



The training network and its impact on some basic skills of young football players

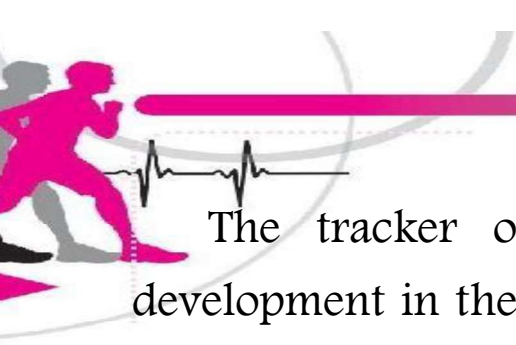
M. Abdul Sattar Khudair Abbas

Karbala Education Directorate

kabdulsttar23@gmail.com

Summary:

Football, like other sports, depends on physical capabilities and skill, which are two main qualities that a football player must have. For the purpose of developing skill capabilities, the coach must adopt modern training methods in football, the most important of which are exercises similar to playing cases, and it is an important method in which the player is trained in conditions and situations that are very similar to playing conditions, and among these methods is the training method called the training network, which is the process of dividing the field To squares with a specific area, in which players are trained to master playing and get used to the speed of decision-making in narrow spaces. It is a modern method adopted by most of the world's advanced teams, in which emphasis is placed on the player's understanding and knowledge of changing situations in play or situations that are similar to playing situations.



The tracker of football matches is witnessing a clear development in the physical, planning and skill aspects and this has led to major changes in the methods of playing and witnessed a great convergence in the levels of performance until the great differences between the international teams that have adopted modern training methods have disappeared.

From the researcher's point of view, the development of the basic skills of young football players needs modern training methods and methods that differ from traditional curricula and methods. The research aimed to reveal the impact of using the training network on some of the basic skills of young football players, and the researcher assumed that training using the training network positively affects some of the basic skills of young football players. The researcher used the experimental method for its relevance and the nature of the research. The sample of the research was Karbala Sports Club youth players under (19) years for the period from 1/6/2021 to 19/8/2021 and on the Karbala Sports Club stadium.

Keywords: training net, football, youth



1-1- المقدمة وأهمية البحث:

نالت لعبة كرة القدم المكانة البارزة في معظم دول العالم من بين جميع الألعاب الفردية والجماعية وهذه المكانة أعطت مزيداً من الإهتمام والرعاية والعناية بين الأوساط الرياضية لهذه اللعبة التي يعشقها الملايين من المتابعين حول العالم، ويُعدُّ "التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول باللاعبين الى التكامل في الاداء الرياضي بكرة القدم وما يتبع ذلك من محاولة تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم الوحدات التدريبية للارتقاء بقدرات لاعبيه البدنية والمهارية والخططية والذهنية وصفاتهم الخلقية والإدارية في اطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي" (اللامي، 2012: 6)، وتعتمد كرة القدم كغيرها من الألعاب الرياضية على الإمكانيات البدنية والمهارية وهما صفتان رئيستان يجب توفرهما في لاعب كرة القدم.

ولغرض تطوير الامكانيات المهارية يجب على المدرب انتهاج الوسائل التدريبية الحديثة في كرة القدم ومن أهمها التمارين المشابهة لحالات اللعب وهي اسلوب مهم يتم فيه تدريب اللاعب في ظروف وحالات تشابه ظروف اللعب بصورة كبيرة، ومن هذه الأساليب هو أسلوب التدريب المسمى بالشبكة التدريبية، وهي عملية تقسيم الملعب إلى مربعات محددة المساحة يتم فيها تدريب اللاعبين على إتقان اللعب والاعتياد على سرعة اتخاذ القرار في المساحات الضيقة وهو اسلوب حديث اعتمدته معظم الفرق العالمية المتطورة "فاللعب بهذه الطريقة تنمي قدرات اللاعبين في اللعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة وكذلك قراءة اللعبة قبل الحصول على الكرة، والتدريب في هذه المربعات يقيد حرية اللعب وحرية الحركة وإتقان اللعب فيها تصبح اللعبة أسهل بالنسب للاعبين الجيدين" (باتي، 1989: 24-25)، ويتم فيها التشديد على فهم ومعرفة اللاعب للحالات المتغيرة في اللعب أو المواقف التي تشبه حالات اللعب.

1-2- مشكلة البحث:

المتتبع لمباريات كرة القدم يشهد تطوراً واضحاً في النواحي البدنية والخططية والمهارية وهذا ما أدى إلى تغييرات كبيرة في أساليب اللعب وشهد تقارباً كبيراً في مستويات الأداء حتى غابت الفوارق الكبيرة بين الفرق العالمية التي انتهجت أساليب التدريب الحديثة، ولكن المتتبع لمباريات الفرق العراقية وبالأخص مباريات فرق الفئات العمرية يجد اختلافاً واضحاً بين اسلوب لعب الفرق العراقية والفرق العالمية، فما زالت الفرق العراقية تنتهج أسلوب اللعب المفتوح وعدم إغلاق المساحات ويعود ذلك إلى قلة التدريبات التي تعتمد على اسلوب التدريب المشابه لحالات



اللعبة والتدريب في مناطق محددة والاستجابة لحالات اللعب المتغيرة أو ما نسميها بالشبكة التدريبية.

ومن وجهة نظر الباحث فإنَّ تطوير المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم يحتاج إلى وسائل وأساليب تدريبية حديثة تختلف عن المناهج والأساليب التقليدية ومن هنا ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة باستخدام الشبكة التدريبية والتي تكمن مشكلتها بالإجابة على التساؤل الآتي:

هل إنَّ التدريب باستخدام الشبكة التدريبية يعمل على تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب؟

3-1- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عمَّا يأتي:

1. أثر استخدام الشبكة التدريبية على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.
2. الفروق في قيم بعض المهارات المركبة بين لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

4-1- فروض البحث:

1. يؤثر التدريب باستخدام الشبكة التدريبية تأثيراً إيجابياً في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.
2. توجد فروق ذات دلالة معنوية في قيم بعض المهارات الأساسية بين لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

5-1- مجالات البحث:

5-1-1 المجال البشري: لاعبي شباب نادي كربلاء الرياضي تحت (19) سنة.

5-1-2 المجال الزمني: الفترة من 2021/6/1 ولغاية 2021/8/19

5-1-3 المجال المكاني: ملعب نادي كربلاء الرياضي.

6-1- تحديد المصطلحات:

الشبكة التدريبية وهي عبارة عن "مجموعة من المربعات-حيث الطول الكلي للشبكة 60 ياردة وعرضها 40 ياردة تقسم إلى مربعات 10×10 ياردة" (الربيعي والمولى، 1988: 213).



2-1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ولأنه "يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه (يعد) منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق" (علاوي وراتب، 1999: 104).

2-2- مجتمع البحث وعينته:

تكوّنت عينة البحث من لاعبي نادي كربلاء الرياضي في محافظة كربلاء بلعبة كرة القدم لعام 2021 تحت (19) سنة والبالغ عددهم (16) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة.

2-3- تجانس وتكافؤ عينة البحث:

تم تحقيق التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات العمر والطول والوزن لمجموعة البحث

المعالم الإحصائية

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	س -	± ع	قيمة (ت) المحتسبة*
العمر	سنة	17.437	0.498	0.346	
الطول	سم	168.188	6.863	0.048	
الوزن	كغم	58.625	8.069	0.296	

*معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (30) قيمة (ت) = 2.042

يتبين من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعة البحث التجريبية في متغيرات العمر والطول والوزن، حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (30) مما يدل على تكافؤ لاعبي مجموعة البحث.



4-2- وسائل جمع المعلومات:

1-4-2- المقابلة الشخصية

2-4-2- الاستبيان

3-4-2- الاختبار والقياس

5-2- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

كل باحث لا بد له أن يستعين ببعض الأجهزة والأدوات والتي تساعد وتسهل له عملية إنجاز بحثه بشكل سريع وبصورة أدق، وقد استعان الباحث بالأجهزة والأدوات الآتية:

- حاسبة.
- جهاز إلكتروني لقياس الطول والوزن.
- ساعات توقيت عدد (3).
- شريط قياس بطول (30) متر.
- شواخص.
- أعلام.
- موانع.
- أقماع بلاستيكية.
- كرات قدم عدد (20).
- مساطب.
- كرسي.

6-2 الاختبارات:

1- **الدرجة:** وتم قياسها باختبار الجري المتعرج بين (10) شواخص (اميش، 1990: 114).

2- **الإخماد:** وتم قياسها باختبار إيقاف حركة الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم أو الصدر أو الفخذ أو الركبة في مربع (2×2) متر (الراوي، 2001: 98).



3- تنطيط الكرة في الهواء: وتم قياسها باختبار تنطيط الكرة في الهواء خلال (30) ثانية

بأجزاء الجسم كافة عدا اليدين (الطائي، 2000: 41).

4- التهديف: وتم قياسها باختبار التهديف من الثبات على الهدف (اميش، 1990: 97-98).

5- المناولة الطويلة: وتم قياسها باختبار ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة (خريبط، 1988:

118).

7-2- الإجراءات الميدانية للبحث:

7-2-1- التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بتجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث مكونة من (6) لاعب اختيروا بالطريقة العشوائية، وتم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث "حيث لا يجوز إجراء التجربة الاستطلاعية على نفس أفراد العينة لانهم يتأثرون بالتدريب وهذا التأثير سوف يؤثر على نتيجة الاختبار" (محبوب، 2002: 84). وتمت هذه التجربة يوم الثلاثاء الموافق 2021/6/1 واستهدفت ما يأتي:

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات ومدى ملائمتها.
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير الاختبارات.
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات وملاءمتها لمستوى العينة.
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على المعوقات التي تظهر ومحاولة تلافيها وتلافي الأخطاء والتدخل في العمل.

7-2-2- تجربة البحث النهائية:

7-2-2-1- الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي من قبل الباحث وفريق العمل المساعد على لاعبي عينة البحث قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي وذلك لتحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارية والوظيفية يوم 2021/6/4.

2-2-7-2- الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات المنهاج التدريبي، تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه لاعبي العينة في المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية، في يوم 2021/8/17، وتم إجرائها تحت نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع لاعبي العينة، وسجلت النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقاً طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

2-8- تنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة، قام الباحث بتنفيذ مفردات المنهاج التدريبي ابتداءً من يوم السبت الموافق 2004/5/22 وانتهت وحداته التدريبية يوم الأحد 2004/8/15، وقد تضمن المنهاج التدريبي (40) وحدة تدريبية باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريب الفتري، وقد استغرق تنفيذه (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.

تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة (3) تمرينات، بلغ مجموع التمارين التي نفذت في المنهاج التدريبي (120) تمريناً اشتمل على الجوانب كافة (الخططية والبدنية والمهارية) وبكافة أساليب اللعب الحديث حيث فيها تمارين لعب وتمرارين بعدة كرات والتمرارين المركبة وتمرارين ترويحوية إضافة إلى بعض الألعاب الصغيرة وبما يلائم هذه المساحات، وتم الاعتماد على الزمن حسب جدول (فوكس وماثيوس) لأنظمة إنتاج الطاقة في حين وضعت التمارين التي تعتمد على نظام الطاقة الأول في بداية الوحدات التدريبية والتمرارين التي تعتمد على نظامي الطاقة الثاني والثالث في الوسط والتمرارين التي تنمي الجهازين الدوري والتنفسي والتي تعتمد على النظام الهوائي في نهاية الوحدة التدريبية، مراعيّاً في ذلك الصفات البدنية التي تلائم كل نظام.

استمر تنفيذ المنهاج التدريبي مدة (8) أسابيع أي ما مجموعه (55) يوماً.

بلغ مجموع دقائق تنفيذ المنهاج التدريبي (3235) دقيقة تدريبية أي ما يعادل (53.10) ساعة من التدريب الفعلي وتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة ما بين (70) دقيقة إلى (130) دقيقة.

2-9 الوسائل الإحصائية: (التكريري والعبيدي، 1996)

➤ الوسط الحسابي.

➤ الانحراف المعياري.



➤ النسبة المئوية.

➤ اختبار(ت) لوسطين مرتبطتين.

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية لمجموعة البحث ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية قيد الدراسة ونسبة التطور

نسبة التطور	مستوى الدلالة	قيمة ت		مج ح ف	س ف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		الجدولية	المحتسبة							
78.859	معنوي	*2.20	8.583	0.158	3.417	1.154	4.333	قبلي	درجة	المناولة
						1.215	7.75	بعدي		
81.481	معنوي		4.696	1.371	5.5	3.278	6.75	قبلي	درجة	التهديف
						3.306	12.25	بعدي		
15.900	معنوي		10.428	0.085	3.041	1.051	22.166	قبلي	ثانية	الدرجة
						1.447	19.125	بعدي		

*قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0.05 .

إن التطور والتحسين الحاصل في أداء المهارات (المناولة، والتهديف، والدرجة) والذي أظهرته النتائج، لم يأتي بالصدفة أو بصورة عشوائية، بل جاء نتيجة التدريب مما أدى بالمهارات المشار إليها سلفاً لتصل إلى هذه المرحلة من مستوى التطور، مما يؤكد القدرة العالية للتمرينات في تطوير مستوى الأداء وعمل على الارتقاء في الجانب المهاري لأفراد المجموعة التجريبية، فضلاً عن ما تقدم يمكن أن يعزو الباحث أسباب ذلك لتنظيم الأسلوب التدريبي المتبع من خلال استخدام الشبكة التدريبية مع هذه المجموعة، إذ أن عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء الذي ينسجم مع قابليات اللاعبين، فمن خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف نحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم وتطوير



المستوى المهاري للاعبين، فإن "للمتمرن المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات"، (نصيف، 2000: 25)، ويذكر (حسين، 1998: 178) أن عملية التدريب هي "تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً وآراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد، فضلاً عن أنه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة".

وإن استخدام الشبكة التدريبية وفر للاعبين أجواء مشابهة للعب الحقيقي مع إعطاء دافعيه أكثر نحو التدريب وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (البليسي) نقلاً عن (مختار) "أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة" (البليسي، 2000: 80) فضلاً عن ذلك فأن تصغير المساحات يجعل من "جميع التحركات التي يؤديها اللاعب تقع في بؤرة إدراك جميع اللاعبين بمعنى أخري يقف اللاعبون في تشكيل نفسه الذي سيتحركون به في مساحات صغيرة (10×20 متر) تلك التي تعمل كبديل للشرح على السبورة بحيث يكون النموذج مجسدا ومحسوسا من اللاعبين أنفسهم" (أبو العلا، 1987: 201) 0

وقد راعى الباحث عند وضعه للمناهج التدريبي باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريب الفكري المستند الى أنظمة إنتاج الطاقة الى استخدام التدرج العلمي الصحيح في العملية التدريبية من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد، الأمر الذي أدى الى زيادة الثقة عند اللاعبين وولدت لديهم الرغبة في التدريب ودفعتهم الى أداء التمرينات بشكل جدي وسريع انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4- الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث النتائج التالية:

1. هنالك أثر ايجابي واضح لاستخدام تمرينات الشبكة التدريبية على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب بين لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.



2-4- التوصيات:

يوصي الباحث بالتوصيات التالية:

1. اعتماد التمرينات المشابهة لحالات اللعب في المناهج التدريبية الخاصة بفرق الشباب بكرة القدم.
2. اعتماد تمرينات الشبكة التدريبية في المناهج التدريبية الخاصة بفرق الشباب بكرة القدم.



المصادر العربية:

1. أريك باتي: الطريقة الأوروبية في تدريب كرة القدم، (ترجمة) وليد طبرة، مطبعة سلمى الفنية، بغداد، 1989.
2. ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط3، البصرة، 2004.
3. سلام عمر محمد البليسي: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، 2000.
4. صالح راضي اميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارة الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1990.
5. عبد الله حسين اللامي: كرة القدم: تعلم وتدريب - خطط وتخطيط، مطبعة العراق، الديوانية، 2012.
6. عبدة السيد أبو العلا: التنظيم والإدارة وواقعية التخطيط والتدريب في كرة القدم، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، 1987.
7. كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى: الإعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
8. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
9. معتز يونس ذنون الطائي: أثر برنامجين تدريبين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، 2001.
10. مكي محمود حسين الراوي: بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الشباب بمحافظة نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، 2001.



11. وجيهه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، كتاب منهجي، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.

12. وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية واستخدامات الحاسب، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1996.