



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير تدريبات اللعب المقيد علي بعض القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم

* د / أحمد محمد عبد الباقي أحمد

مدرس بكلية علوم الرياضة جامعة الفيوم

مستخلص البحث باللغة العربية



يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات اللعب المقيد علي بعض القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي مصر المقاصة بالفيوم وبلغ عددهم (٢٤) ناشئي ومقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم ، كما استعان الباحث بعدد (٢٠) ناشئي من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية ، وكانت اهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي ، توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

The impact of using smart training on developing some basic skills for football buds*** Dr. Ahmed Mohamed Abd El-Baqi Ahmed**

The research aims to identify the effect of restricted play training on some of the coordination abilities and means of implementing individual offensive game plans for football players. The researcher used the experimental method. The research sample was chosen intentionally from football juniors under (16) years old at Misr El-Makkasa Club in Fayoum. Their number reached (24) juniors registered in the records of the Egyptian Football Association. The researcher also used (20) juniors from outside the basic research sample to conduct scientific transactions and exploratory studies. The most important results were that there were statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the coordination abilities (under study) in favor of the post-measurement. There were statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the means of implementing individual offensive plans (under study) in favor of the post-measurement .

مقدمة ومشكلة البحث :

ولذلك يجب استخدام أساليب علمية حديثة تعمل على إعداد اللاعبين من جميع الجوانب لكي يؤديوا بأفضل شكل ممكن أثناء المباريات. (١٢ : ١)، (١٩ : ٥٧) (٣ : ٢٢)، (٢ : ٧)

ويتفق كلا من فلاديمير Vladimir (٢٠٠١ م) , تانيستو وهنريك Stanistaw & Henrk (٢٠٠٥ م) ، جاداش (٢٠٠٥ م) ، زويركو (٢٠٠٥ م) علي ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى في مختلف الانشطة الرياضية حيث ان الفرد الرياضي الذي لديه مستوي عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الاداء المهارى وحيث ان القدرات التوافقية ترتبط بالاداء المهارى للاعب فانها تؤثر فيه وتتأثر به . (٢٣:٢٥٥) (٢٠:١٨٧) (١٦:١٥٠) (٢١:١٨٣)

يذكر محمد السيد (٢٠١٤ م) ان القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بمستوي الاداء المهارى و الفني تؤثر وتتأثر به وان لكل نشاط رياضي قدرات التوافقية تختلف في جميع الانشطة الرياضية عن بعضها البعض بل تختلف متطلبات كل مهارة عن الاخرى في احتياجها للقدرات التوافقية في النشاط الواحد وان تنمية هذه القدرات ترتبط دائما بمستوي الاداء المهارى والمستوي البدني للاعبين. (١٠:١٦)

كرة القدم هي واحدة من أكثر الرياضات شعبية في العالم، حيث يتابعها الملايين من المشجعين في مختلف أنحاء الأرض. وقد شهدت هذه اللعبة تطوراً هائلاً على مر العصور، من بداياتها البسيطة إلى كونها اليوم صناعة عالمية تتضمن تقنيات متطورة، استراتيجيات معقدة، وأكثر من ذلك بكثير، تتنوع جوانب هذا التطور لتشمل تحسين أساليب التدريب، تطور المعدات، ظهور التكنولوجيا الحديثة في التدريب ، بالإضافة إلى التطورات في قواعد اللعبة نفسها .

شهدت برامج تدريب كرة القدم تطوراً هائلاً في السنوات الأخيرة، مدفوعاً بالتقدم العلمي والتكنولوجي، وأصبح التركيز ينصب على نهج شامل ومتكامل لتطوير اللاعبين .

يشير محمد مصطفى رفاعي (٢٠٢٢م) نقلاً عن كلاً من ، روي روس وكور فان ديرمير Ross & Cor Van Roy Dremeer (١٩٩٧م)، رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م)، حسن أبو عبده (٢٠١٩م) إلى أن هناك تطور كبير في كرة القدم حيث أصبحت أداءات وتحركات اللاعبين بالمباريات تتطلب لياقة بدنية عالية ومستوى مهاري دقيق ووعي خططي كبير، وافتقار اللاعبين لهذه الصفات ستجعلهم يعانون أثناء المباريات،

لتدريب اللاعبين على تنفيذ خطط معينة. (٢٥)

اللعب المقيد في كرة القدم هو أسلوب تدريبي يُستخدم لوضع قيود أو شروط على اللاعبين أثناء التمرين أو المباراة المصغرة، بهدف تطوير مهارات أو جوانب معينة من الأداء.

اللعب المقيد هو شكل من أشكال التدريب يتم فيه فرض قيود مقصودة على اللاعبين (مثل عدد اللمسات، المساحات، الاتجاهات، أو القوانين)، بهدف دفعهم إلى التصرف بطرق معينة وتحسين جوانب محددة في الأداء.

ومما لا شك فيه أن التدريب على نهج المباراة أو محاكاتها يعطى نتائج أفضل للاعبين حيث توفر له الحلول والمواقف التي يمكن أن يتعرض لها وبالتالي تؤثر بالإيجاب في مستواهم المهاري وذلك من خلال عمل مباريات مصغرة لهم تشبه ما يحدث في المباراة بل أنها تتميز بصغر المساحة وقلة عدد اللاعبين مما يجعل اللاعبين يشعرون وكأنهم في مباراة كما أنها تتميز بعامل التشويق والإثارة وهو سر اندفاع اللاعب للعب كرة القدم بالإضافة إلى أنها تقدم له مواقف عديدة تحدث داخل المباراة. وتعتبر تدريبات اللعب المقيد من افضل التدريبات حيث انها تشبه ظروف المباراة وتستخدم ايضا للحكم على مستوي اللاعبين وتحديد مستواهم الحقيقي سواء خلال المنافسة أو

اللعب المقيد في كرة القدم يشير إلى أسلوب أو نوع من التمارين التدريبية التي يتم فيها فرض قيود معينة على اللاعبين أثناء اللعب. يهدف هذا النوع من التمارين إلى تحسين جوانب فنية وتكتيكية معينة لدى اللاعبين من خلال التحكم في بعض عناصر اللعبة. (٢٤)

ومن أمثلة على اللعب المقيد :

• تحديد عدد اللمسات

يسمح لكل لاعب بلمسة أو لمستين فقط قبل تمرير الكرة، مما يعزز سرعة اتخاذ القرار وتحسين التحكم بالكرة.

• تقليص مساحة اللعب

يتم تقليص حجم الملعب، ما يُجبر اللاعبين على اللعب تحت ضغط وفي مساحات ضيقة، مما يُطوّر مهاراتهم في التحكم بالكرة والتمرير.

• اللعب بعدد أقل من اللاعبين

مثل ٥ ضد ٣ أو ٦ ضد ٤، وهذا يُستخدم لتحسين التمرير، واللعب الجماعي، واستغلال المساحات.

• اللعب باتجاه واحد أو على هدف واحد فقط

ما يساعد على التدريب على الضغط العالي أو الدفاع في مواقف معينة.

• قيود تكتيكية

مثل منع المدافعين من تجاوز خط معين أو اشتراط اللعب على الأجنحة فقط،

علي بعض القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم " وذلك للتعرف علي :

- تأثير تدريبات اللعب المقيد علي بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم .
- تأثير تدريبات اللعب المقيد علي بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية ولصالح القياس البعدي.

تعريفات البحث :

تدريبات اللعب المقيد :

اللعب المقيد هو أداة فعالة في التدريب الحديث، يُستخدم لتطوير اللاعبين بطريقة ذكية ومحاكية للواقع. من خلال فرض قيود مقصودة، يُمكن للمدربين التحكم بسلوك اللاعبين وتطوير مهاراتهم بطريقة منظمة. (تعريف اجرائي)

التدريب ، وتعد الدراسة الحالية حسب علم الباحث من الدراسات الجديدة، التي تناولت تدريبات اللعب المقيد ، ، وان تكون هذه الدراسة مرجعا علميا للمدربين والباحثين الأكاديميين في مجال تدريب كرة القدم .

ولذلك أثر الباحث إجراء هذه الدراسة من أجل التعرف على تأثير تدريبات اللعب المقيد علي بعض القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم.

أهمية البحث :

الاهمية العلمية :

إثراء الناحية المعرفية للباحثين في مجال كرة القدم (المجال البحثي) وكذلك العاملين في مجال تدريب كرة القدم (المجال الميداني) .

الأهمية التطبيقية :

تتمثل الأهمية التطبيقية في النقاط التالية :

- الاعتماد علي الأساليب العلمية والتدريبات الحديثة وتأثيره علي لاعب كرة القدم .
- وضع تدريبات لعب مقيدة بشكل مقنن لناشئ كرة القدم للاستعانة بها مستقبلاً في عمليات التدريب .
- وضع برنامج تدريبي متكامل خلال فترة الإعداد .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام " تدريبات اللعب المقيد

القدرات التوافقية :

هي عبارة عن قدرات لا تظهر بصورة منفردة بل ترتبط دائما بغيرها من القدرات البدنية المختلفة والمرتبطة بنوعية ومتطلبات النشاط الرياضي التخصصي وتعكس مقدرة اللاعب علي الإنجاز والأداء بفاعلية للمهارة الحركية والمراحل المختلفة للأداء الفني . (١ : ١٢)

وسائل تنفيذ خطط اللعب :

وسائل تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم هي مجموعة من الإجراءات والتكتيكات التي يقوم بها الفريق لتنفيذ خطته التكتيكية المحددة خلال المباراة . (٢٦)

الدراسات المرجعية

المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه اما اهم الاستنتاجات فكانت: ١- للتمرينات اللعب الموجه والمشروط أثراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم. ٢- هنالك أفضلية في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم . اما اهم توصيات فكانت: - ١- ضرورة اعتماد التمرينات الموجه والمشروطة خلال فترة الأعداد العام لما لها من أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم كما لها من أهمية في تقييم الحالة التدريبية ومقدار تطور اللاعبين خلال هذه المرحلة التدريبية المهمة

• أجري عبد الله حويل فرحان الكعبي (٢٠١٧) (٧) دراسة تهدف إلي التعرف على تأثير تدريبات اللعب الموجه والمشروط في تطوير كفاءة الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى نادي الديوانية بكرة القدم للناشئين تحت سن ١٧ سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، على عينة من ناشئي نادي الديوانية تخضع لتدريبات اللعب الموجه والمشروط ولمدة (٨) أسبوع من خلال النتائج الاختبارات التي أجريت على العينة استنتج الباحث إن هنالك تأثير إيجابي للتمرينات اللعب

• أجري مصطفى فرج محمد (٢٠١٨) (١٣) دراسة تهدف إلي التعرف على تأثير تدريبات اللعب الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين تحت ١٧ سنة ، تم اختيار عينة البحث وهم لاعبو نادي الصداقة الرياضي للناشئين والبالغ عددهم (٢٢) لاعب وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة البسيطة (القرعة) بعد استبعاد حارس المرمى وعددهم (٢) استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات

لاعبي نادي الطلبة الرياضي والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا وبأعمار (١٤-١٦) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، استغرق تنفيذ نوعي اللعب المشروط المستخدمة في منهج البحث (٨) أسابيع خلال دورتين متوسطتين وبواقع (٤) دورات صغرى في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وبتنوع حركة حمل (٣-١)، وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات إذ ساهمت تمارين اللعب المشروط لما تضمنته في محتواها من حركة مستمرة في تطوير الجانب البدني للاعبين المدافعين والمهاجمين وكذلك تطوير الجانب المهارى من وضع الحركة .

الدراسات المرجعية الاجنبية :

- كارلوس ، انطونيو ، أنا Carlos Humberto Almeida*, António Paulo Ferreira and Anna Volossovitch (٢٠١٤ م) (١٧) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير التلاعب بقيود المهام في مباريات كرة القدم الصغيرة ، شارك في الدراسة ثمانية لاعبين ذكور تحت سن الثالثة عشرة (متوسط العمر

الموجه والمشروط كفاءة الاداء المهاري والمتغيرات الفسيولوجية (الدرجة - المناولة- التهديف، معدل ضربات القلب، والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين) للاعبي كرة القدم الناشئين. إما أهم التوصيات التأكيد على استخدام اسلوب التدريب (اللعب الموجه والمشروط) لما له من أهمية بالغة في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجة - المناولة- التهديف، معدل ضربات القلب، والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين) للاعبي كرة القدم الناشئين .

- صادق جعفر محمود (٢٠١٩ م) (٥) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير نوعين من تمارين اللعب المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم ، يهدف البحث إلى الكشف عن تأثير نوع اللعب المشروط بعد أداء مناوالتين أو ثلاث تنفيذ المناولة القادمة باللمسة الواحدة في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم. وكذلك تأثير نوع اللعب المشروط أداء المناولة (بهات وخذ) بعد تنفيذ خمس مناوالات متتالية في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم. وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من

إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية (١٢ لاعباً) التي طبقت بروتوكول التدريب القائم على القيود، والمجموعة الضابطة (١٢ لاعباً) التي خضعت لطرق التدريب التقليدية القائمة على النهج المعرفي، تشير هذه النتائج إلى أن دمج النهج القائم على القيود كأداة في برنامج التدريب الكروي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على المهارات التقنية للاعبين الصغار، حيث يتيح هذا النهج بيئة تعلم تمثيلية تعزز الربط بين الإدراك والعمل، وتطور القدرات الإبداعية، وتضمن انتقالاً فعالاً للمهارات إلى سياق المنافسة الحقيقية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي مصر المقاصة بالفيوم وبلغ عددهم (٢٤) ناشئ ومقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم، كما استعان الباحث بعدد (٢٠) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية.

١٢.٨ ± ٠.٦ سنة) تم تقسيمهم إلى فريقين متوازنين، وشاركوا في ثلاث جلسات تدريبية منفصلة بفواصل زمنية أسبوعية. تضمنت كل جلسة منافسة الفرق في تشكيل ٣ ضد ٣ مع حراس مرمى تحت ثلاثة شروط قواعد متميزة: "اللعبة الحر" (بدون قيود إضافية)، و"لمستان" (حد أقصى لمستان متتاليتين للكرة في كل استحواذ)، و"أربع تمريرات للتسجيل" (الحد الأدنى أربع تمريرات متتالية مطلوبة قبل التسديد)، وتوصل الباحثون أن من أهم الاستنتاجات من منظور التدريب العملي، يمكن للتطبيق الاستراتيجي لقواعد الألعاب المصغرة المعدلة أن يحسن فعالية التدريب من خلال استهداف أهداف تطوير فنية وتكتيكية محددة.

- تيزيانا ، فيليس ، فرانثيسكا ، سارة ، جيوفاني ، Tiziana D'Isanto, Felice Di Domenico, Francesca D'Elia, Sara Aliberti* , Giovanni Esposito (٢٠١٩ م) (٢٢) دراسة تهدف إلي التعرف على فعالية التدريب القائم على القيود في تطوير المهارات في كرة القدم ، شارك في الدراسة ٢٤ لاعباً من فئة تحت ١٣ سنة، تم تقسيمهم عشوائياً

جدول (١) توصيف عينة البحث

العينة	العدد	نوع العينة	النادي
المجموعة التجريبية	٢٤	أساسية	مصر المقاصة
الدراسة الاستطلاعية	٢٠	غير أساسية	الفيوم الرياضي
المجموع	٤٤	-	-

يتضح من جدول (١) العينة الكليّة للدراسة وتتضمن العينة الخاصة بالمجموعة التجريبية وكذلك العينة الإستطلاعية

جدول (٢) معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٥.٣٤	٠.٢٩	١٥.٤٠	٠.٤٢-
٢	الطول	سم	١٦٧.١٣	٤.٨٧	١٦٨.٠٠	٠.٢٢-
٣	الوزن	كجم	٦٦.٣٨	٢.٠٨	٦٦.٥٠	٠.٥٥-
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٨٣	٠.٤٨	٥.٠٠	٠.٥٢-

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معامل الالتواء في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد تراوحت من (٠.٢٢ -) الى (٠.٥٥ -) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±)، مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات.

جدول (٣) معامل الالتواء لعينة البحث في القدرات التوافقية قيد البحث ن = ٢٤

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	س-	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
١	القدرة على بذل الجهد	التمرير عاليا من مسافة ١٨ م	سم	١٢٩.٣٨	٢٨.٤٢	١٣٢.٠٠	٠.١٥
		التمرير عاليا من مسافة ٢٢ م	سم	١٨٤.٣٨	١٩.٥١	١٨٦.٥٠	٠.٠٠
٢	القدرة على الاستجابة الحركية السريعة	الدوران ثم التصويب	ث	١.٢٤	٠.٠٢	١.٢٤	٠.٣٩
٣	القدرة على التوجيه المكاني	الدوران للمس اللون	ث	٤.١٧	٠.٠٩	٤.١٨	٠.٠٦-
٤	القدرة على الربط الحركي	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	٦.١٧	٠.٠٩	٦.١٩	٠.١٧-

يتضح من الجدول (٣) أن قيم (٠.٣٩) وتلك القيم قد انحصرت ما بين معامل الالتواء في القدرات التوافقية قيد (٣±)، مما يدل على تجانس المجموعة البحث قد تراوحت من (٠.٠٦) الى التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث.

جدول (٤)

معامل الالتواء لعينة البحث في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث

ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
١	الجري المتعرج	ث	١٣.١٦	٠.٢٩	١٣.١٤	٠.٢٩
٢	دقة التمرير	درجة	٤.٢١	١.٣٢	٤.٠٠	٠.٢٠
٣	ركل الكرة على مرمى مقسم	درجة	١٠.٢٩	٣.٧٥	١٠.٠٠	٠.٠٩-
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٧.٥٩	٠.٣٣	٧.٥٨	٠.١٠-

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الالتواء في ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث قد تراوحت من (٠.٠٩) الى (٠.٢٩) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±)، مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث.

الاختبارات قيد البحث :

من خلال المسح المرجعي للمراجع (٣) (٢) (١٤) والدراسات والبحوث العلمية (٨) (٤) (١١) (١٥) والمواقع البحثية (٢٤) (٢٥) (٢٦) المرتبطة بكرة القدم للتعرف على أنسب الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية وهي :

- اختبارات القدرات التوافقية.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحث علي العديد من المراجع العلمية (٣) (٢) (١٤) ، والدراسات المرجعية (٨) (٤) (١١) (١٥) بمجال البحث وطبقاً لما يتطلبه مجال البحث من أدوات وأجهزة قياس ، وكذلك الاختبارات قيد البحث .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- شريط قياس المسافة (بالمتر) .
- ملعب كرة قدم وكرات كرة قدم مقاس ٥ قانونية .

- اختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية.

استمارات تسجيل البيانات

- استثمار تسجيل بيانات اللاعبين .
- استثمار تسجيل القدرات التوافقية ، وسائل تنفيذ خطط اللعب .

الدراسات الإستطلاعية :

قام الباحث بإختيار عينه عشوائية عددها (٢٠) لاعب خارج العينة الأساسية للبحث من لاعبي نادي الفيوم الرياضي، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية من يوم(الثلاثاء ٢٠٢٤/١٠/١ م) حتي يوم (السبت ٢٠٢٤/١٠/٥ م) وذلك بغرض إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمه، وتدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات ومدى ملائمة الاختبارات لعينه البحث وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات.

إختيار المساعدين :

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين للمساعدة في القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٦) ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء وتقييم الاختبارات وحساب الدرجات والمشكلات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والاختبارات .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

أولاً: ثبات الاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبارات المستخدمة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test Retest) بين التطبيقين الأول والثاني على عينة عددها (١٠) لاعبين تحت ١٦ سنة نادي محافظة الفيوم الرياضي، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني والجداول (٥) (٦) توضح ثبات الاختبارات.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين كل من التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
			ع±	س-	ع±	س-	
القدرة على بذل الجهد	التمرير عالياً من مسافة ١٨ م	سم	١٢٦.٦٠	٣١.١٦	١١٣.٥٠	٢٩.٨٨	٠.٩٨٧
	التمرير عالياً من مسافة ٢٢ م	سم	١٨٤.٦٠	١٩.٦١	١٧٩.٦٠	٢٠.٤٧	٠.٩٨٥
القدرة على الاستجابة الحركية السريعة	الدوران ثم التصويب	ث	١.٢٤	٠.٠٣	١.٢٣	٠.٠٢	٠.٩٦٩
القدرة على التوجيه المكاني	الدوران للمس اللون	ث	٤.١٦	٠.١٠	٤.١٤	٠.٠٩	٠.٩٦٤
القدرة على الربط الحركي	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	٦.١٦	٠.٠٨	٦.١٤	٠.٠٧	٠.٩٧٣

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

ويتضح من الجدول (٥) أن جميعها ذات معامل ارتباط عالي مما يدل على ثبات اختبارات القدرات التوافقية تراوحت من (٠.٩٦٤) الى (٠.٩٨٧) قيد البحث.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين كل من التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع	س	ع	س	
٢	الجري المتعرج بالكرة	ث	١٣.١١	٠.٣٤	١٣.٠٥	٠.٣٤	٠.٩٨٤
٣	دقة التمرير	درجة	٤.٢٠	١.٤٠	٤.٥٠	١.١٨	٠.٨٧٦
٤	ركل الكرة على مرمى مقسم	درجة	١٠.٢٠	٤.١٦	١٠.٥٠	٤.٢٥	٠.٩٧٥
٦	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٧.٦٤	٠.٣٤	٧.٧٣	٠.٣٤	٠.٩٨٢

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

ويتضح من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط للاختبارات قد تراوحت من (٠.٨٧٦) الى (٠.٩٨٤) وجميعها ذات معامل ارتباط عالي مما يدل على ثبات اختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث. ثانياً: صدق الاختبارات المستخدمة: قام الباحث باستخدام صدق

التمايز بين مجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة بالبحث وذلك بتطبيق هذه الاختبارات على (٢٠) ناشئى بنادي بلدية الإسماعيلية حيث كانت العينة المميزة (١٠) ناشئين تحت ١٦ سنة والغير مميزة (١٠) ناشئين تحت ١٤ سنة والجدول (٧)، (٨) توضح معاملات صدق التمايز للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

جدول (٧)

صدق التمايز لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث بين كل من المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة

ن=١ ن=٢ =١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة "ي" المحسوبة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
القدرة على بذل الجهد	التمرير عاليا من مسافة ١٨ م	سم	٧.٣٥	٧٣.٥٠	١٣.٦٥	١٣٦.٥٠	١٨.٥٠
	التمرير عاليا من مسافة ٢٢ م	سم	٧.٥٠	٧٥.٠٠	١٣.٥٠	١٣٥.٠٠	١٥.٠٠
القدرة على الاستجابة الحركية السريعة	الدوران ثم التصويب	ث	٦.٦٥	٦٦.٥٠	١٤.٣٥	١٤٣.٥٠	١١.٥٠
القدرة على التوجيه المكاني	الدوران للمس اللون	ث	٦.٤٥	٦٤.٥٠	١٤.٥٥	١٤٥.٥٠	٩.٥٠
القدرة على الربط الحركي	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	٦.٣٠	٦٣.٠٠	١٤.٧٠	١٤٧.٠٠	٨.٠٠

* قيمة "ي" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢٣

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أقل من قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل على صدق اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

جدول (٨)

صدق التمايز لاختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث بين كل من المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة

$$10 = 2 = 1$$

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة "ي" المحسوبة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	الجري المتعرج بالكرة	ث	٧.١٠	٧١.٠٠	١٣.٩٠	١٣٩.٠٠	١٦.٠٠
٢	دقة التمرير	درجة	١٤.٤٠	١٤٤.٠٠	٦.٦٠	٦٦.٠٠	١١.٠٠
٣	ركل الكرة على مرمى مقسم	درجة	١٣.٤٥	١٣٤.٥٠	٧.٥٥	٧٥.٥٠	٢٠.٥٠
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	١٤.٥٠	١٤٥.٠٠	٦.٥٠	٦٥.٠٠	١٠.٠٠

* قيمة "ي" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢٣

البرنامج التدريبي التجريبي :
من خلال المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة (١٢) (٢) (١٠) (٨) (٦) تمكن الباحث من تحديد البيانات الأساسية للبرنامج كالتالي :
هدف البرنامج تطوير المستوي البدني والفني للاعبين في كرة القدم .

- مدة البرنامج (١٠ أسابيع) الفترة من ٢٠٢٤/١٠/١٢ حتى ٢٠٢٤/١٢/٢١ م .
- المرحلة السنية (١٦ سنه) .
- مكان تطبيق البرنامج (ملاعب مركز شباب المحافظة (أ) الساحة الشعبية بالفيوم)
- عدد وحدات التدريب الإسبوعية (٤ وحدات) بواقع وحدة واحدة يوميا .
- عدد وحدات البرنامج ٤٠ وحدة .

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في اختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل على صدق اختبارات المهارات الهجومية الفردية قيد البحث.

البرنامج التدريبي

- أسس وضع البرنامج التجريبي :
١. تحديد الأهداف التدريبية .
- ٢. مراعاة خصائص المرحلة العمرية قيد البحث .
- ٣. الاعتماد علي التدرج والتنوع في التمارين .
- ٤. استخدام وسائل وادوات تدريبية حديثة .
- ٥. تحديد الاحمال التدريبية المناسبة .

- زمن وحده التدريب اليومية (٩٠ دقيقة) .
- أيام تدريب المجموعة التجريبية (السبت ، الاحد ، الثلاثاء ، الخميس).
- زمن البرنامج ككل = ٣٦٠٠ ق .
- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء - جزء رئيسي - ختام) .
- زمن الإحماء (١٥ دقيقة) .
- زمن الجزء الرئيسي (٧٠ دقيقة) .
- زمن الختام (٥ دقائق) .
- زمن اللعب المقيد في الوحدة التدريبية (١٥ ق) .
- زمن اللعب المقيد في البرنامج ككل (٦٠٠ ق) .

طريقة تطبيق اللعب المقيد

تهدف تدريبات اللعب المقيد في الوحدة التدريبية علي تحسين الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والذهنية :

يجب على المدرب تحديد الهدف، مثل:

- تحسين دقة التمرير والاحتفاظ بالكرة.
- تدريب على التحول من الدفاع للهجوم والعكس.
- تطوير التمرکز والمساحات.
- تحسين الضغط العالي أو الدفاع المنظم.

ثانياً: تجهيز البيئة التدريبية

- المكان: يُحدد جزء من الملعب (مثلاً نصف ملعب، أو مربع ٢٠×٢٠ متر).
- عدد اللاعبين: يمكن أن يكون ٣ ضد ٣، ٥ ضد ٥، إلخ حسب الهدف.
- الأدوات: كرات، أقماع لتحديد المساحات، صديرات ملونة.

ثالثاً: وضع القيود المناسبة

أمثلة على القيود التي تُفرض في اللعب المقيد:

- اللمسات المحدودة: مثلاً اللعب بلمستين فقط.
- عدد معين من التمريرات قبل التسجيل.
- عدم استخدام لاعبين معينين للتسجيل (مثلاً حارس لا يمرر له) .
- اللعب في مساحات ضيقة أو مقسمة.
- وقت محدد لكل هجمة (مثلاً ١٠ ثوانٍ فقط) .

التطبيق داخل الوحدة التدريبية

يتم دمج اللعب المقيد في الوحدة

كالتالي:

الإحماء:

تمارين حركية بدون كرة، ثم بتمريرات مقيدة (لمسة واحدة، مساحات ضيقة) .

الجزء الرئيسي:

- تطبيق لعب مقيد يخدم الهدف.

- مثال: ٤ ضد ٤ + ٢ لاعبين دعم خارجيين في مربعات صغيرة، بهدف التمرير والاحتفاظ بالكرة.
- تغيير القيود حسب تقدم التمرين.

الجزء التفاعلي أو التطبيقي :

- مباراة صغيرة مع قيود مخففة أو بدون قيود لتطبيق ما تم تعلمه.

التهنئة:

- تمرينات خفيفة وإطالة.

خطوات تنفيذ التجربة:

• القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية قيد البحث خلال الفترة من ٢٠٢٤/١٠/٩ م حتي ٢٠٢٤/١٠/١٠ م.

• التجربة الأساسية :

تم تطبيق تدريبات اللعب المقيد علي عينة البحث لمدة ١٠ أسابيع بواقع ٤ وحدات أسبوعيا وكانت مدته الوحده (٩٠)

دقيقة خلال الفترة من ٢٠٢٤/١٠/١٢ حتي ٢٠٢٤/١٢/٢١ م .

• القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) خلال الفترة من ٢٠٢٣/١٢/٢٣ م حتي ٢٠٢٤/١٢/٢٤ م وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

عرض النتائج:

- عرض النتائج ومناقشتها

جدول (٩)

الإحصاء الوصفية للقياسين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

ن=٢٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			س-	ع±	س-	ع±
القدرة على بذل الجهد	التمرير عاليا من مسافة ١٨م	سم	١٢٩.٣٨	٢٨.٤٢	٧٨.٥٠	٧.٩٦
	التمرير عاليا من مسافة ٢٢م	سم	١٨٤.٣٨	١٩.٥١	١٠٩.٤٢	١٢.٥٦
القدرة على الاستجابة الحركية السريعة	الدوران ثم التصويب	ث	١.٢٤	٠.٠٢	١.١٥	٠.٠٤
	الدوران للمس اللون	ث	٤.١٧	٠.٠٩	٣.٩٨	٠.٠٥
القدرة على الربط الحركي	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	٦.١٨	٠.٠٩	٦.٠٣	٠.٠٧

يتضح من الجدول (٩) أن قيم في القياس البعدي من (1.15) الى المتوسط الحسابي في القياس القبلي (109.42)، مما يدل على أفضلية القياس لاختبارات القدرات التوافقية قد تراوحت البعدي في تلك الاختبارات. من (1.24) الى (184.38) بينما تراوحت

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط رتب تكرارات القياس القبلي والبعدي في

اختبارات القدرات التوافقية باستخدام اختبار ويلكسون

ن=٢٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة "Z" المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
			+	-	+	-		
القدرة على بذل الجهد	التمرير عاليا من مسافة ١٨م	سم	٣٠٠.٠٠	٠.٠٠	١٢.٥٠	٠.٠٠	٤.٢٨٦-	٠.٠٠
	التمرير عاليا من مسافة ٢٢م	سم	٣٠٠.٠٠	٠.٠٠	١٢.٥٠	٠.٠٠	٤.٢٨٦-	٠.٠٠
القدرة على الاستجابة الحركية السريعة	الدوران ثم التصويب	ث	٢٧٦.٠٠	٠.٠٠	١٢.٠٠	٠.٠٠	٤.٢٠٥-	٠.٠٠
القدرة على التوجيه المكاني	الدوران للمس اللون	ث	٣٠٠.٠٠	٠.٠٠	١٢.٥٠	٠.٠٠	٤.٢٨٧-	٠.٠٠
القدرة على الربط الحركي	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	٢٦٤.٥٠	١١.٥٠	١٢.٦٠	٥.٧٥	٣.٨٤٩-	٠.٠٠

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = 81 عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يوضح الجدول (١٠) أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية: التمرير عاليا من مسافة ١٨م (القدرة على بذل الجهد)، التمرير

عاليا من مسافة ٢٢م (القدرة على بذل الجهد)، الدوران ثم التصويب (القدرة على الاستجابة الحركية السريعة)، الدوران للمس اللون (القدرة على التوجيه المكاني)، الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التصويب (القدرة على الربط الحركي) قد تراوحت من (-٣.٨٤٩) الى (-٤.٢٨٦)، وتلك القيم أصغر من قيمة (z) الجدولية البالغة (٨١) وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من (٠.٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

الإحصاء الوصفية للقياسين القبلي والبعدي لاختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث

ن=٢٤

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			س-	ع±	س-	ع±
١	الجري المتعرج بالكرة	ث	١٣.١٦	٠.٢٩	١٢.٢٩	٠.٢٨
٢	دقة التمرير	درجة	٤.٢١	١.٣٢	٦.٢٩	١.٠٤
٣	ركل الكرة على مرمى مقسم	درجة	١٠.٢٩	٣.٧٥	١٥.٤٢	٢.٩٥
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٧.٥٩	٠.٣٣	٨.٦٥	٠.٣١

ينتضح من الجدول (١١) أن قيم المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبارات القدرات التوافقية قد تراوحت من (1.24) الى (184.38) بينما تراوحت في القياس البعدي من (1.15) الى (109.42)، مما يدل على أفضلية القياس البعدي في تلك الاختبارات.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط رتب تكرارات القياس القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية الفردية باستخدام اختبار ويلكسون

ن=٢٤

م	الاختبار	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة "Z" المحسوبة
			+	-	+	-	
١	الجري المتعرج بالكرة	ث	٣٠٠.٠٠	٠.٠٠	١٢.٥٠	٠.٠٠	٤.٣٠٠-
٢	دقة التمرير	درجة	٢.٥٠	٢٧٣.٥٠	٢.٥٠	١٢.٤٣	٤.١٩٧-
٣	ركل الكرة على مرمى مقسم	درجة	٩.٠٠	٢٤٤.٠٠	٤.٥٠	١٢.٢٠	٣.٨٣٠-
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٠.٠٠	٣٠٠.٠٠	٠.٠٠	١٢.٥٠	٤.٢٨٨-

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = 81 عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يوضح الجدول (١٢) أن قيمة (z) لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات وسائل تنفيذ المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة

معينة، يُستخدم غالباً أثناء الوحدة التدريبية لتحسين الجوانب الفنية، التكتيكية، البدنية، والذهنية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلاً من **مصطفى فرج محمد (٢٠١٨م) (١٣)**، **صادق جعفر محمود (٢٠١٩م) (٥)** حيث أكدت تدريبات اللعب المقيد أثرت إيجابياً تطوير الجانب البدني للاعبين وخاصة القدرات التوافقية المدافعين والمهاجمين وكذلك تطوير الجانب المهارى من وضع الحركة .

وتهدف تدريبات اللعب المقيد في الأساس إلى تنمية وتطوير الجانب البدني والمهاري والخططي والعمل الجماعي للاعبين، اللعب المقيد هو أداة فعالة في التدريب الحديث، يُستخدم لتطوير اللاعبين بطريقة ذكية ومحاكية للواقع، من خلال فرض قيود مقصودة، يُمكن للمدربين التحكم بسلوك اللاعبين وتطوير مهاراتهم بطريقة منظمة.

وبالرغم من ذلك إلا أن هذه التدريبات تشتمل على تدريبات بدنية لتنمية القدرات التوافقية نظراً لأهميتها الكبيرة وارتباطها الوثيق بالأداء البدني والمهاري والخططي فهي تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين.

ويشير **عمرو أبو المجد وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) (٩)** إلى أن

الخطط الهجومية الفردية الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)، دقة التمرير (التمرير)، ركل الكرة على مرمى مقسم (التصويب)، ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (التصويب) قد تراوحت من (٣.٨٣٠) الى (٤.٣٠٠)، وتلك القيم أصغر من قيمة (z) الجدولية البالغة (٨١) وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من (٠.٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

• مناقشة نتائج الفرض الأول

أظهرت الجداول (٩)، (١٠) الخاصه بمقارنة القياس البعدي بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي ذو متوسط الرتب الأفضل في تلك الاختبارات. ويتضح من ذلك أن هناك تحسن في مستوى القدرات التوافقية (قيد البحث) ويعزي الباحث ذلك إلى أن استخدام تدريبات اللعب المقيد في الوحدة التدريبية ساهمت في تحسن القدرات التوافقية حيث أن هذه التدريبات تهتم بتنمية وتطوير القدرات التوافقية للاعبين لما لها من أثر إيجابي على المستوى البدني والمهاري والخططي علي اللاعبين والفريق ككل ، حيث أن اللعب المقيد في كرة القدم هو أسلوب تدريبي يستخدم لتطوير مهارات اللاعبين في مواقف محددة داخل مساحة وزمن وقيود

القياسين لصالح القياس البعدي ذو متوسط الرتب الأفضل في تلك الاختبارات.

ويتضح من ذلك أن هناك تحسن في مستوى وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية (قيد البحث) لدى لاعبي عينة البحث ويرجع الباحث ذلك إلى أن تدريبات اللعب المقيد تهدف إلى تحسين فعالية التدريب من خلال استهداف أهداف تطوير فنية وتكتيكية محددة ، يعزز التواصل الهجومي بين أعضاء الفريق وان تلك التدريبات حفزت عدداً أكبر من لمسات الكرة والتسديدات مع فعالية هجومية أفضل ، إتقان اللاعبين للمهارات من خلال ألعاب ومواقف تنافسية وتكرارها في مواقف حقيقية تشبه لما يحدث بالمنافسة ومن ثم الانتقال من الأداء الفردي إلى الجماعي.

ويشير كلاً من عطية سيد عطية (٢٠٢٢ م) (٨) ، محمد مصطفى رفاعي (٢٠٢٢ م) (١٢) أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة وبعدها قليل من الناشئين وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف (إعدادية ، تعليمية ، تدريبية ، تنافسية ، ترويحية) من خلال الأتي: أهداف إعدادية : عندما تسهم في إعداد الناشئ وتهيئته عندما تستخدم في عملية الإحماء في مقدمه الوحدة التدريبية ، أو أهداف تعليمية : عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب ، على أن

القدرات التوافقية تساهم في تنفيذ الحركات بدقة عالية سواء بالكرة أو بدون الكرة أو تحت ضغط الخصم وتظهر بشكل واضح في دقة تنفيذ التمرير والتصويب والتحكم بالكرة. (٩ : ٥٣)

ويشير بول جيوزيكو Pawel Guziejko (٢٠٠٧ م) (١٨) إلى أن من أهم العوامل التي تساعد في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم هي القدرات التوافقية، حيث أن القدرات التوافقية تساعد اللاعبين على سرعة تعلم المهارات وأدائها بأقل مجهود وتظهر بوضوح في جميع المهارات سواء كانت بالكرة (المهارات الأساسية) أو بدون كرة كالتحرك وغيرها، واللاعبين الذين يتمتعون بهذه القدرات يتميز مستواهم عن زملائهم الذين يفتقرون لها. (١٨ : ٤)

• وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول ، توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من جداول (١١)، (١٢) الخاصه بمقارنة القياس البعدي بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية (قيد البحث) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

يزيانا ، فيليس ، فرانشيكا ، سارة ،
جيوفاني Tiziana D'Isanto, Felice
Di Domenico, Francesca
D'Elia, Sara Aliberti* ,
Giovanni Esposito (٢٠١٩م)
 (٢٢) أن من أهم الاستنتاجات من منظور
 التدريب العملي، يمكن للتطبيق
 الاستراتيجي لقواعد الألعاب المصغرة
 المعدلة أن يحسن فعالية التدريب من خلال
 استهداف أهداف تطوير فنية وتكتيكية
 محددة ، إلى أن دمج النهج القائم على
 القيود كأداة في برنامج التدريب الكروي
 يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على
 المهارات التقنية للاعبين .

- وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني ، توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية ولصالح القياس البعدي.
- الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

من خلال تطبيق البرنامج التدريبي التجريبي وفق استخدام تدريبات اللعب المقيد وفي ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستخلاصات التالية :

- البرنامج التدريبي التجريبي له أثر إيجابي علي تطور وتحسين القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ خطط اللعب

التدريب الرياضي يهدف إلى استخدام وسائل وأساليب تدريبية حديثة تتوافق مع متطلبات النشاط التخصصي، وكرة القدم في الآونة الأخيرة حظيت بالعديد من الاهتمامات والدراسات واستحدثت أساليب حديثة حتى يتم الوصول بلاعب كرة القدم لأعلى المستويات بشكل متكامل يتناسب مع المستوى العالي الذي يتطلبه كرة القدم الحديثة . (٨ : ١) (١٢ : ١)

اللعبة المقيد في كرة القدم (أو "التدريب المقيد" أو "اللعب في المساحات المحددة") هو أسلوب تدريبي يُستخدم لتطوير مهارات اللاعبين من خلال فرض قيود محددة خلال التمرينات أو المباريات الصغيرة. وتكمن أهميته في عدة جوانب فنية وتكتيكية وبدنية ، يساعد اللعب المقيد اللاعبين على فهم كيفية اتخاذ القرارات تحت الضغط وفي مساحات ضيقة وذلك من خلال :

- تطوير الوعي بالموقع والتحرك بدون كرة.
- يعزز العمل الجماعي والانضباط الخططي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلاً من عطية سيد عطية (٢٠٢٢م) (٨)، عبد الله حويل فرحان الكعبي (٢٠١٧ م) (٧) ، كارلوس ، انطونيو ، أنا Carlos Humberto Almeida*, António Paulo Ferreira and Anna Volossovitch (٢٠١٤م) (١٧) ،

التفكير بعناية في استخدام وتكرار قيود المهام، بحيث يكون اكتساب المهارات وتحسين الأداء فعالاً على مدى سنوات التدريب في كرة القدم.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- **إيناس محمد عبد اللطيف (٢٠٠٩م)** : ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال بين (٩ - ١٢ سنة) ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢- **حسن السيد أبو عبده (٢٠١٩م)** : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٣- **رفاعي مصطفى مصطفى (٢٠٠٥م)** : أصول تدريب كرة القدم، مطبعة عامر، المنصورة .
- ٤- **شادي هشام جمال الدين (٢٠٢٢م)** : تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية علي تطوير بعض المهارات الاساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٥- **صادق جعفر محمود (٢٠١٩ م)** : تأثير نوعين من تمرينات اللعب

الهجومية والفردية ومن منظور التدريب العملي أدي الي رفع كفاءة وتحسين الجوانب البدنية وخاصة القدرات التوافقية والجانب المهاري والخططي للاعبين .

- رفع مستوي اتخاذ القرار في مواقف اللعب مما يساعد اللاعبين علي تحسين مهاراتهم .
- يشير اللعب المقيد إلى أن دمج النهج القائم على القيود كأداة في برنامج تدريب كرة القدم يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على مهاراتهم التقنية.

التوصيات :

- بناءً على ما تم من استنتاجات وما جاء بخصوص عرض النتائج ومن خلال تفسيرها يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :
- ضرورة الاهتمام بتدريبات اللعب المقيد عند وضع البرامج التدريبية لما اظهرته نتائج البحث من تطور وتحسين في الجوانب البدنية والفنية .
- ضرورة تطبيق تدريبات اللعب المقيد على فرق الدرجة الاولى وربطها بطرق وخطط اللعب لبيان أثرها في أحداث التطور لعملية التدريب في كرة القدم.
- يجب تشجيع المدربين بقوة على تنويع سياقات التدريب من خلال التلاعب بالقيود مثل قوانين اللعبة أو الظروف المحيطة ، ومع ذلك يجب

بمراكز اللعب لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية والبدنية ، جامعة حلوان .

١١- **محمد سعيد مصلي (٢٠١٥ م) :**

تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية فى الثلث الهجومي لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

١٢- **محمد مصطفى رفاعي (٢٠٢٢ م):**

تأثير تدريبات كورفر علي بعض القدرات التوافقية ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .

١٣- **مصطفى فرج محمد (٢٠١٨م) :** تأثير

تدريبات اللعب الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين تحت ١٧ سنة ، العدد ٣٦ ، المجلة الليبية العالمية ، جامعة بنغازي .

١٤- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٣م):**

المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

١٥- **ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨م):**

تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعته بنها .

المشروط بمناطق محددة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم ، مجلة كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، العراق .

٦- **ضياء عادل عباس (٢٠١٩ م)**

: تأثير منهج تدريب لتطوير بعض المهارات المركبة الهجومية لدى ناشئ كرة القدم باعمار (١٢ - ١٤) سنة مجلة علوم الرياضة ، جامعة واسط ، العراق .

٧- **عبد الله حويل فرحان الكعبي**

(٢٠١٧ م) : تأثير تدريبات اللعب الموجه والمشروط في تطوير كفاءة الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى نادي الديوانية بكرة القدم للناشئين تحت سن ١٧ سنة ، المجلة الاوروبية لتكنولوجيا علم الرياضة ، الامارات .

٨- **عطيه سيد عطيه السيد**

(٢٠٢٢م): تقييم الأداء الهجومي والدفاعي في مباريات (٥ضد٣) لناشئى كرة القدم ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .

٩- **عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد**

الفتاح (٢٠١١م) : الطريق نحو العالمية فى كرة القدم ، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٠- **محمد إبراهيم السيد (٢٠١٤ م) :**

تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية لتطوير المهارات الأساسية المرتبطة

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 20-- **Stanislaw . Zak , Henrk Duda , (2005) ;** " Level coordination ability but efficiency of game of young football players team games in physical education and sport , Poland .
- 21- **Tersa Zwierko, Pitorlesiakowski , Beata Florkiewicz ,(2005) ;** Motor coorsination level of young play makers in basketball team games in physical education and sport , Poland .
- 22- **Tiziana D'Isanto, Felice Di Domenico, Francesca D'Elia, Sara Aliberti* , Giovanni Esposito,(2021) :** The Effectiveness of Constraints-Led Training on Skill Development in Football , International Journal of Human Movement and Sports Sciences 9(6) , Department of Political and Social Studies, University of Salerno, Salerno, 84084, Fisciano, Italy.
- 23- **Vladimir ,L, Ljach ,(2001) ;** Coordination training
- 16- **– Agnienszka Jadach" (2005) ;** connection between particular motor Abilities and game efficiency of young female Hand Ball Player , Team games in physical education and sport Poland .
- 17- **Carlos Humberto Almeida*, António Paulo Ferreira and Anna Volossovitch,(٢٠١٤) ;** Manipulating Task Constraints in Small-Sided Soccer Games , Sport Expertise Laboratory, Faculty of Human Kinetics, Technical University of Lisbon, Lisbon, Portugal.
- 18- **Guziejko , P . (2007) ;** Coordination in soccer A New rood for successful coaching universe blooming ton Publishing U.S.A .
- 19- **Roy & Corvan Dermeer (1997:** Coaching soccer successfully , Human , Kinetics .

- 25 - <https://scholar.google.com> , Constraint-based training in soccer in sport games selected theoretic and methodic principles " Human Movement , Poland .
- 26 - https://elearning.univ-usto.dz/pluginfile.php/288184/mod_resource/content/1 شبكة المعلومات العنكبوتية :
- 24- - <https://www.fifatrainingcentre.com>