

تأثير تدريبات المباريات المصغرة على فاعلية الإستحواذ للاعبي كرة القدم

*أ.م.د. / أحمد محمد حامد حيدر

* مقدمة البحث:

- مدخل البحث:

رياضة كرة القدم كتنشيط رياضي متعدد المراكز إلى بعض الخصائص البدنية الخاصة التي تحقق الأمتياز في الأداء الرياضي والمهاري شأنها في ذلك شأن جميع الرياضات حيث أن لكل نشاط رياضي أبعاد بدنية خاصة تميزه عن الأنشطة الرياضية الأخرى، ويتفق هذا مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم، إلى أن لكل مركز من مراكز اللعب سمات ومواصفات معينة لا بد أن تتوفر في اللاعب الذي يحتل هذا المركز وتختلف أولويات المواصفات لكل مركز طبقاً لطبيعة أولويات الأداء للواجبات الدفاعية والهجومية في الأماكن المختلفة في الملعب.

(٤ : ٢٨٧ - ٢٩٦)

ويذكر أمر الله البساطي (٢٠٠١م) إن المعطيات البدنية للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لصفات اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في العمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذلك المرونة والرشاقة، كلما ارتفع مستوى هذه الصفات كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط في المستوى الفني (المهاري - الخططي)، كما أن المبادئ الخططية الأساسية والمتمثلة في المساندة- المقدر على التحرك والانتشار- تغيير المراكز- الأختراق- العمق- الأتساع بالعرض- الكثافة العددية في منطقة الكرة، وفي المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية.

(١ : ٤١)

ويشير حسن أبو عبده (٢٠١٥م) إن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً أساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث إن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد صفات معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة البدنية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني. (٣ : ٣١)

يتميز التدريب في المباريات المصغرة على المهارات الفنية مثل الاستحواذ على الكرة والتسديد بقوة والتمرير والترويض والتقدم بالكرة ولعب الكرات الهوائية , ويمكن تلقين هذه المهارات وتحسين فعاليتها بفضل الضغط الذي يمارسه الخصم, فخلال التدريبات يجب التأكد من التطرق لكل جوانب اللعب. (١٠: ٢٠٤)

ويشيرهاوس house (٢٠٠٧ م) ، موريسون morison (٢٠٠٧ م) أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة وبعده قليل من اللاعبين وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إعدادية عندما تسهم في إعداد اللاعب وتهيئته وعندما تستخدم في عملية الإحماء في مقدمة الوحدة التدريبية ، أهداف تعليمية عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب ، أهداف تدريبية عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعلمها ، أهداف ترويحوية عندما تهدف إلى الهروب من الأحمال المرتفعة والتدريب العالي وتستخدم أيضاً في الختام والترويح للاعبين ، أهداف تنافسية إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد فائز ومهزوم . (٧: ١٩٤) (٦: ٢٠٤)

ويذكر جونز jones (٢٠٠٤ م) ، سيلفر silver (٢٠٠٦ م) أن هناك الكثير من المدربين يعتمدون على المباريات المصغرة للعديد من الأسباب منها قلة عدد اللاعبين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل لمس الناشئ للكرة وسيؤدي ذلك لإرتفاع المستوى المهاري له ، وعندما يؤدي الناشئ المهارة بشكل جيد ويتوافق ستزيد المتعة لهم جميعاً ، هذا فضلاً عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها الناشئ وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم ويظهر ذلك على مستوى الأداء خلال المباراة . (٨: ١٩٧) (٩: ٢١٦)

- مشكلة البحث:

ويري الباحث أنه يجب الاهتمام بالظواهر العلمية وتحليلها ودراسة نقاط القوة والضعف وذلك من أولويات هذا العصر الذي يتميز بتحليل أدق التفاصيل وكذلك التدريب وتطبيق ملخصات هذا التحليل.

وقد لاحظ الباحث من خلال الدراسة العلمية و العملية كاحد افراد الجهاز الفني للفريق الاول بنادي الترسانة وجود خلل في الاحتفاظ بالكرة في خطوط الملعب المختلفة وعدم قدرة اللاعبين على الانتشار بشكل جيد في الملعب وبهذا يؤدي الى عدم الانهاء الجيد للكرات وفقد الكرة بطريقة سريعة مما دفع الباحث للبحث الذي نحن بصده الان " تأثير تدريبات الالعاب المصغرة على فاعلية الإستحواذ وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم "

أهمية البحث والحاجة إليه :

١- توجيه عملية التدريب في كرة القدم بما يتناسب وتحقيق المستوى العالي من خلال تدريبات المباريات المصغرة.

٢- إفادة العاملين في مجال تدريب كرة القدم بصورة تطبيقية لتأثير المباريات المصغرة على نسب الاستحواذ للخطوط المختلفة في الملعب .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير مواقف اللعب المصغرة على نسب الاستحواذ في الخطوط المختلفة للملعب (الدفاعي الوسط - الهجومي) من خلال الآتي:

١- تأثير التمير القصير على نسب الاستحواذ في خطوط الملعب المختلفة (الدفاعي الوسط - الهجومي) .

٢- تأثير التمير المتوسط على نسب الاستحواذ في خطوط الملعب المختلفة (الدفاعي الوسط - الهجومي) .

٣- تأثير التمير الطويل على نسب الاستحواذ في خطوط الملعب المختلفة (الدفاعي الوسط - الهجومي) .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية التحليلية) ثم التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مباريات نادي الترسانة حيث كان عدد المباريات (٨) مباراة , تم تحليل اربع مباريات قبلي في موسم (٢٠١٧ : ٢٠١٨) , وتحليل اربع مباريات بعدي في موسم (٢٠١٨ : ٢٠١٩) .

أسباب اختيار العينة:

١- من ضمن الجهاز الفني للفريق .

٢- معظم لاعبي هذه الفرق على قدر كبير من الوعي التكتيكي.

جدول (١)

تجانس عينة البحث فى متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	25.125	25	1.784	0.108
٢	طول	177.125	180	9.912	-0.290
٣	الوزن	75	75	5.176	-0.009
٤	العمرالتدريبي	8.25	8.5	1.183	-0.275

يتضح من جدول(١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (± 3) بالنسبة لمتغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء بين (-0.009: -0.290) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ملعب للتدريب.
- حواجز وأقماع وكرات طبية وأطواق و أحبال مطاطية و سلم رشاقة.
- كرات سويسرية شريط قياس وعلامات لاصقة.
- ساعة إيقاف و صفارة.
- ساعة بولار

* استخدام شرائط تسجيل فيديو

استخدام الباحث شرائط تسجيل فيديو تم تسجيل مباريات عينة البحث عليها.

* جهاز داتا شو

لاستخدامه في عملية عرض المباريات .

* الملاحظة الموضوعية

قام الباحث بملاحظة مباريات العينة الاستطلاعية ومباريات عينة البحث الاساسية للحصول علي نسب التمرير .

* استمارات التسجيل وتفرغ البيانات

١- إستمارة تسجيل بيانات متغيرات النمو "تجانس العينة .

٢- إستمارة تفرغ وتسجيل البيانات الخاصة بتحليل المباريات .

جدول (٢)

معامل الثبات لنتائج نسب التمرير في خطوط الملعب قيد البحث

معامل الارتباط	التحليل الثاني	التحليل الأول	المتغيرات	نِسْب التمرير
١.٠	١٣٥	١٣٥	التمرير القصير	
	١٠٥	١٠٥	التمرير المتوسط	
	٩٠	٩٠	التمرير الطويل	

يتضح من جدول (٢) أن نتائج التحليل الأول والثاني للنسب التمرير ومعامل الارتباط بينهما قيمته (١) علماً بأن الارتباط دال عند مستوي (٠.٠٥) .

الدراسات الاستطلاعية :

-الدراسات الاستطلاعية الأولى.

- أجريت على مباراة في الدوري موسم (٢٠١٨) في الفترة من (٨/١ : ٢٠١٩/٨/٢ م) أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- ١- التأكد من سلامة أجهزة التحليل وصلاحيتها وكيفية استخدامها.
 - ٢- معرفة بعض نسب التمرير في لخطوط اللعب المختلفة.
 - ٣- محاولة وضع تصور مبدئي لاستمارة التحليل المبدئية تمهيدا لعرضها على الخبراء.
- قد أسفرت نتيجة الدراسة الإستطلاعية الأولى عن الآتي :

- ١- تم التأكد من سلامة أجهزة التحليل وصلاحيتها وكيفية استخدامها.
- ٢- تم معرفة بعض نسب التمرير في لخطوط اللعب المختلفة.
- ٣- تم وضع تصور النهائي لاستمارة التحليل بعد عرضها على الخبراء.

القياسات القبلية

تم إجراء تحليل عدد ٤ مباريات لنادي الترسانة علي أفراد عينة الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٨/٤/١ إلى ٢٠١٨/٤/٢٨ ، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء التحليل .

جدول (٣)

التكرارات والنسبة المئوية للتمرير القصير في اجزاء الملعب المختلفة (دفاع ، وسط ، هجوم)
للفريق عينة البحث.

المباراة الرابعة		المباراة الثالثة		المباراة الثانية		المباراة الاولى		المركز
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
29.41%	35	37.87%	50	35.43%	45	29.56%	34	دفاع
54.62%	65	46.96%	62	42.24%	60	52.17%	60	وسط
15.96%	19	15.15%	20	17.32%	22	18.26%	21	هجوم
100%	119	100%	132	100%	127	100%	115	المجموع

يتضح من جدول (٣) ان فريق الترسانة جاء ترتيب المركز الأول في نوع التمرير القصير في مباراة الثالثة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٥٠ تمريرة بنسبة 37.87% , وفي مباراة الرابعة في تلت الملعب الاوسط بتكرار ٦٥ تمريره بنسبة 54.62% , وفي مباراة الثانية في تلت الملعب الهجومي بتكرار ٢٢ تمريره بنسبة ١٧.٣٢% .

جدول (٤)

التكرارات والنسبة المئوية للتمرير المتوسط في اجزاء الملعب المختلفة (دفاع ، وسط ، هجوم)
للفريق عينة البحث.

المباراة الرابعة		المباراة الثالثة		المباراة الثانية		المباراة الاولى		المركز
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
41.55%	32	43.66%	31	42.25%	30	37.63%	35	دفاع
25.97%	20	35.21%	25	33.80%	24	43.01%	40	وسط
32.46%	25	21.12%	15	23.94%	17	19.35%	18	هجوم
100%	77	100%	71	100%	71	100%	93	المجموع

يتضح من جدول (٤) ان فريق الترسانة جاء ترتيب المركز الأول في نوع التمرير المتوسط في مباراة الاولى في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٣٥ تمريرة بنسبة 37.63% , في تلت الملعب الاوسط بتكرار ٤٠ تمريره بنسبة 43.01% , وفي مباراة الرابعة في تلت الملعب الهجومي بتكرار ٢٥ تمريره بنسبة ٣٢.٤٦% .

جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية للتمرير الطويل في اجزاء الملعب المختلفة (دفاع ، وسط ، هجوم)
للفريق عينة البحث.

المباراة الرابعة		المباراة الثالثة		المباراة الثانية		المباراة الاولى		المركز
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
50%	26	48.07%	25	51.11%	23	46.80%	22	دفاع
23.07%	12	26.92%	14	35.55%	16	27.65%	13	وسط
26.92%	14	25%	13	33.33%	15	25.53%	12	هجوم
100%	52	100%	52	100%	45	100%	47	المجموع

يتضح من جدول (٥) ان فريق الترسانة جاء ترتيب المركز الأول في نوع التمرير الطويل في مباراة الرابعة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٢٦ تمريرة بنسبة ٥٠%، وفي مباراة الثانية في تلت الملعب الاوسط بتكرار ١٦ تمريره بنسبة 35.55% ، وفي مباراة الرابعة في تلت الملعب الهجومي بتكرار ١٤ تمريره بنسبة ٢٦.٩٢% .

راعي الباحث في إجراء التحليل ما يلي:

إستخدام أدوات تحليل واحدة لجميع المباريات .

الدراسة الأساسية:

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية و القبلية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي:
الخطوات التالية:

خضعت أفراد العينة الأساسية لبرنامج موحد في كل محتوياته المقترحة الذي طبق من قبل الباحث على لاعبي نادى الترسانة وذلك لمدة ٨ أسابيع في الفترة من ٢٠١٩/٩/١٥ م إلى ٢٠١٩/١١/١٣ م.

خطوات تقنين البرنامج التدريبي

قام الباحث بتحديد أهم متغيرات البرنامج التدريبي والمتمثلة في:

- الفترة التدريبية لتطبيق البرنامج التدريبي.
- تحديد نوع المرحلة التدريبية.
- الفترة الزمنية (عدد الأسابيع) المناسبة لتطبيق البرنامج.
- تحديد عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية في الأسبوع.

- تحديد عدد فترات التدريب خلال وحدة التدريب اليومية.
- تحديد زمن وحدة التدريب.
- تحديد الأحمال المستخدمة في البرنامج.
- تحديد تشكيل حمل التدريب خلال الوحدات التدريبية.
- تحديد أسلوب تدريب المباريات المصغرة المستخدمة.
- وضع تدريبات المباريات المصغرة فى اجزاء الوحدة التدريبية وفي كل مرحلة من فترات الاعداد مع التحكم في مكونات الحمل عن طريق معدل النبض .

(٢ : ٥٦)

الأسس التي قام الباحث بمراعتها عند تطبيق التجربة: مرفق (١)

- طبق البرنامج بواقع ٦ مرات أسبوعياً وبزمن يتراوح من ٩٠ : ١٢٠ دقيقة لمدة ٨ أسابيع خلال فترة الإعداد ، وبناء على ذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ٤٨ وحدة تدريبية ، وقد تم التدرج بشدة التدريبات خلال الاسبوع من ٦٠% : إلى اقل من ١٠٠ % من الأقصى للاعب كرة القدم .
- تم تنفيذ الأحماء الموحد فى الوحدات التدريبية على المجموعة قيد البحث بحمل هوائي شدته ٣٠% : ٥٠% والذي احتوى على تدريبات تسهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للعمل وتنشيط الدورة الدموية (كالجري المتنوع والقفز) ثم تدريبات الاطالة المتحركة .
- ثم تم تنفيذ الجزء الرئيسي والذي اشتمل على تدريبات الإعداد العام لمجموعه البحث والذي استهدف محتواه معظم اجزاء الجسم
- تم تطبيق المتغير التجريبي (تدريبات المباريات المصغرة) فى جزء الإعداد المهاري والخططي من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية .
- وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهيئة الموحد فى الوحدات التدريبية للمجموعة قيد البحث والذي يحتوى على تمارين تساهم فى إستعادة الشفاء مثل المرجحات و الاطالات .

القياسات البعدية

وتم عرض المباريات باستخدام الكمبيوتر باستخدام برنامج (Windows Media Player) لإجراء عملية التحليل لعدد (٤) مباراة بعدي والتي تحتوى علي عينة البحث بواسطة مجموعة من المساعدين والتسجيل في استمارات التحليل وذلك في الفترة من ٢٠١٩/١١/١٣ إلى ٢٠١٩/١١/١٤ ، بعد ذلك تم تجميع البيانات وتفرغها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

الأسلوب الإحصائي:

١- المتوسط الحسابي ٢- الانحراف المعياري ٣- معامل ارتباط بيرسون

٤- النسبة المئوية

عرض النتائج :

جدول (٧)

التكرارات والنسبة المئوية للتمرير القصير في اجزاء الملعب المختلفة (دفاع ، وسط ، هجوم) للفريق عينة البحث.

المركز	المباراة الاولى		المباراة الثانية		المباراة الثالثة		المباراة الرابعة	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
دفاع	60	%31.5	75	%٣٤.8	80	%30.8	65	%٣٠.٩
وسط	90	%47.2	100	%٤٦.٤	125	%48.2	103	%49.03
هجوم	40	%21.3	40	%١٨.8	45	%٢١	42	%٢٠.1
المجموع	190	%100	215	%100	259	%100	210	%100

يتضح من جدول (٧) ان فريق الترسانة جاء ترتيب المركز الأول في نوع التمرير القصير في مباراة الثالثة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٨٠ تمريرة بنسبة %30.8 ، وفي تلت الملعب الاوسط بتكرار ١٢٥ تمريره بنسبة %48.2 ، وفي تلت الملعب الهجومي بتكرار ٤٥ تمريره بنسبة %٢١ .

جدول (٨)

التكرارات والنسبة المئوية للتمرير المتوسط في اجزاء الملعب المختلفة (دفاع ، وسط ، هجوم) للفريق عينة البحث.

المركز	المباراة الاولى		المباراة الثانية		المباراة الثالثة		المباراة الرابعة	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
دفاع	60	%31.5	55	%٤٥.٨	70	%48.٨	55	%44
وسط	90	%47.5	40	%33.3	50	%٣٥.٧	45	%36
هجوم	40	%٢١.٠٥	25	%20.8	25	%١٥	25	%20
المجموع	190	%100	120	%100	145	%100	125	%100

يتضح من جدول (٨) ان فريق الترسانة جاء ترتيب المركز الأول في نوع التمرير المتوسط في مباراة الثالثة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٧٠ تمريرة بنسبة 48.8%, وفي مباراة الاولى في تلت الملعب الاوسط بتكرار ٩٠ تمريره بنسبة 47.5% , وفي تلت الملعب الهجومي بتكرار ٤٠ تمريره بنسبة ٢١.٠٥% .

جدول (٩)

التكرارات والنسبة المئوية للتمرير الطويل في اجزاء الملعب المختلفة (دفاع ، وسط ، هجوم) للفريق عينة البحث.

المركز	المباراة الاولى		المباراة الثانية		المباراة الثالثة		المباراة الرابعة	
	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
دفاع	40	40%	55	42.3%	60	60%	52	45.2%
وسط	30	30%	40	30.7%	30	30%	33	28.6%
هجوم	30	30%	35	26.9%	10	10%	30	26.08%
المجموع	100	100%	130	100%	100	100%	115	100%

يتضح من جدول (٩) ان فريق الترسانة جاء ترتيب المركز الأول في نوع التمرير الطويل في مباراة الثالثة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٦٠ تمريرة بنسبة 6٠%, وفي مباراة الثانية في تلت الملعب الاوسط بتكرار ٤٠ تمريره بنسبة 30.7% , وفي مباراة الاولى في تلت الملعب الهجومي بتكرار ٣٠ تمريره بنسبة ٣٠% .

جدول (١٠)

التكرارات والنسبة المئوية للتمرير القصير في كل شوط على حدة في أجزاء الملعب المختلفة (دفاع ، وسط ، هجوم) للفريق عينة البحث.

الشوط	المركز	المباراة الاولى		المباراة الثانية		المباراة الثالثة		المباراة الرابعة	
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
الأول	دفاع	35	33.9%	40	40%	43	33.8%	30	28.57%
	وسط	50	48.٥%	45	٤٥%	60	47.24%	55	٥٣.٣٨%
	هجوم	18	17.47%	15	١٥%	24	18.8%	20	١٩.٠٤%
	المجموع	103	100%	100	100%	127	100%	105	100%
الثاني	دفاع	25	28.73%	35	30.43%	37	30.08%	35	٣٣.٣٣%

وسط	40	%٤٥.٩٧	55	%٤٧.٨٢	65	%٥٢.٨٤	48	%٤٥.٧١
هجوم	22	%٢٥.٢٨	25	%٢١.٧٣	21	%١٧.٠٧	22	%20.95
المجموع	87	%100	115	%100	123	%100	105	%100

يتضح من جدول (١٠) ان فريق الترسانة جاء ترتيب المركز الأول في نوع التمرير القصير في الشوط الأول من مباراة الثالثة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٤٣ تمريرة بنسبة ٣٣.٨%، وفي تلت الملعب الاوسط بتكرار ٦٠ تمريره بنسبة 47.24%، وفي تلت الملعب الهجومي بتكرار ٢٤ تمريره بنسبة ١٨.٨%، وفي الشوط الثاني من مباراة الثالثة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٣٧ تمريرة بنسبة ٣٠.٠٨%، وفي تلت الملعب الاوسط بتكرار ٦٥ تمريره بنسبة 52.07%، وفي الشوط الثاني من مباراة الاولي في تلت الملعب الهجومي بتكرار ٢٢ تمريره بنسبة ٢٥.٢٨% .

جدول (١١)

التكرارات والنسبة المئوية للتمرير المتوسط في كل شوط على حدة في أجزاء الملعب المختلفة (دفاع ، وسط ، هجوم) للفريق عينة البحث.

الشوط	المركز	المباراة الاولي		المباراة الثانية		المباراة الثالثة		المباراة الرابعة	
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
الأول	دفاع	25	%٤٥.٤٥	30	%٤٦.٨٧	38	%٥٢.٠٥	26	%٤٣.٣٣
	وسط	18	%٣٢.٧٢	21	%٣٢.٨١	23	%٣١.٥٠	22	%٣٦.٦٦
	هجوم	12	%٢١.٨١	13	%٢٠.٣١	12	%١٦.٤٣	12	%٢٠
	المجموع	55	%100	64	%100	73	%100	60	%100
الثاني	دفاع	30	%46.15	30	%٤٩.١٨	32	%44.44	29	%44.61
	وسط	22	%٣٣.٨٤	19	%٣١.١٤	27	%٣٧.٥	23	%٣٥.٣٨
	هجوم	13	%20	12	%19.67	13	%8.05	13	%٢٠
	المجموع	65	%100	61	%100	72	%100	65	%100

يتضح من جدول (١١) ان فريق الترسانة جاء ترتيب المركز الأول في نوع التمرير المتوسط في الشوط الأول من مباراة الثالثة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٣٨ تمريرة بنسبة ٥٢.٠٥%، وفي تلت الملعب الاوسط بتكرار ٢٣ تمريره بنسبة 31.50%، وفي مباراة الثانية في تلت الملعب الهجومي بتكرار ١٣ تمريره بنسبة ٢٠.١٣%، وفي الشوط الثاني من مباراة الثالثة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٣٢ تمريرة بنسبة ٤٤.٤٤%، وفي تلت الملعب الاوسط بتكرار ٢٧ تمريره

بنسبة 37.5% ، وفي الشوط الثاني من مباراة الاولي، الثالثة ، الرابعة في تلت الملعب الهجومي
بتكرار ١٣ تمريره بنسب (20% ، 8.05%)

جدول (١٢)

التكرارات والنسبة المئوية للتمرير الطويل في كل شوط على حدة في أجزاء الملعب
المختلفة (دفاع ، وسط ، هجوم) للفريق عينة البحث.

الشوط	المركز	المباراة الاولي		المباراة الثانية		المباراة الثالثة		المباراة الرابعة	
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
الأول	دفاع	43.13%	22	36.66%	22	61.11%	33	45.45%	25
	وسط	27.45%	14	36.66%	22	27.77%	15	29.09%	16
	هجوم	29.41%	15	26.66%	16	11.11%	6	25.45%	14
	المجموع	100%	51	100%	60	100%	54	100%	55
الثاني	دفاع	36.73%	18	38.33%	23	58.69%	27	45%	27
	وسط	32.65%	16	30%	18	32.60%	15	28.33%	17
	هجوم	30.31%	15	31.66%	19	8.69%	4	26.66%	16
	المجموع	100%	49	100%	60	100%	46	100%	60

يتضح من جدول (١٢) ان فريق الترسانة جاء ترتيب المركز الأول في نوع التمرير الطويل في الشوط الأول من مباراة الثالثة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٣٣ تمريرة بنسبة 61.11%، وفي مباراة الثانية في تلت الملعب الاوسط بتكرار ٢٢ تمريره بنسبة 36.66% ، وفي تلت الملعب الهجومي بتكرار ١٦ تمريره بنسبة 26.66% ، وفي الشوط الثاني من مباراة الثالثة في تلت الملعب الدفاعي بتكرار ٢٧ تمريرة بنسبة 58.69%، وفي مباراة الثانية في تلت الملعب الاوسط بتكرار ١٨ تمريره بنسبة 30% ، وفي تلت الملعب الهجومي بتكرار ١٩ تمريره بنسبة 31.66% .

مناقشة النتائج :

١- التمرير القصير

- يتضح من جدول رقم (٦) ان نسبة التمرير القصير في التلت الدفاعي ليست النسبة الاكبر بين خطوط الملعب الثلاثة ويرجع الباحث ذلك لانه نظرا لزيادة المساحات في المنطقة الدفاعية للفريق مما يتيح فرصة للاعبى خط الدفاع وحارس المرمي فى قلة اللاعبين مما يؤثر فى انخفاض التمرير القصير في هذا الجزء من الملعب .
- كما يتضح ايضا انه كانت النسبة الاكبر من التمرير القصير في منطقة التلت الاوسط من الملعب ويرجع الباحث ذلك إلى محاولة لاعبي الفريق كاملا (مدافعين , خط وسط , مهاجمين) إلى محاولة وضع الفريق المنافس فى وضع دفاعي يساعد الفريق المهاجم على تنفيذ الاسلوب الهجومي المناسب , ولذلك يكون التمرير القصير النسبة الاكبر فى التلت الاوسط لزيادة عدد اللاعبين المتاحين للتمرير وكذلك ضيق المسافات بين اللاعبين .
- وفى التلت الهجومي نجد ان نسبة التمرير القصير ليست النسبة الاكبر بين خطوط الملعب الثلاثة ويعزي الباحث ذلك لانه ان اللاعبين يسعي جميع اللاعبين إلى الوصول إلى المنطقة المؤثرة الهجومية لذلك تكون عملية الانهاء لاتحتاج وقت كبير , مما يؤثر على معدل التمرير القصير وكذلك زيادة عدد اللاعبين وضيق المسافات بينهم والضغط من اللاعب الخصم .
- ويعزي الباحث هذا التطور الذي حدث للتمرير القصير إلى البرنامج التدريبي المستخدم لم يحتويه من اشكال مختلفة للتمرير القصير في الخطوط المختلفة للملعب بما يتناسب مع طبيعة الاداءات فى المباراة .
- كما يتفق جونز jones (٢٠٠٤ م) (٨) ، سيلفر silver (٢٠٠٦ م) (٩) أن هناك الكثير من المدربين يعتمدون على المباريات المصغرة للعديد من الأسباب منها قلة عدد اللاعبين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل لمس اللاعب للكرة وسيؤدي ذلك لإرتفاع المستوى المهاري له ، وعندما يؤدي اللاعب المهارة بشكل جيد ويتوافق ستزيد المتعة لهم

جميعاً ، هذا فضلاً عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها اللاعب وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم ويظهر ذلك على مستوى الأداء خلال المباراة .

- ويؤكد هاريسون Harrison (٢٠٠٧م (٥) أن المباريات المصغرة تتنوع وتختلف باختلاف الهدف ، فمثلا مباراة (٤ ضد ٤) يمكن أن تكون مباراة بدون حارس ويتم حساب عدد التمريرات ويمكن أن تكون مباراة على مرميين صغيرين ولا يوجد حارس أيضا ويمكن أن تلعب على أربع مرميات ، ويمكن أن تكون على حارس مرمى ، ويمكن أن تكون الوصول لخط المنافس هو الهدف ويمكن أن يكون الهدف هو الوصول للدفاع المنافس ويمكن وضع زميلين كمساعدين على خط المرمى ولا وجود للحارس ، فالمباراة الواحدة يمكن وضع صور عديدة لها بأهداف مختلفة وبقوانين مختلفة من أجل الحصول على المتعة والإثارة ، وهذا ما يميز كرة القدم أنها ليست لعبة نمطية تسير على وتيرة واحدة وإنما تتنوع وتتعدد وهذا ما يعطيها الطابع الخاص ويميزها عن باقي الألعاب الأخرى .

٢- التمرير المتوسط

- يتضح من جدول رقم (٧) ان نسبة التمرير القصير في الثلث الدفاعي كانت النسبة الاكبر بين خطوط الملعب الثلاثة ويرجع الباحث ذلك لانه نظرا لزيادة المساحات في المنطقة الدفاعية للفريق مما يتيح فرصة للاعبى خط الدفاع وحارس المرمى فى زيادة المساحات بين اللاعبين مما يؤثر فى ارتفاع التمرير المتوسط بين الحارس والمدافعين وبين المدافعين ولاعبى وسط الملعب والمهاجمين وذلك لكسب المساحة في الهجمات المرتدة السريعة على مرمى الخصم .

- كما يعزى الباحث هذا التطور الذي حدث للتمرير المتوسط إلى البرنامج التدريبي المستخدم لم يحتويه من اشكال مختلفة للتمرير المتوسط في الخطوط المختلفة للملعب بما يتناسب مع طبيعة الاداءات فى المباراة .

- ويتفق هاوس house (٢٠٠٧ م) (٦) ، موريسون morison (٢٠٠٧ م) (٧) أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفى مساحة صغيرة وبعدد قليل من اللاعبين وهى تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إعدادية عندما تسهم في إعداد اللاعب وتهيئته وعندما تستخدم في عملية الإحماء في مقدمة الوحدة التدريبية ،

أهداف تعليمية عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب ، أهداف تدريبية عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعلمها ، أهداف ترويجية عندما تهدف إلى الهروب من الأحمال المرتفعة والتدريب العالي وتستخدم أيضاً في الختام والترويج للاعبين ، أهداف تنافسية إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد فائز ومهزوم .

٣- التمرير الطويل

- يتضح من جدول رقم (٨) ان نسبة التمرير الطويل في التلت الدفاعي كانت النسبة الاكبر بين خطوط الملعب الثلاثة (الدفاع , الاوسط , الهجوم) ويرجع الباحث ذلك لانه بعد عملية الإستحواذ الجيد للكرة او البدء الدقيق في توجيه الكرة من المنطقة الدفاعية , وفي حالة الضغط عن طريق المنافس يحتاج الفريق إلى ذلك النوع من التمريرات لتطبيق بعض المبادئ الهجومية (الاتساع فى الهجوم , او الهجوم السريع) أو يقلل من زمن الهجمة .

- كما يعزي الباحث هذا التطور الذي حدث للتمرير الطويل إلى البرنامج التدريبي المستخدم لم يحتويه من اشكال مختلفة للتمرير الطويل في الخطوط المختلفة للملعب بما يتناسب مع طبيعة الاداءات فى المباراة .

- كما يؤكد هاريسون Harrison ٢٠٠٧م (٥) أن المباريات المصغرة تتنوع وتختلف باختلاف الهدف ، فمثلا مباراة (٤ضد٤) يمكن أن تكون مباراة بدون حارس ويتم حساب عدد التمريرات ويمكن أن تكون مباراة على مرميين صغيرين ولا يوجد حارس أيضا ويمكن أن تلعب على أربع مرميات ، ويمكن أن تكون على حارس مرمى ، ويمكن أن تكون الوصول لخط المنافس هو الهدف ويمكن أن يكون الهدف هو الوصول لدفاع المنافس ويمكن وضع زميلين كمساعدين على خط المرمى ولا وجود للحارس ، فالمباراة الواحدة يمكن وضع صور عديدة لها بأهداف مختلفة وبقوانين مختلفة من أجل الحصول على المتعة والإثارة ، وهذا ما يميز كرة القدم أنها ليست لعبة نمطية تسير على وتيرة واحدة وإنما تتنوع وتتعدد وهذا ما يعطيها الطابع الخاص ويميزها عن باقي الألعاب الأخرى .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات:

- تتضح الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون في الجداول الآتية

جدول (١٣)

ترتيب التمرير القصير لفرق عينة البحث

المتغيرات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
خط الهجوم	المباراة الثالثة	المباراة الثانية	المباراة الرابعة	المباراة الاولى
خط الوسط	المباراة الثالثة	المباراة الثانية	المباراة الرابعة	المباراة الاولى
خط الدفاع	المباراة الثالثة	المباراة الثانية	المباراة الرابعة	المباراة الاولى

جدول (١٤)

ترتيب خطوط اللعب المختلفة في السيطرة ثم التمير للفرق عينة البحث

المتغيرات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
خط الهجوم	المباراة الاولى	المباراة الرابعة	المباراة الثالثة	المباراة الثانية
خط الوسط	المباراة الاولى	المباراة الثالثة	المباراة الرابعة	المباراة الثانية
خط الدفاع	المباراة الثالثة	المباراة الاولى	المباراة الثانية	المباراة الرابعة

جدول (١٥)

ترتيب خطوط اللعب المختلفة في السيطرة ثم المراوغة ثم التمير للفرق عينة البحث

المتغيرات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
خط الهجوم	المباراة الثانية	المباراة الاولى	المباراة الرابعة	المباراة الثالثة
خط الوسط	المباراة الثانية	المباراة الرابعة	المباراة الاولى	المباراة الثالثة
خط الدفاع	المباراة الثالثة	المباراة الثانية	المباراة الرابعة	المباراة الاولى

ثانياً: التوصيات

استناداً إلى النتائج التي توصل إليها الباحثون من خلال إجراء هذا البحث ، يوصى

الباحث بما يلي :-

- الاهتمام بكل ما هو جديد عن أساليب تحليل المباريات ومراعاته خلال دورات الصقل للباحثين للاستفادة منه .
- الاهتمام بتصميم البرامج التدريبية المبنية على الاسس العلمية التي تعتمد على نتائج تحليل باستخدام البرامج الحديثة .
- ضرورة الاهتمام بإجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية باستخدام أسلوب تحليل المباريات ، حتى يمكن التعرف على الايجابيات والسلبيات وكذلك نقاط القوة والقصور للاستفادة من نقاط القوة وعلاج نواحي القصور .

توصيات لمدربي كرة القدم

- الاهتمام بتدريب جميع لاعبي الفريق على الاستحواذ على الكرة في جميع خطوط الملعب (الدفاعي , الاوسط , الهجومي) .
- التركيز على الجوانب البدنية والمهارية لما لها من أثر واضح في النواحي الخطئية وخاصة وسائل تنفيذ الخطط .
- تدريب وتعويد الناشئين علي المباريات المصغرة بمختلف اشكالها .
- الربط بين تدريبات الاستحواذ ومبادئ اللعب الهجومية والدفاعية .
- الربط بين تدريبات الاستحواذ وطرق اللعب المختلفة .

المراجع

اولا : المراجع العربية

١. أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠١م) : التدريب والإعداد البدني - الوظيفي فى كرة القدم, دار المعارف, الإسكندرية . ١٣
٢. انتصار الشحات أحمد (٢٠٠٤م) : تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ١٨
٣. حسن السيد أبو عبده (٢٠١٥ م) : الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم, الفتح للطباعة والنشر, الإسكندرية . ٢٩
٤. عبدالفتاح فتحى خضر, وحنان فتحى خضر (٢٠١٤م) : فسيولوجيا التمرين (الاستجابة - التكيف) منشأة المعارف, الإسكندرية . ٤٥

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 5- **Harrison , W.** : Game Situation Training for Soccer : Themed Exercises And Small Sided Games , Reedswain inc Publishing , Spring City Pennsylvania , USA , 2007.
- 6- **House ,W.** :Game Situation for soccer – Themed Exercises and small Sided Games – Ireland Football Federation , coaches course , Ireland , 2007 .
- 7- **Moreson , P** : Learning Through Small Sided Games , NSSDC Coaching Clinic , New Alabama , USA , 2007 .
- 8- **Jones , R** : Soccer Strategies (Devensive and Attacking Tactics) , Ac Black , Ed , London , UK , 2004 .
- 9- **Silver , M** : Small Sided Soccer (The future of Soccer Development , Massachusetts Tough Soccer , USA , 2006 .
- 10- **Rius , J.** : Teaching the Skills of Soccer : 900+Exercises and Games , Reedswain inc Publishing , Spring City , Pennsylvania , USA , 2001

مكونات الحمل التدريبي للبرنامج

مرحلة المباريات																						المرحلة التدريبية					
الرابع						الثالث						الثاني						الاول						الأسبوع			
٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الجرعات			
																						المحتوي					
*						*						*						*		أقصى		مستويات الحمل التدريبي في الدورة الأسبوعية					
*						*						*						*		عالي							
*						*						*						*		متوسط							
% ٩٠ : ٨٠						% ١٠٠ : ٩٠						% ١٠٠ : ٩٠						% ٧٥ : ٦٠						شدة الحمل الأسبوعية (%)			
٦						٦						٦						٦						عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع			
ق ٧٢٠						ق ٧٢٠						ق ٥٤٠						ق ٥٤٠						الزمن الكلي للجرعات التدريبية في الأسبوع (ق)			
% ١٠						% ١٠						% ٢٥						% ٣٥						نسبة الإعداد العام في الأسبوع (%)			
% ٤٠						% ٤٠						% ٣٥						% ٣٠						نسبة الإعداد الخاص في الأسبوع (%)			
% ٣٠						% ٣٠						% ٢٥						% ٢٥						نسبة الإعداد المهاري في الأسبوع (%)			
% ٢٠						% ٢٠						% ١٥						% ١٠						نسبة الإعداد الخططي في الأسبوع (%)			
ق ١٢٠						ق ١٢٠						ق ١٢٠						ق ١٢٠						زمن الأحماء والتهدئة للجرعات التدريبية في الأسبوع (ق)			
ق ٧٢						ق ٧٢						ق ١٣٥						ق ١٨٩						زمن الإعداد العام أسبوعيا (ق)			
ق ٢٨٨						ق ٢٨٨						ق ١٨٩						ق ١٦٢						زمن الإعداد الخاص أسبوعيا (ق)			
ق ٢١٦						ق ٢١٦						ق ١٣٥						ق ١٣٥						زمن الإعداد المهاري أسبوعيا (ق)			
ق ١٤٤						ق ١٤٤						ق ٨١						ق ٥٤						زمن الإعداد الخططي (ق)			
ق ٣٥٩						ق ٣٥٩						ق ٢١٦						ق ١٨٩						مجموع زمن الإعداد المهاري والخططي			
% ٣٠						% ٣٠						% ٣٠						% ٣٠						نسبة المنوية من المهاري والخططي			
ق ١٠٨						ق ١٠٨						ق ٦٥						ق ٥٦						زمن المباريات المصغرة			
١٢٠						١٢٠						٩٠						٩٠						زمن الجرعة التدريبية (ق)			
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	زمن والإحماء في الجرعة للتدريبية (ق)	
١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	زمن التدريب العام في الجرعة (ق)	
٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	زمن التدريب الخاص في الجرعة (ق)	
٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	زمن التدريب المهاري في الجرعة (ق)	
١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	زمن التدريب الخططي في الجرعة (ق)	
١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١١	١١	١١	١١	١١	١١	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	زمن المباريات المصغرة في الجرعة (ق)	
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	زمن التهدئة في الجرعة التدريبية (ق)	

مكونات الحمل التدريبي للبرنامج

المرحلة التدريبية																															
الأسبوع																															
تابع مرحلة المباريات																															
الثامن						السابع						السادس						الخامس						الجرعات							
٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	المحتوي							
*						*						*						*						أقصى	مستويات الحمل التدريبي في الدورة الأسبوعية						
*						*						*						*						عالي							
*						*						*						*						متوسط							
% ٩٠ : ٨٠						% ١٠٠ : ٩٠						% ١٠٠ : ٩٠						% ٧٥ : ٦٠						شدة الحمل الأسبوعية (%)							
٦						٦						٦						٦						عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع							
ق ٥٤٠						ق ٧٢٠						ق ٧٢٠						ق ٧٢٠						الزمن الكلي للجرعات التدريبية في الأسبوع (ق)							
% ٢٥						% ١٠						% ١٠						% ١٠						نسبة الإعداد العام في الأسبوع (%)							
% ١٥						% ١٥						% ٢٠						% ٢٠						نسبة الإعداد الخاص في الأسبوع (%)							
% ٢٥						% ٣٠						% ٣٠						% ٤٠						نسبة الإعداد المهاري في الأسبوع (%)							
% ٣٥						% ٤٥						% ٤٠						% ٣٠						نسبة الإعداد الخططي في الأسبوع (%)							
ق ١٢٠						ق ١٢٠						ق ١٢٠						ق ١٢٠						زمن الأحماء والتهدئة للجرعات التدريبية في الأسبوع (ق)							
ق ١٣٥						ق ٧٢						ق ٧٢						ق ٧٢						زمن الإعداد العام أسبوعياً (ق)							
ق ٨١						ق ١٠٨						ق ١٤٤						ق ١٤٤						زمن الإعداد الخاص أسبوعياً (ق)							
ق ١٣٥						ق ٢١٦						ق ٢١٦						ق ٢٨٨						زمن الإعداد المهاري أسبوعياً (ق)							
ق ١٨٩						ق ٣٢٤						ق ٢٨٨						ق ٢١٦						زمن الإعداد الخططي (ق)							
ق ٣٢٤						ق ٥٤٠						ق ٥٠٤						ق ٥٠٤						مجموع زمن الإعداد المهاري والخططي							
% ٣٠						% ٣٠						% ٣٠						% ٣٠						نسبة المنوية من المهاري والخططي							
ق ٩٧						ق ١٦٢						ق ١٥١						ق ١٥١						تدريبات المباريات المصغرة							
٩٠						٩٠						٩٠						٩٠						٩٠						زمن الجرعة التدريبية (ق)	
١٠						١٠						١٠						١٠						١٠						زمن والإحماء في الجرعة التدريبية (ق)	
٢٢						٢٢						٢٢						٢٢						٢٢						زمن التدريب العام في الجرعة (ق)	
١٣						١٣						١٣						٢٤						٢٤						زمن التدريب الخاص في الجرعة (ق)	
١٥						٢٣						٢٣						٢٤						٣٥						زمن التدريب المهاري في الجرعة (ق)	
٢٤						٤٠						٣٥						٢٤						٢٤						زمن التدريب الخططي في الجرعة (ق)	
١٦						٢٧						٢٥						٢٥						٢٥						زمن المباريات المصغرة في الجرعة (ق)	
١٠						١٠						١٠						١٠						١٠						زمن التهدئة في الجرعة التدريبية (ق)	

ديناميكية الحمل المستخدمة خلال الاسبوع الأول

الأول						الأسبوع
متوسط						درجة الحمل
٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم الجرعة التدريبية
						أيام التدريب
						أقصى
						عالي
						متوسط
						ديناميكية الحمل

معدل النبض المستهدف دخل الجرعات فى الاسبوع الأول

معدل النبض	درجة الحمل الأسبوعية	أيام التدريب
١٦٥ : ١٥٠ ن / ق	المتوسط % ٧٥ : ٦٠	الجرعة الاولى
اعلى من ١٨٠ ن / ق	أقصى % ١٠٠ : ٩٠	الجرعة الثانية
١٦٥ : ١٥٠ ن / ق	المتوسط % ٧٥ : ٦٠	الجرعة الثالثة
١٨٠ : ١٦٥ ن / ق	عالي % ٩٠ : ٨٠	الجرعة الرابعة
١٦٥ : ١٥٠ ن / ق	المتوسط % ٧٥ : ٦٠	الجرعة الخامسة
اعلى من ١٨٠ ن / ق	أقصى % ١٠٠ : ٩٠	الجرعة الخامسة
١٦٥ : ١٥٠ ن / ق	المتوسط % ٧٥ : ٦٠	الجرعة السادسة



كلية التربية الرياضية للبنين

مستخلص البحث باللغة العربية تأثير تدريبات المباريات المصغرة على فاعلية الإستحواذ للاعبي كرة القدم إعداد

أ.م.د/ احمد محمد حيدر

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المباريات المصغرة على فاعلية الإستحواذ للاعبي كرة القدم ونسبة الاستحواذ في الخطوط المختلفة للملعب . إستخدم الباحث المنهج التجريبي و الوصيفي تصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس (القبلي والبعدي) وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، فريق نادي الترسانة الرياضي لكرة القدم و أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات الاستحواذ المطبق على التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً في نسب الاستحواذ في المراكز المختلفة للملعب ، وأسفرت النتائج عن وجود إرتباطاً إيجابياً بين المباريات المصغرة وبين خطوط الملعب المتمثلة في (خط الدفاع , خط الوسط , خط الهجوم وايضاً

وأوصى الباحث بضرورة الإهتمام بتدريبات المباريات المصغرة لما لها من نتائج فعالة على النواحي الاستحواذ في خطوط الملعب للاعبي كرة القدم. وإجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالتدريبات المباريات المصغرة على عينات أخرى من لاعبي كرة القدم. وضرورة إطلاع القائمين على العملية التدريبية في كرة القدم علي البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منه في نواحي اعداد الاعبين.



Faculty of Physical Education

Abstract in English
The effect of mini-match training on the effectiveness of football players

Preparation
DR / Ahmed Mohammed Haydar

The research aims to identify the effect of mini-match training on the effectiveness of football players and the percentage of possession in the different lines of the stadium. The researcher used the experimental and descriptive approach to design the single group using the measurement (pre and post), and the researcher selected the research sample in an intentional way.

The results of the standardized training program for the acquisition exercises applied to the experimental under investigation resulted in a significant improvement in the ratios of possession in the different centers on the field, and the results resulted in a positive correlation between the mini-matches and between the lines of the field represented by (defense line, midfield, attack line and also)

The researcher recommended that attention should be paid to mini-match exercises because of their results

Effective on the acquisition aspects of the pitch lines for football players. And further research related to mini-match training on other samples of soccer players. And the necessity to inform those in charge of the training process in football about the proposed training program to benefit from it in terms of numbers of players.