجة	السيطرة على الكرة
0.295	1.733	0.92324	10.9333	0.95991	11.2000	درجة	التهديف القريب

* غير معنوي بدلالة قيم المستوى الاحتمالية الاكبر من قيمة نسبة الخطأ البالغة (0.05) مما يدل على تكافؤ عينة البحث في المهارات الاساسية بكرة القدم.

2-9 المنهاج التدريبي: بعد الإطلاع الباحث على المصادر العلمية وتحليل محتوى العديد من الدراسات السابقة والبحوث التي استخدمت أساليب تدريبية مشابهة لحالة اللعب والرجوع إلى آراء المختصين في مجال التدريب وكرة القدم (الملحق 1)، قام الباحث بوضع المنهاج التدريبي (التمرينات التنافسية) بصورة استبيان مراعيًا فيه التنمية للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة، وبعد جمع الاستبيان تم وضع الخطط التدريبية بصيغتها النهائية لغرض تطبيقها.

2-10 تنفيذ التجربة الرئيسية :

تم تنفيذ وحدات المنهاج التدريبي والبالغ (24) وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً للمجموعة التجريبية ويتموج حركة الحمل (2: 1) وكان زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (26- 51) دقيقة في ايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، حيث مارست المجموعة التجريبية أسلوب التمرينات التنافسية، و تم تطبيق المنهاج التدريبي على لاعبي فريق البحث من قبل مدرب الفريق (*) في ملعب نادي مستقبل الشرق الرياضي، واستغرق تنفيذ المنهاج التدريبي من يوم الاحد الموافق (2021/5/2) ولغاية يوم الخميس الموافق (2021/6/24) .

وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:

- بدء الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين الفريق، ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص.
- كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية.
- تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (2: 1).
- إن تموج حركة الحمل التدريبي في المنهاج التدريبي كان معتمداً على زيادة صعوبة الأداء في التدريبات، وزيادة عدد التكرارات عند الانتقال والصعود بدرجة الحمل التدريبي من دورة صغرى الى اخرى، وكما هو مبين في الشكل (2).

نوع الحمل	الدورة المتوسطة الأولى				الدورة المتوسطة الثانية			
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
حمل أقصى								
حمل عالي								
حمل متوسط								
زمن الحمل	278	216	278	278	216	278	216	278

لشكل (2) يوضح تموج حركة الحمل

* ميثم يونس خليل/ مدرب فريق المستقبل المشرق

5-11 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على لاعبي مجموعتي البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي وذلك لتحديد مستوى المهارات الأساسية بكرة القدم الذي وصل إليه لاعبي مجموعتي البحث يومي السبت والاحد الموافقين (26-27/6/2021) وبنفس الظروف والسياق المستخدم في الاختبار القبلي.

5-12 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المرتبطة)، تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها،

3-1 عرض النتائج:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في عدد المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب قيد الدراسة:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى في عدد من الصفات البدنية للمجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التنافسية

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.000	5.286	0.12979	2.4920	0.16795	2.1873	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.000	7.897	0.41404	11.2000	0.72375	9.3333	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للبطن
0.000	12.360	0.24444	3.3667	0.33901	4.7547	ثانية	السرعة الانتقالية
0.000	5.822	0.49635	12.2173	0.54072	13.3027	ثانية	الرشاقة
0.001	4.378	0.87514	15.3540	0.80733	16.2693	ثانية	مطاولة السرعة
0.001	4.108	0.20772	3.0320	0.10222	3.2927	دقيقة	المطاولة العامة
0.001	6.09	113.67	583.86	100.76	542.55	واط	القدرة اللاهوائية

0.001	4.104	0.214	28.152	1.88	30.192	واط/ ثانية	مؤشر التعب
-------	-------	-------	--------	------	--------	------------	------------

* معنوي عند نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية 1-10=9

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى التي مارست التمرينات التنافسية حيث بلغت قيم مستوى الاحتمالية لكل المهارات الاساسية قيد الدراسة بين (0.001 ، 0.000) وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ وقيمتها (0.05).

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التنافسية

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القياس	المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
0.003	6.270	.65517	17.8007	.55399	19.1627	زمن	الدرجة
0.000	4.559	.72375	9.3333	1.18723	7.8667	درجة	الإخماد
0.001	4.824	2.04436	35.4307	1.67460	32.9000	متر	التمريرة الطويلة
0.000	7.951	.88372	13.9333	2.13363	9.8667	درجة	التمريرة المتوسطة
0.000	8.650	1.57963	28.2667	2.56905	24.8000	درجة	التمريرة القصيرة
0.000	14.000	.97590	38.3333	0.50709	34.6000		السيطرة على الكرة
0.000	5.271	1.66548	13.1667	0.95991	11.2000	درجة	التهديف القريب

* معنوي عند نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية 1-10=9

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي مارست التمرينات التنافسية حيث بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (0.003 ، 0.000) لكل المهارات الاساسية قيد الدراسة وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ البالغة (0.05).

3-2 مناقشة نتائج الفروق بين اختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

يتبين من نتائج الجدولين (3-4) أن هناك تقدماً أرتقى الى مستوى المعنوية في الصفات البدنية و المهارات الاساسية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التنافسية ولمصلحة الاختبار البعدي.

و يعزو الباحث أسباب التطور الحاصل لدى أفراد هذه المجموعة يعود إلى مفردات المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين موجهة، والذي اثبت فاعليته في النتائج التي تم التوصل إليها، فضلاً عما تضمنته هذه التمرينات المحددة بقواعد وشروط، فضلاً عن اتباع الاساليب العلمية الدقيقة في تقنين الاحمال من حيث (الشدة، الحجم، الراحة)، ومراعاة التدرج بصعوبة التمارين والفروق الفردية بين اللاعبين، إلى أن تدريب المهارات بأساليب المنافسة وتحت ضغوط بدنية ونفسية تسهم في رفع المستوى البدني والأداء المهاري فضلاً عن القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب، إذ أن أداء المهارة في جو أقرب إلى الواقع العملي لها وإعطاء المتدرب أو اللاعب الحرية في الأداء لإظهار إمكانياته يزيد قدرة اللاعب ويحفزه على إبراز قدراته المهارية، اذ يذكر في هذا الصدد(الحيالي) "ان هذه المهارات تحتوي على العديد من الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة و والتوازن والتوافق وغيرها من الصفات البدنية الاخرى التي تساعد اللاعب في اداء المهارات بكفاءة عالية" (الحيالي، 2020، 145) ويضيف (الحيالي) نقلاً عن (Aguiar etal) "بأن استخدام الشروط والقيود في التمارين ذات طابع تنافسي وفقاً للهدف من التدريب كتحديد عدد لمسات الكرة واللعب الضاغط والتحرك ضمن شروط معينة يطور كثيراً من عقلية اللاعب وزيادة السرعة واتخاذ القرار المناسب في الأداء المهاري ويؤدي الى حالة من التطبيق الحرفي لتوجيهات المدرب"(Aguir etal, 2012, 109)، ويؤكد (هيوز) " أن التنافس في الأداء يشد من رغبة المتدربين في التدريب، أن المدرب الذي يدرّب مهارة من المهارات سوف يهدف إلى بعث دوافع سامية في نفوس لاعبيه". (هيوز، 1982، 238)، "إنّ تكرار التمارين في الوحدات التدريبية يجعل اللاعبين أقل خطأ في فقدان الكرة أو أكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة إحساس اللاعب بالكرة، مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة، وبالتالي تجنب الأخطاء التي يقع فيها كما أنها تكسبه التوافق الجيد لأداء المهارة. (إبراهيم، 1994، 22)

ويرى الباحث ان استخدام التمرينات التنافسية كان له دور فاعل في تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم، من خلال زيادة الرغبة والدافعية نحو التمرين وابرار القدرات الكامنة لدى اللاعبين، اذ يشير (الحيالي) نقلاً عن (Filipe et al) بأن اسلوب اللعب من الاساليب التي لها تأثيرها الواضح ويستخدمها المدربون كثيراً في فترات الإعداد المختلفة، لأنها تبدو سهلة الميول، ويتضح ذلك جليا في لعبة كرة القدم من خلال إعطاء واجبات في اتجاه الهدف المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة، ويتميز هذا الاسلوب بتطوير الجوانب البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب قيد الدراسة " . (Filipe et al, 2014, 77)

3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

3-3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من الصفات البدنية للمجموعة الضابطة التي استخدمت تدريبات المدرب

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسوبة	الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبليّة		القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.082	1.874	0.21310	2.2928	0.20304	2.1533	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.000	4.583	0.59362	9.7333	0.59362	8.9333	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للبطن
0.001	4.050	0.64594	4.1167	0.38451	4.8873	ثانية	السرعة الانتقالية
0.006	3.231	0.13514	3.3073	0.12528	3.3533	ثانية	الرشاقة
0.134	1.592	0.75908	15.8393	0.55170	16.2287	ثانية	مطاولة السرعة
0.147	1.533	0.13514	3.3073	0.12528	3.3533	ثانية	مطاولة عامة
0.124	1.543	1.92	542.23	100.22	540.33	واط	القدرة اللاهوائية
0.003	1.367	1.294	29.294	2.188	30.382	واط/ ثانية	مؤشر التعب

* معنوي عند نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية 1-10=9

1- يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات التالية (القوة المميزة بالسرعة للبطن، السرعة الانتقالية، القدرة،

مؤشر التعب) إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية لهذه المتغيرات (0.000، 0.001، 0.003) وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05).

1- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، مطاولة السرعة، مطاولة عامة، القدرة اللاهوائية) إذ بلغت قيم المستوى الاحتمالية لهذه المتغيرات (0.082، 0.006، 0.134، 0.147، 0.124) وهي اكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.05).

3-3-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية:

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.589	0.553	0.83133	19.3920	1.02776	19.5073	ثانية	الدرجة
0.510	0.676	0.67612	8.2000	1.06904	8.0000	درجة	الإخماد
0.052	2.128	1.90302	30.7727	1.83459	31.8107	متر	المناوله الطويلة
0.582	0.564	1.54303	11.3333	1.89737	11.2000	درجة	المناوله المتوسطة
0.000	14.000	2.75681	24.8000	2.77403	23.8667	درجة	المناوله القصيرة
0.849	0.193	1.23443	35.3333	0.61721	34.3333	تكرار	السيطرة على الكرة
0.003	3.623	0.78982	10.9667	0.92324	10.9333	درجة	التهديف القريب

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وامام درجة حرية 10-1=9

- يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارتي (المناوله القصيرة والتهديف القريب) إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية بين (0.000، 0.003) وهي اصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات التالية (الدرجة، والإخماد، والمناوله متوسطة، والمناوله الطويلة، والتهديف القريب)

إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية (0.589، 0.510، 0.052، 0.582، 0.849) وهي أكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.05).

3-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية:

3-4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات

البعدية لعدد من الصفات البدنية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى

الاحتمالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لعدد من الصفات

البدنية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.015	2.586	0.21310	2.2928	0.12979	2.4920	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.003	3.272	0.59362	9.7333	0.41404	11.2000	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للبطن
0.001	2.364	0.64594	4.1167	0.24444	3.3667	ثانية	السرعة الانتقالية
0.001	2.720	0.13514	13.3073	0.49635	12.2173	ثانية	الرشاقة
0.001	2.190	0.75908	15.8393	0.87514	15.3540	ثانية	مطاولة السرعة
0.416	2.826	0.13514	3.3073	0.20772	3.0320	دقيقة	المطاولة العامة
0.001	2.193	1.92	542.23	113.67	583.86	واط	القدرة اللاهوائية
0.001	3.145	1.294	29.294	0.214	28.152	واط/ثانية	مؤشر التعب

* معنوي نسبة الخطأ (0.05) وامام درجة حرية 18=2-20

- يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات التالية (القوة المميزة بالسرعة للبطن، السرعة الانتقالية، الرشاقة، مطاولة السرعة، القدرة اللاهوائية، مؤشر التعب) إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية لهذه المتغيرات (0.001، 0.003) وهي اصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05).

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات التالية (القوة الانفجارية للرجلين، المطاولة العامة) إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية لهذه المتغيرات (0.015)، (0.416) وهي أكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.05).

3-3-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية بكرة القدم:

الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية بكرة القدم

مستوى الاحتمالية	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.001	69.275	0.83133	19.3920	0.65517	17.8007	ثانية	الدرجة
0.001	3.523	0.67612	8.2000	0.72375	9.3333	درجة	الإخماد
0.001	6.975	1.90302	30.7727	2.04436	35.4307	متر	المناوله الطويلة
0.001	4.071	1.54303	11.3333	0.88372	13.9333	درجة	المناوله المتوسطة
0.001	5.429	2.75681	24.8000	1.57963	28.2667	درجة	المناوله القصيرة
0.001	0.000	1.23443	35.3333	0.97590	38.3333	تكرار	السيطرة على الكرة
0.001	3.266	0.78982	10.9667	1.66548	13.1667	درجة	التهديف القريب

* معنوي نسبة الخطأ (0.05) وإمام درجة حرية 20-2=18

- يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل المهارات الأساسية قيد الدراسة إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية (0.001) وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ (0.05).

3-5 مناقشة النتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب:

يبين الجدولين (7-8) الخاص بنتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة أن هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في عدد من المتغيرات البدنية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب والمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة، ويعزو الباحث السبب في

ذلك إلى المنهاج التدريبي يحتوي على مجموعة من التمارين التنافسية حيث يحتوي كل تمرين من هذه التمرينات على عدة متغيرات عند تنفيذها وتكرارها في التمرين الواحد وتحت شروط وواجبات محددة ضمن إطار قانون اللعبة أسهمت في رسم الصورة الحقيقية في ذهن كل لاعب عند أدائها في المباراة، حيث إن ترابط هذه التمارين أثناء ادائها في ما بينها سواء كانت الدفاعية أو الهجومية تبين لنا الصورة النهائية لمجمل تحركات اللاعبين أو الفريق في أثناء المباريات، وهذا ما يؤكد (محسن) " بأنه عندما تكون المفردات التدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة فإن اللاعب يتعود على القيام بهذه الحركات التكتيكية ولا يتفاجأ فيها أثناء المباراة مما يتسبب له راحة نفسية والاطمئنان بالقدرة على تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية والخططية على الرغم من وجود ظروف مختلفة في أثناء المباريات، ومن أهم هذه الأمور التي تحقق ذلك الأمر هو التدريب في الاسلوب التنافسي "، (محسن، 1990، 30-32) فضلا عن أسباب أخرى ساعدت على تطور هذه المهارات قيد الدراسة ونذكر منها الاندفاع والحماس على الرغم من اختلافها وتنوعها من حيث الشكل والمسار الحركي والزمني عند أدائها في الوحدات اليومية، وهذا ما يؤكد (كماش، 1999، 25) " إذ تعمل وحدة التمرينات اليومية على إيصال اللاعبين إلى درجة تطوير الجوانب البدنية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب والمهارات الأساسية على الرغم من تنوعها في مراحل الاعداد، لذلك تأخذ هذه المتغيرات قسطا كبيرا من وقت الوحدة التدريبية فإن التنفيذ المهاري بكرة القدم بشكل جانبا مهما من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقا من المبدأ القائل "بأن الإعداد السريع وتطبيق المهارات الأساسية بشكل صحيح ودقيق في أثناء الأداء هي أساس لعبة كرة القدم، حيث يعمل التدريب للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الحالة التدريبية"، (محسن، 1990، 32)، فضلا عن أسباب أخرى ساعدت على تطوير الصفات البدنية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب والمهارات الأساسية قيد الدراسة منها الالتزام والحرص على مواعيد التدريب والعلاقة الطيبة بين المدرب واللاعبين أسهمت بشكل فعال في أداء التمرينات، وهذا ما يؤكد (محمود، 2011) "بأن من أسس نجاح العملية التدريبية هو الحرص والالتزام في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي وكذلك العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح " . (محمود، 2011، 229)، " أن طبيعة كرة القدم هي في ديمومة مستمرة من الحركة وعليه فلا بد من اللاعبين أو الفريق من إتقان أسلوب المباراة الذي نعني به "أحسن مجهود فردي وأعلى

مستوى من اللعب الجماعي "، (خشاب واخرون، 1999، 443) أي هنا لا بد أن يدخل الحل الفردي في خدمة العمل الجماعي، لذا تأتي أهمية تطوير الجوانب البدنية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب والمهارات الاساسية بصفتها الأكثر ارتباطا بمجريات اللعب في أثناء المباريات من قبل لاعبي الفريق وهذه النتائج توصل إليها الباحث نتيجة استخدام تمارين اللعب بالمنهاج التدريبي، وهذا ما أكده أيضا وكسب آخر للتطور المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبتين الفترة الزمنية التي خضعت لها العينة كمنهاج تدريبي بحثي مضاف إلى الجزء الرئيس لمنهاج المدرب ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية موزعة بشكل منتظم ومستمر في الأسبوع التدريبي الواحد، ويوضح (عبد الفتاح وشعلان) ذلك بأنه "من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم التدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن ثمانية أسابيع" (عبد الفتاح وشعلان، 1994، 42)، ولا بد الإشارة إلى نقطة هامة لاحظها الباحث عند تطبيق التمارين التنافسية وهي إن عينة البحث التجريبية كان اندفاعها كبير في أداء التمارين وكان مستوى تنفيذهم لما يطلب منهم عالي جدا وذلك من خلال الحماسة والإثارة وروح المنافسة التي كانت تتميز بها التمارين، وهذا ما يعززه قول (راتب) إلى "إن مناهج التدريب الجيدة هي في حد ذاتها قوة دافعة للرياضيين. (راتب، 1990، ٧)

4- الخاتمة:

بعد عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، فقد تم التوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية أحدث المنهاج التدريبي باستخدام التمارين التنافسية أثراً إيجابياً على عدد من الصفات البدنية قيد الدراسة للاعبي كرة القدم لفئة الشباب. أحدث المنهاج التدريبي باستخدام التمارين التنافسية أثراً إيجابياً على عدد من المهارات الاساسية قيد الدراسة للاعبي كرة القدم لفئة الشباب. أحدث المنهاج التدريبي باستخدام التمارين التنافسية أثراً إيجابياً على القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب قيد الدراسة للاعبي كرة القدم لفئة الشباب. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين التنافسية على المجموعة الضابطة في عدد من المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للبطن، السرعة الانتقالية، الرشاقة، مطاولة السرعة، القدرة اللاهوائية، مؤشر التعب) قيد البحث في الاختبارات البعدي. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين التنافسية على المجموعة الضابطة في المهارات الاساسية كافة قيد البحث في الاختبارات البعدي.

يوصي الباحث باعتماد التمرينات التنافسية ضمن المناهج التدريبية الخاصة لفئة الشباب بكرة القدم لما لها من دور فاعل في تطوير النواحي البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب لدى اللاعبين الشباب. إجراء بحوث ودراسات بأستخدام التمرينات التنافسية لفئات عمرية ولعينات أخرى مختلفة.

المصادر العربية والأجنبية:

- ابراهيم، مفتي (1994): الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أبو المجد، عمرو والنمكي، جمال إسماعيل (1997): تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، ج1، ط1، مركز الكتاب للنشر، الأردن.
- الاركي، عبد المعين صبحي خالد (1997): أثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- إسماعيل، ثامر محسن، وآخران (1991): الاختبار والتحليل لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
- حسانين، محمد صبحي (1987): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الحياي، معن عبد الكريم (2020): التحكم بمكونات الحمل التدريبي، ط1، عالم الرياضة للنشر، السكندرية، مصر.
- الخشاب، زهير قاسم وآخرون (1999): كرة القدم، ط، دار الكتب للطباعة والنشر.
- الربيعي، كاظم عبد و المولى، موفق مجيد (1988): الإعداد البدني بكرة القدم، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- راتب، أسامه كامل (1990): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الراوي، مكي محمود (2001): بناء بطارية اختبار للمهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظ نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.

- كشك، محمد والبساطي، امر الله (2000) اسس الاعداد المهاري والخططي بكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- كماش، يوسف لازم (1999): المهارات الاساسية في كرة القدم تعليم - تدريب، دار الخليج، عمان، الاردن .
- القبط، محمد علي احمد (1999): وظائف أعضاء التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد وشعلان، إبراهيم (1994): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- العساف، صالح بن حمد (1989): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط1 ، العبيكان للطباعة والنشر، الرياض .
- محسن، ثامر (1990): الأعداد النفسي بكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل.
- محمود، موفق أسعد (2011) أساسيات التدريب الرياضي، ط 1 ، دار العراب ودار النور للدراسة والنشر والترجمة، دمشق.
- هيوز، آرثر جورج (1982): التعلم والتعليم مدخل في التربية وعلم النفس، ترجمة: حسن الدجيلي، عمادة شؤون المكتبات، الرياض.

19- Aguiar, M, et al (2012): "A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games", Journal of Human Kinetics volume, Section Sports Training Section III

- 20-Gambeta, V, New studies in Athletice, March 1984, – Sports Training(103) Fitness Using Small-Sided
- Jones, S & Drust, B (2007): "Physiological and technical demands of 4 vs. 4 and 8 vs.8 in elite youth soccer players". Kinesiology, 39.
- Filipe, M et al (2014): "eveloping Aerobic and Anaerobi Soccer Games: Methodological Proposals, soccer; fitness training; small-sided games; performance", Strength and Conditioning Jo
- Rast (2001): "The Running – based anaerobic sport test", Peak performance.

الملحق 1

التمرين الاول:

هدف التمرين: تطوير الدرجة

والمناولة والتهديف.

الادوات: كرة قدم، شواخص، نصف

ملعب كرة قدم، هدف صغير.

طريقة اداء التمرين: يقسم اللاعبين

الى فريقين فريق (A) ملابس حمراء

وبيضاء وفريق (B) ملابس زرقاء يبدأ

التمرين بمحاولة الفريق A اختراق

لاعبي الدفاع وتسجيل هدف كما مبين

في الشكل. (3)



التمرين الثاني:

هدف التمرين: تطوير الدرجة والمناولة

والتهديف والاستحواذ.

الادوات: كرة قدم، شواخص، اهداف

صغيرة، نصف ملعب كرة قدم.

طريقة اداء التمرين: يقسم اللاعبين الى

فريقين فريق (A) ملابس حمراء وبيضاء

وفريق (B) ملابس صفراء و زرقاء يبدأ

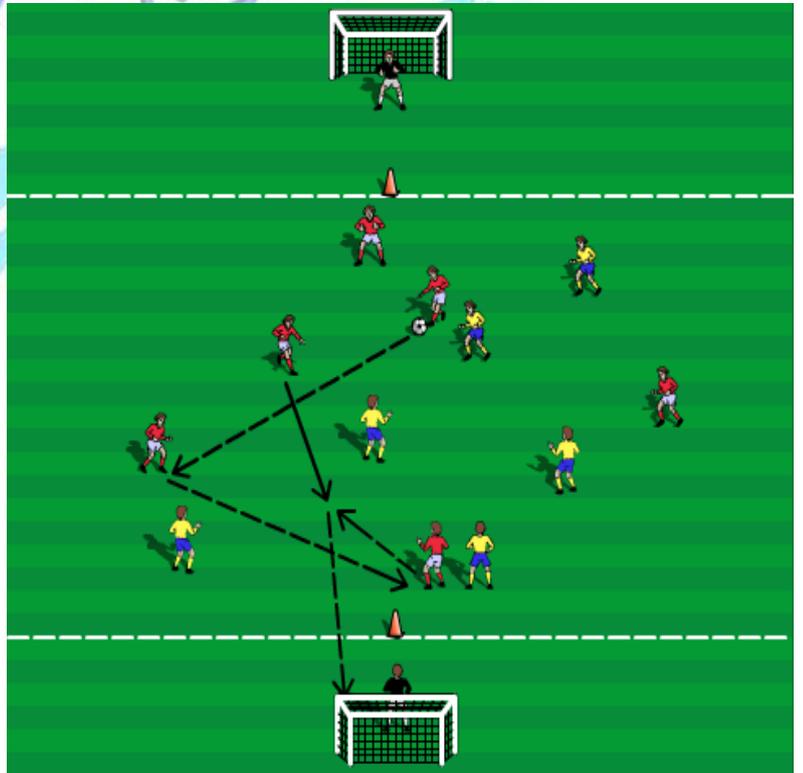
التمرين بمحاولة الفريق A اخراق لاعبي

الدفاع من وتسجيل هدف كما مبين في

الصورة وتكون المناولات ارضية وقصيرة

ويكون هنا اللعب مشروط بعدد مرات

المناولة ومن ثم تسجيل هدف. كما مبين



في الشكل. (4)

التمرين الثالث:

هدف التمرين: تطوير الدرجة والمناولة
والتهديف والاستحواذ.

الادوات: كرة قدم، شواخص، اهداف صغيرة،
نصف ملعب كرة قدم.

طريقة اداء التمرين: يقسم اللاعبين الى فريقين

فريق (A) ملابس حمراء وبيضاء وفريق (B)

ملابس زرقاء يبدأ التمرين بمحاولة الفريق A

اخراق لاعبي الدفاع من وتسجيل هدف كما

مبين في الصورة وتكون المناولات ارضية

وقصيرة ويكون هنا اللعب مشروط بعدد مرات

المناولة . كما مبين في الشكل. (5)

التمرين الرابع:

هدف التمرين: تطوير الدرجة والمناولة
والتهديف والاستحواذ.

الادوات: كرة قدم، شواخص، اهداف صغيرة،
نصف ملعب كرة قدم.

طريقة اداء التمرين: يقسم اللاعبين الى فريقين

فريق (A) ملابس حمراء وبيضاء وفريق (B)

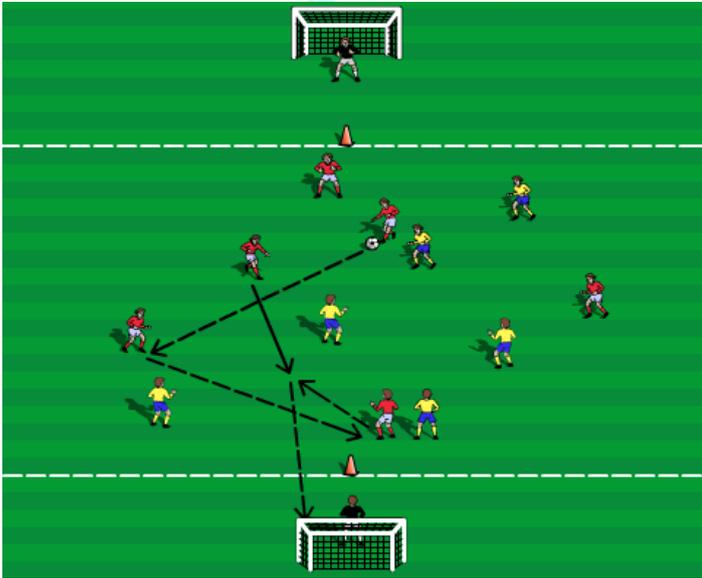
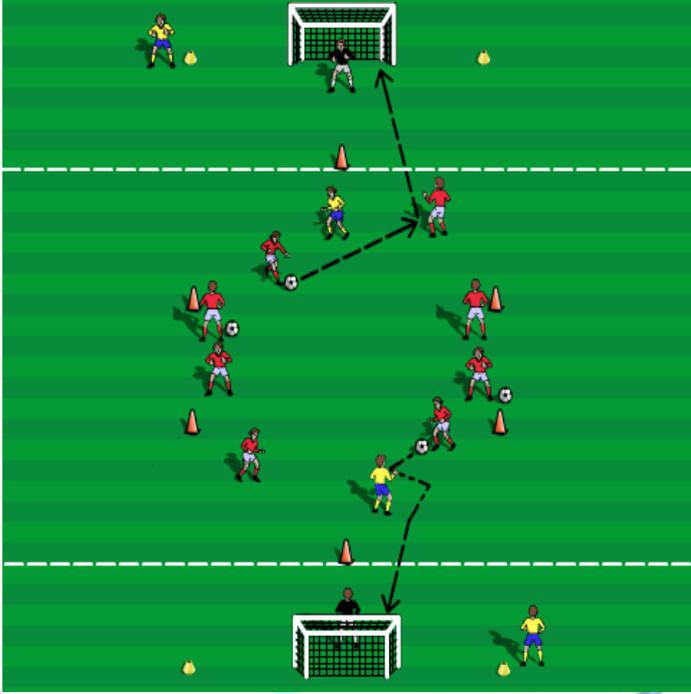
ملابس صفراء وزرقاء يبدأ التمرين بمحاولة

الفريق A اخراق لاعبي الدفاع من وتسجيل

هدف كما مبين في الصورة وتكون المناولات

ارضية وقصيرة ويكون هنا اللعب مشروط بعدد

مرات المناولة. كما مبين في الشكل (6)



التمرين الخامس:

هدف التمرين: تطوير الدرجة والمناولة والتهديف والاستحواذ.

الادوات: كرة قدم، شواخص، اهداف صغيرة، نصف ملعب كرة قدم.

طريقة اداء التمرين: يقسم اللاعبين الى فريقين فريق (A) ملابس حمراء وبيضاء وفريق (B) ملابس زرقاء يبدأ التمرين بمحاولة الفريق A اخراق لاعبي الدفاع من وتسجيل هدف كما مبين في الصورة وتكون المناولات ارضية وقصيرة ويكون هنا اللعب مشروط بعدد مرات المناولة



الشكل (7) يوضح طريقة اداء التمرين

(*) الفريق الذي يرتدي ملابس حمراء وبيضاء هو الفريق الذي يهاجم ويطبق التمرينات

التنافسية

الملحق 2 المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية (التمارين التنافسية) من الدورة
المتوسطة الاولى الاسبوع الاول

اسم التمرين	الشدة	التكرار	عدد المجموع	زمن اداء التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين التمارين	اليوم
التمرين الاول	اداء مثالي مشابهة لحالة اللعب	1	1	120/ ثانية	(*) غير كافية لاستعادة الشفاء عودة النبض 110-120 ضربة دقيقة	————	السبت
		1	1	120/ ثانية			
		1	1	120/ ثانية			
		1	1	120/ ثانية			
التمرين الخامس	اداء مثالي مشابهة لحالة اللعب	1	1	120/ ثانية	(*) غير كافية لاستعادة الشفاء عودة النبض 110-120 ضربة دقيقة	————	الاثنين
		1	1	120/ ثانية			
		1	1	120/ ثانية			
		1	1	120/ ثانية			
التمرين الثامن	اداء مثالي مشابهة لحالة اللعب	1	1	120/ ثانية	(*) غير كافية لاستعادة الشفاء عودة النبض 110-120 ضربة دقيقة	————	الاربعاء
		1	1	120/ ثانية			
		1	1	120/ ثانية			
		1	1	120/ ثانية			