

## تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم لأندية المحترفة الثانية / الجمهورية التونسية

### The effect of training some planning approaches in developing some special physical abilities and basic skills for soccer players for the second professional clubs / Tunisia

د/ ضياء الدين العامري<sup>1</sup>

<sup>1</sup> جامعة المنوبة الجمهورية التونسية / المعهد العالي للرياضة قصر السعيد / dhiyaalameri@gmail.com

2020/12/22 تاريخ القبول:

2020/10/09 تاريخ النشر:

2020/06/18 تاريخ الاستلام:

#### الملخص :

اشتمل البحث على خمسه فصول ضمن الفصل الأول المقدمة وأهميه البحث وتم التطرق فيها إلى أهميه تدريب المقتربات الخططية في تطوير قدرات اللاعبين الخاصة لما لها من دور مهم ومؤثر في الارتفاع بمستوياتهم وتطوير قابليتهم الخاصة الفنية والبدنية وتحسين أدائهم . وتجلت مشكلة البحث بوجود ضعف في مستوى الأداء الفني والبدني لديهم نتيجة التدريب العشوائي غير المنظم لاعبي أندية دوري الدرجة الثانية في تونس (الاكابر) . وكانت مجالات البحث لاعبي اريانة الرياضية المشارك في بطولة الدوري للموسم 2018-2019 . وامتدت فترة البحث للفترة من 14-05-2018 - 16-07-2019 .

- الكلمات المفتاحية : المقتربات الخططية، القدرات البدنية الخاصة ، المهارات الأساسية ، كرة القدم لأندية المحترفة الثانية ، الجمهورية التونسية .

**Abstract :** The research consisted of five chapters, the first chapter included the introduction and the importance of the research, and the importance of training planning approaches in developing the players' special capabilities was addressed because of its important and influential role in raising their levels, developing their own technical and physical ability and improving their performance. The research problem was demonstrated by the weakness in their technical and physical performance, as a result of the random and unorganized training of the players of the second division clubs in Tunisia (Al-Akaber).

The areas of research were the Ariana Sports Association players participating in the 2018-2019 league championship.

The research period extended from 14-05-2018 / 16-07-2019.

**Key words:** tactical approaches, special physical abilities, basic skills, football for the second professional clubs, Tunisia.

**مقدمة الدراسة :**

لقد أفرزت السنوات الأخيرة تطوراً هائلاً في أساليب اللعب المختلفة لكافة الألعاب ومنها لعبة كرة القدم ولأجل الوقوف على الملامح الخططية الفنية لهذه اللعبة الأولى عالمياً فانه من المستحسن ملاحظة هذا الجانب في البطولات العالمية باعتبارها من أكثر البطولات ارتقاءً في المستوى واحد تكتيكياً وقد ازداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيداً قياساً للعب قبل عشرات السنين فاللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب الآن أصبحت عالية وتنفيذ المبادئ الخططية أصبح سريعاً كما إن التحركات الخططية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة وإن أعداد الفريق يتطلب إعطاء تمارين متنوعة تشمل أكبر عدد ممكناً من الفعاليات الأساسية وتفرعاتها لغرض تسهيل عملية التدريب وبرمجة التمارين بما ينسجم مع آلية العمل الخططي داخل الملعب لذلك على المدربين أن يقوموا بتدريب فرقهم حسب أحدث الخطط التي تتناسب قابليات ومستويات لاعبهم ويكونوا في تطور مستمر، كما إن البحث عن طرائق وأساليب جديدة وخلق ظروف وتدريبات قريبة للتنافس الفعلي أثناء المبارزة يتطلب تمارين تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية ونظراً لارتفاع مستوى المنافسة في السنوات الأخيرة وتطور خطط اللعب تجلت الحاجة إلى مضاعفة الجهود التدريبية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية في الوحدات التدريبية لكل ما يتعلق بالتدريب على تنفيذ الخطط وإكساب اللاعب خزيناً لا يأس به من المعرفة الخططية أثناء المباريات على المستويين الفردي والجماعي من هنا تبرز أهمية البحث في إمكانية تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارية والخططية الفردية في تونس.

**مشكلة البحث :**

تعد تدريبات المقتربات الخططية من أهم التدريبات التي تعمل على تطوير مستوى اللاعب وتقدمه فنياً وخططياً وذلك من خلال كونها مشابهة لواجباته في المبارزة كما إنها تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وأسس العمل الخططي وتعتبر من التمارينات الخاصة التي تسهم في التقدم بمستوى اللاعبين والارتفاع به وبذلك أصبحت جزءاً لا يتجزأ من عمل الفريق داخل الملعب وبدونها أصبح الفوز صعباً في المباريات نظراً لتطور أساليب العمل الخططي لفرق المنافسة في تونس، وارتفاع مستوى الأداء مما يتطلب

من المدربين تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء به لتحقيق النتائج المطلوبة عن طريق إعداد البرامج التدريبية الخاصة التي تساهم في التقدم في المستوى لدى اللاعبين من متابعة الباحث لأغلب مفردات مناهج الفرق التدريبية لكي يتأكد من تخصيص الوقت الكافي لها في مرحلة الأعداد الخاص بشكل ينسجم وأهمية هذه التدريبات وموقعها من المنهج التدريبي كما أن أغلب الأصناف في الجمعيات تعاني من عدم وضع برامج خاصة لهم من قبل المدربين لعدم وجود مواعيد ثابتة لبطولاتهم مما يجعل تدريباتهم عشوائية وهذا يشكل ظاهرة سلبية تؤثر على مستوى إعداد هذه الفئة المهمة والتي تشكل القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم في تونس لذلك أراد الباحث دراسة هذه المشكلة.

ويمهد البحث إلى:

-إعداد تدريبات المقتربات الخططية في تونس.

-التعرف على تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم في تونس.

ويفترض الباحث مايلي:

-وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في تطور بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية في تونس.

-وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين البعدين في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية في تونس.

مجالات البحث :

المجال البشري: لاعبو الجمعية الرياضية بأريانة المشارك في بطولة دوري الاحترافي في تونس للموسم 2018-2019 تونس.

المجال ألماني: للفترة من 14/5/2018-16/7/2019.

المجال المكاني: ملعب الجمعية الرياضية بأريانة.

الدراسات النظرية :

المقتربات الخططية :

تعتبر من المفاهيم الحديثة التي تعتمد على الأداء الخططيفي للعب ومفهوم تمرينات المقتربات الخططية هي حالات التعلم الخططي التي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب

الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب وقد تطرق العديد من الخبراء والعلماء إلى مفهوم سابق واسع الانتشار تم استخدامه في العديد من الدراسات والبحوث وهو مفهوم التعليم بأسلوب اللعب وهو تعليم المهارات الحركية للعبة واستيعابها وإدراك الكيفية استخدامها وقت استخدامها خلال اللعب . أي تعليم واكتساب المهارات الأساسية من خلال اللعب المباشر انه اتصبح في السنوات الأخيرة عند الدراسة الصحيحة للمؤهلات البدنية بكل أنواعها يستخدم الخبراء كل الطرق العلمية التي تجاوب مع هذه المؤهلات وحسب مراحلهم العمرية في كل يوم تدريبي للوصول إلى أعلى النتائج الرياضية .

#### ✓ المقتربات الخططية الهجومية :

تعد خطط الهجوم من الأسس الهامة التي يعتمد عليها الفريق في محاولة إحراز النصر النهائي على الخصم بعنصر المبادرة والفرصة في خلق وبناء الهجوم وتحديد سرعته واتجاهه . وتهدف خطط اللعب الهجومية أساساً إلى تمكين الفريق من إصابة مرمى الفريق المضاد بأكبر عدد من الأهداف . وكقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الهجوم على مستوى عال من المهارات الأساسية والقدرات الحركية أكثر من لاعبي الدفاع ، وقد يكون سهلاً نوعاً ما على لاعب الدفاع منع المهاجم من إصابة الهدف ولذلك يصبح تدريب المهاجمين أكثر أهمية من تدريب المدافعين ، وهذا لاينفي الدور الهام الذي يلعبه الدفاع في نجاح الفريق أو المباراة" إن التحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده هو اشتراك في الخطط الجماعية وقوة اللاعب في الخطط الفردية تؤدي وبالتالي إلى تقوية الخطط الجماعية التي تعتمد على كفاءة اللاعب في أداء الواجبات الفنية والخططية المختلفة خلال لعب المهرة وتشتمل المقتربات الخططية الهجومية على المباديء التالية :

الإسناد في الهجوم . الجري وتبادل المراكز . الركض المنحني . المناولة الجدارية . اللعب ضد مصيدة التسلل . خلق الفراغ واستغلاله . وقد اختار الباحث المتغيرات التي حصلت على نسبة 81% فوق حسب أراء الخبراء .

#### ☒ المقتربات الخططية الدفاعية بكرة القدم :

تعني جميع المحاولات والحركات الجماعية التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم واللعب الحديث يتطلب من اللاعب إن يعلم جيداً التكتيك الدفاعي مهما كان مركزه ضمن الخطة والخطة الناجحة هي التي تساعد على تبادل الفريق بصورة سريعة في

حالة الدفاع إلى حالة الدفاع إلى حالة الهجوم أو بالعكس . ولما كان للخطط الهجومية أهميتها الكبرى في تحقيق النصر للفريق المضاد من تسجيل الأهداف في مرمى الفريق الخصم وبذلك يمنع الخصم من تحقيق أهدافه في المباراة بل ويضمن لفريقه الفوز أو التعادل على الأقل . والدفاع المتين المنظم يبعث الثقة والمثابرة في هجوم الفريق إذا كلما نفذت وسائل الدفاع الخططية بطريقة سلية أستطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرات تبدأ الخطط الهجومية للفريق بطريقة منتظمة والدفاع الواعي المدرك لطرق اللعب الحديثة يعلم إن الدفاع لا يعني قيام لاعبي الدفاع بالواجب الدفاعي فقط بل يجب أن يشارك أفراده في الهجوم وأن تكون تحركاتهم في اللعب بطريقة سلية وان يغطي اللاعبون بعضهم بعضاً وتشتمل المقتربات الخططية الدفاعية على المبادئ الآتية :

اللغطية في الدفاع ، دفاع رجل لرجل، الضغط والمضايقة، قطع الكرة ، إبعاد الكرة، مهاجمة الخصم ، القدرات البدنية الخاصة .

• القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة واحدة من القدرات البدنية الخاصة الواجب توفرها في لاعب كرة القدم وتظهر هذه القوة خاصة في حالات التهديف القوي والسرعة والقفز للأعلى وضرب الكرة بالرأس إنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة وعرفت بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في أقل وقت ممكن وعرفها الباحث بأنه نظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية.ويرى الباحث بأنها القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية . وعرفها أحد الباحثين بأنها مقدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج القوة السريعة الأمر الذي يتطلب درجة عالية من التوافق لدمج صفة القوة وصفة السرعة في تكوين واحد .

من كل ما تقدم يرى الباحث أن القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من قوة مرتبطة بالسرعة للتغلب على أشكال مقاومات التي تواجه اللاعب في ظروف اللعب المتغيرة والسرعة لإنجاز المهارة الحركية ضمن التحركات داخل الملعب .

• القوة الانفجارية: تعد القوة الانفجارية من الصفات البدنية الأساسية لبعض أنواع الفعاليات الرياضية كرة القدم التي تتميز بتغيرات مستمرة حيث تتطلب

بعض المواقف أنواع القفز والقذف والركض لمسافات قصيرة وهذه الفعاليات تختلف من حيث شدتها وحجم الجهد الذي ينجم عنها ويرى الباحث: إن القوة الانفجارية=قوة قصوى+سرعة قصوى لمحة واحدة.

إن القوة الانفجارية لها أهمية واضحة ومحددة في تحقيق نتائج طيبة في كثير من نواحي النشاط الرياضي ذو الطبيعة المتغيرة من حيث الأداء الحركي كما في مسابقات العاب القوى ، الوثب العالي، الوثب الطويل، وفي كثير من الألعاب الجماعية بمعنى إن أهمية القوة الانفجارية تظهر بالنسبة للألعاب التي تحتاج إلى القدرة على الانقباضات في اللحظة المناسبة وكذلك المقدرة على دفع أو رمي أداة أو الدفع للارتفاع عن الأرض .

سرعة الاستجابة :

تلعب سرعة الاستجابة دوراً حاسماً في الكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية وهي في كرة القدم الحديثة تحسم الكثير من المواقف وتلعب دوراً في الخسارة والفوز في إدراك سريع الفهم للواجب الحركي مع الأمر بالتنفيذ لأي قرار سريع جيد ومناسب للتصريف بالكرة . وتعزز بأيتها القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن "(6) ويرى ضياء إنها القابلية على رد الفعل الحركي لحافز معين في أقصر فترة زمنية ممكنة .

وتعزز أيضاً إنها قابلية الحافز المرئي على الاستجابة السريعة الذي يؤدي دوراً مهماً في عملية التصرف الحركي وتحديد الموقف الخاصة يعتمد على الأداء المركزي السريع للتنفيذ . ويرى الباحث بأيتها الفترة الزمنية بين ظهور الحافز وبدء الاستجابة الحركية وان زمن الاستجابة لكثير من الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم وان اللعب الحديث في كرة القدم فتختلف الواجبات والتي على أساس سرعة أدائها تحسم الكثير من المواقف الفنية والخططية والتي في ضوءها تتحقق النتائج المطلوبة .

#### • تحمل الأداء :

إن الأداء الخططي (الفردي والجماعي ) يتطلب توفير درجة عالية من تحمل الأداء تمكّن اللاعب من الاستمرار في اللعب نتيجة التحول السريع في اللعب من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس في اداءات تنافسية هجومية ودفاعية وتعزز بأنه قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصدّر بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة والمحافظة على مثل هذا النشاط دون الهبوط في فاعلية المهارات التكنيكية والقدرات التكتيكية كما يقصد به قدرة المحافظة على العمليات الفساجية بمستوى عال تحت ظروف العمل الاوكسجيني .

ويرى ضياء انه قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاريوالخططي بشكله الفني الصحيح وبكفاءة حيوية طول زمن المباراة .

ويرى الباحث على إنها المقدرة على تكرار الأداء الحركي بشكله الفني بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبياً ويرى الباحث إن الصفة الغالبة في الأداء في كرة القدم هي الاستمرارية في تكرار الحركات الأساسية الهجومية والدفاعية مما يتطلب توفير تحمل أداء (قدرة بدنية حيوية) تميز اللاعب بتكرار الأداء لفترة الباريات بأكملها دون الشعور بالتعب من أجل إنجاز الواجب المهاريوالخططي كما يرى الباحث بأنه الكفاءة التي يؤدي فيها اللاعبين النشاط الحركي العالي المستوى دون الهبوط في مستوى الأداء .

#### • المهارات الأساسية بكرة القدم :

المهارة هي تكثيف اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة وتعد المهارات الأساسية أحد المكونات الهامة للعبة كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وجسم المباراة وان المهارات الأساسية بكرة القدم هي عماد الأداء فيها وبدون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة و هنالك علاقة ايجابية بين إجاده المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططي ويرى الباحث إن المهارة هي حركات اللاعب المهمة والتي يقوم بها اللاعب مع الكرة بشكل قانوني يضمن تحقيق التفوق على المنافس وثبتت متطلبات الفوز ولأهمية المهارات بكرة القدم وكثثرتها وتنوعها وما تتطلبه من أداء سريع وقدرة على تغييرها تجاه الركض وفي الوقت نفسه السيطرة على الكرة يتطلب التدريب عليها بشكل مستمر وان درجة إتقان المهارات الفنية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب من النواحي الهامة التي يتأسس عليها التنفيذ الخططي في المواقف المختلفة .

وتقسم المهارات الأساسية حسب اتفاق الخبراء الى :

ضرب الكرة بالقدم (المناولة والتهديف) . المراوغة والخداع . دحرجة الكرة . ضرب الكرة بالرأس . السيطرة على الكرة (الإخماد) . الجري بالكرة . مهاجمة الكرة . الرمية الجانبية . مهارات حارس المرمى .

وسيقتصر الباحث على تناول المهارات التي حصلت على نسبة عالية في أراء الخبراء التهديف : هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعب الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي

يستخدم لاجراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابلياته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعبة.

تزاد أهمية التهديف نظراً لأنها مهارة تمتاز بالصعوبة وتعد من أصعب المهارات الأخرى في اللعب "إذ إن إجادة التهديف وإمكانية لاعبي الفريق من دقة إصابة الهدف تعطي إمكانية ارتفاع معنويات لاعبي الفريق وتصعيد قدراته ورفع مستوى طموح اللاعبين وتحسين مستوى اهتمام وبنذل أعلى جهد لتحقيق الفوز وإن التهديف هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديف الفريق الآخر والهاجم القوي هو الذي تخشاه الخصوم يرى الباحث أنه يجب الاهتمام المتزايد بتدريبات التهديف على المرمى من عدة أماكن ومسافات وزوايا مختلفة وتحت ظروف المنافسة.

المناولة الكرة : تعد المناولة من أكثر الوسائل الخططية أهمية في كرة القدم، ويرجع ذلك لكونها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة وهي التي تحدد انتقال الكرة من لاعب لآخر يكون في وضع أفضل وموضع أحسن فهي الوسيلة الرئيسية في تنفيذ الواجبات الخططية الهجومية عن طريق ربط اللعب وتطوير المواقف التكتيكية بين أفراد الفريق الواحد ويشير نيكولاوس برونكسإن التمرير أمر أساس لكل لاعب كرة القدم لأنها تستخدم أثناء اللعبة أكثر من أي مهارة أخرى وبعد استلامهم للكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة والمبادرة إلى تمريرها إلى الزميلو تتأثر المناولة بأرضية الملعب والظروف الجوية وهناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر في نجاح المناولة هي :

يجب أن تكون دقيقة. يجب أن تكون سريعة . التفاهم والانسجام بين أعضاء الفريق الواحد. ويرى الباحث إن مهارة المناولة من أكثر المهارات تكراراً في المباريات وهي الفعالية الأكثر أهمية في كرة القدم مقارنة بمهارات الآخرين .

#### • الجري بالكرة :

وتعتبر بأنها جري اللاعب بالكرة ويجب على اللاعب أن يغير من سرعته باستمرار وفقاً لمقتضيات الحركة في الملعب وأخذه لاماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم وللاعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته وأن الجري بالكرة من المهارات الأساسية المهمة لكل لاعب والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والماركز سواء بالكرة أو بدونها ويشير كل من محمد كشك وأمر الله ألبساطيان الجري بالكرة يتطلب خطوات سريعة ومتتابعة لضرب وقيادة

الكرة للمكان المراد الاتجاه إليه وإن هناك فرق كبير بين الدرجة والركض بالكرة وان تكرار الركض أكثر من تكرار الدرجة فالركض مع الكرة يعني تغطيه مسافة من الأرض بدون السير بالكرة عبر الخصم أما الدرجة فتعني عبور الخصم بالكرة ويعتمد الركض بالكرة على عاملين حاسمين هما الفراغ المتوفر والسرعة في الحركة وظهور أهم مهارة الجري بالكرة في كثير من مواقف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للإمام من اللاعب لكتاب مساحة وخاصة في المناطق الخالية أو عند مراوغة الخصم والمرور منه ثم الجري السريع بالكرة للابتعاد عنه وخاصة لاعبي كرة الوسط ويطلب توجيه الكرة والجري بها في أي اتجاه والتحكم فيها أن لا تبتعد الكرة أثناء حركتها عن اللاعب وتمام الأداء بإيقاع معتدل ومتزن يوري الباحث بأن الجري بالكرة هي عملية قيادة الكرة بتحكم من أجل بناء الهجمات السريعة للوصول لرمي الخصم مستغلين الفراغات ويجب أن تكون سريعة بحيث لا تسمع للخصم بالرجوع والتمرير الدفاعي.

## منهجية البحث واجراءاتها الميدانية:

● منهجية البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجاري ملائمة لطبيعة المشكلة حيث يعد المنهج التجاري "واحداً من أهم المناهج التي تعمل على دراسة المتغيرات التجريبية والقدرة على التحكم في المتغيرات وضبطها

• عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو اكابر الجمعية الرياضية بـ اريانة المشارك في دوري للدرجة الممتازة للموسم 2018/2019 والبالغ عددهم (24) لاعباً وقد تم استبعاد حماة الهدف والبالغ عددهم (3) لاعبين ولاعبان لاصابتهم وبذلك أصبحت العينة (20) لاعباً تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبذلك أصبح عدد كل متم (10) لاعبين.

## • تجانس العينة:

لتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة ولكي يستطيع الباحث السيطرة على العوامل التجريبية قام الباحث بتحقيق التجانس لجميع المتغيرات الخاصة بالبحث.

جدول (1) يمثل تجانس العينة في كافة متغيرات البحث

المعامل الالتواء	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتغيرات
1.87	سم	1.66	0.01	الطول
2.40	كغم	65.31	1.1	الوزن
1.64	سنة	17.54	0.12	العمر
1.73	سنة	3.40	0.69	العمر التدريسي
0.83	ثا	7.64	0.18	القدرة المميزة
0.41	ثا	5.55	0.14	تحمل الأداء
1.23	درجة	2.35	0.51	تحمل السرعة
0.24	ثا	3.54	0.65	سرعة الأداء
0.420	درجة	6.9	0.70	الهدف
0.55	درجة	10.27	1.45	المناولة
0.36	ضرب الكرة م	27,93	1.69	لأبعد مسافة
0.320	ثا	5.17	0.20	الجري بالكرة

قيمة معامل الالتواء تراوحت بين (0,24) و(0,40) مما يدل على تجانس العينة

#### • أدوات البحث :

استخدم الباحث الأدوات التالية:

المراجع والمصادر . آراء الخبراء . كرة قدم عدد (30) نوع نايك (Nike) . حاسبة لتسجيل البيانات نوع (Sharp) صنمية الصنع . استثمارات بيانات . بورك . صافرة . نوع (fox) ، ساعة توقيت نوع كاسيو (Casio) صنمية الصنع . شواخص عدد (10)

الكادر المساعد \* : استعان الباحث بكادر مساعد مؤلف من 6 من الاختصاصيين بكرة القدم.

#### تحديد متغيرات البحث :

هدف تحديد الصفات البدنية الخاصة و بعد الإطلاع على المصادر والأبحاث في هذا الجانب قام الباحث بعرض القدرات البدنية الخاصة التي تم الحصول عليها ، من المصادر العلمية على الخبراء والمحترفين في مجال كرة القدم وقد تم اختياراً لصفات البدنية التي اتفق عليها

الخبراء بنسبة 75% وهي نسبة جيدة وهذا يتفق مع بنيامين عن بلومن، إن نسبة 75% من نسبة الاختبار للمتغير المطلوب والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2) يبين مجموع التكرارات والنسب المئوية للقدرات المختارة حسب أراء الخبراء

النسبة المئوية	النكرار	القدرات البدنية الخاصة	ت
%100	5	القوة الانفجارية	1
%100	5	القوة المميزة بالسرعة	2
% 60	3	تحمل القوة	3
%80	4	سرعة الأداء	4
%80	4	سرعة رد الفعل	5
%80	5	تحمل الأداء	6
%80	5	تحمل السرعة	7
%60	4	السرعة الحركية	8

\* انظر ملحق (1)

**☒ تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم :**

بعد الإطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية لأجل التعرف واختيار المهارات الأساسية بكرة القدم والتي تناسب لاعبي كرة القدم . قام الباحث بعرض الاستماراة الخاصة على مجموعة من الخبراء والمحترفين في مجال كرة القدم \*

لتحديد المهارات الأساسية التي يرونها ضرورية للاعب كرة القدم لتحقيق أهداف البحث وقد اختيرت المهارات الأساسية التي حصلت على أعلى نسبة لآراء الخبراء\* وفق الجدول (3) المبين أدناه :

جدول (3) جدول بين المهارات الأساسية وتكرارها ونسبة المئوية

المهارات الأساسية	تكرار	النسبة المئوية	ت
مناولة الكرة	5	%100	1
السيطرة على الكرة	3	%60	2
الجري بالكرة	4	%80	3
دحرجة الكرة	4	% 80	4
الماروغة	3	%60	5
التهديف	5	%100	6
الإخماد	3	%60	7
ضرب الكرة لأبعد مسافة	4	%80	8

#### ٤- تحديد المقتربات الخططية الهجومية والدفاعية:

بعد الإطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية بخصوص أهم المقتربات الخططية الهجومية والدفاعية قام بعرض هذه المقتربات على مجموعة من الخبراء \* لتحديد المطلوب منها وقد تم اختبار المقتربات الخططية التي حصلت على نسبة عالية من آراء الخبراء

والجدول (4) يبين ذلك . يبين المقتربات الخططية الهجومية والدفاعية التي حصلت على ترشيح الخبراء وقد اختار الباحث أربعة متغيرات والتي حصلت على أعلى النسب

المقتربات الخططية الهجومية	ت	النسبة المئوية	المقتربات الخططية الدفاعية	ت	النسبة المئوية
الإسناد في الهجوم	1	%100	مكان اللاعب في الملعب (الخططية)	10	%100
الركض المنحني	2	%60	مهاجمة الخصم	11	%100
الجري الحر	3	%80	الإسناد في الدفاع	12	%80
تبادل المراكز	4	%100	الضغط على الخصم	13	%100
خلق الفراغ	5	% 90	الدفاع رجل لرجل	14	%100
اللعبة على الجانب الغير مرتدي	6	%60	قطع الكرة	15	% 80
المناولة الجدارية	7	%80	إبعاد الكرة	16	%80
اللعبة ضد اتساع التسلل	8	%60	تشتيت الكرة	17	%60
الهجوم بالعدد الزائد	9	%80	تطبيق مصيدة التسلل	18	%60

 الاختبارات :

بعد الإطلاع على المصادر العربية والاجنبية وأخذ آراء الخبراء بخصوص الاختبارات الخاصة بالبحث قام الباحث بتحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث وكما يلي

 **☒ تحديد الاختبارات البدنية :**

بغية تحقيق متطلبات البحث بشكل علي وبعد الرجوع للمصادر والأبحاث قام الباحث ب اختيار الاختبارات الخاصة بالبحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء لتحديد الاختبار المناسب لكل صفة وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من مجموع آراء الخبراء لكل صفة والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5) يبين الاختبارات المعتمدة في البحث الخاصة بالصفات البدنية

نوع الاختبار	الهدف من الاختبار	نوع الاختبار	نوع الاختبار
الحادي عشر	قياس القوة المميزة بالسرعة	الحادي عشر	الحادي عشر
الحادي عشر	قياس القوة الانفجارية	الحادي عشر	الحادي عشر
الحادي عشر	قياس تحمل الأداء	الحادي عشر	الحادي عشر
الحادي عشر	قياس سرعة الأداء	الحادي عشر	الحادي عشر

 **☒ تحديد الاختبارات المهارية:**

قام الباحث باختيار الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية بعد الإطلاع على المصادر العلمية والأبحاث والمراجع الخاصة بكرة القدم ثم تم عرضها على الخبراء\*\* المختصين لتحديد أهم الاختبارات المستخدمة في البحث والجدول (6) يبين ذلك

الاسم الاختبار	نوع الاختبار	الهدف من الاختبار	النسبة المئوية
الهدف نحو المرمى المقسم	دقة التهديف	دقة التهديف	%100
الجري بالكرة من خط منطقة الهدف الى حدود خط منطقة الجزاء	الجري بالكرة	الجري بالكرة	%83.33
ضرب الكرة لأبعد مسافة	قياس مسافة المناولة الطويلة	قياس مسافة المناولة الطويلة	%83.33
تمرير الكرة نحو دوائر (4) مرسومة على الأرض من مسافة 20 م	دقة المناولة	دقة المناولة	%83.33

#### الاختبارات المعتمدة بالبحث

الاختبارات البدنية: في ضوء النسب التي حصلت عليها الاختبارات تم ترشيح

الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من الدرجات وكما يلي:

أولاً: اختبار الحجل على ساق واحد لمسافة 30 م لقياس القوة المميزة بالسرعة

ثانياً: اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة الانفجارية لعضلات الساقين

ثالثاً: اختبار ضرب الكرة بالجدار من مسافة 6 م لقياس سرعة الأداء

رابعاً: اختبار جري  $3 \times 50$  م بالكرة لقياس تحمل الأداء

#### الاختبارات المهارية :

أولاً: اختبار دحرجة الكرة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى المقسم

ثانياً: اختبار دقة المناولة تمرير الكرة نحو 3 دوائر مرسومة على الأرض من مسافة 20 ياردة

ثالثاً: اختبار الدحرجة بالكرة من خط منطقة الهدف الى خط منطقة الجزاء ثا

رابعاً: اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة متراً

#### الأسس العلمية للاختبارات

ثبات الاختبارات: يعد الثبات من أهم الصفات التي يتتصف بها الاختبار ويقصد به إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة مرتين مختلفتين في ظروف متشابهة.

ولحساب معامل ثبات الاختبارات اعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار TEST

(AND RE TEST) فقد طبقت الاختبارات بتاريخ 22/6/2010 وتمت إعادة الاختبار بعد (7)

أيام وقام الباحث بحساب معامل الارتباط (بيرسون) وأظهرت نتائج الاختبار المحسوبة إن

هناك علاقة ارتباط عالية بين اغلب الاختبارات مما يؤكد ثباتها والجدول (2) يبيّن ذلك

صدق الاختبارات: لتحقيق صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي  
باستخدام المعادلة التالية الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{الثبات}}$

جدول (8) بين معامل الثبات والصدق الذاتي للمتغيرات البدنية والمهاره قيد البحث

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	القياس الثاني		القياس الأول		المتغيرات البدنية والمهاره	ت
		ع	س	ع	س		
0,90	0,81	0,49	7,98	0,33	8,15	القوة المميزة ثا	-1
0,87	0,76	0,57	3,42	0,61	3,57	سرعة الأداء ثا	-2
0,96	0,94	0,39	2,24	0,49	2,30	تحمل السرعة ركض 30\15 ثا	-3
0,97	0,95	0,31	5,50	0,305	5,40	تحمل الأداء دق	-4
0,91	0,84	1,10	2,18	1,658	2,25	التهذيف درجة	-5
0,91	0,84	0,89	7,5	0,89	7,_	دقة المناولة درجة	-6
0,96	0,92	0,69	27,93	2,250	27	ضرب الكرة لأبعد مسافة مترا	-7
0,88	0,79	3,733	21,6	6,325	19,3	الجري بالكره ثا	-8

#### ☒ البرنامج التدريسي :

قام الباحث بإعداد برنامج تدريسي لتدريب المبادئ الخططية بواقع (3) وحدات أسبوعياً لمدة (8) أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية ابتداءً من يوم السبت الموافق 2018/5/7 وقد شملت أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من كل أسبوع وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية (40د) من القسم الرئيس للوحدة التدريبية فقط مراعياً اسلوب التدرج في شدة تدريب المبادئ الخططية الفردية من السهل للصعب لتحقيق الأهداف الخاصة بالوحدة

التدريبية لمرحلة الإعداد الخاص مستخدماً أسلوب التدريب الفوري المرتفع الشدة مبتدأ بشدة 75% بالنظام التموجي (1-3) مراعياً الاستخدام الأمثل لفترات الراحة بين التكرارات بعودة النبض إلى الحالة الطبيعية (130-120 ض/د) وقد بلغ مجموع أرمنة تدريب المقتربات الخططية (720 د) توزعت على المقتربات الخططية على وفقاً لولية استخدامها وقد حصل بعض التباين في توزيع الأرمنة بسبب تداخل أوقات أداء التدريبات وتوزيع أرمنة أدائها وتطبيقاتها وانتهى البرنامج بتاريخ 29/6/2019

الاختبارات القبلية:

أجري الباحث الاختبار القبلي الساعة الخامسة عصراً أيام الاثنين والأربعاء والجمعة الموافق 3/5/2020 وعلى ملعب جمعية اريانة الرياضي وتم تنفيذ اختبار القدرات البدنية حسب درجة صعوبتها وعلى مدى يomin تضمن اليوم الأول اختبار دقة المناولة والقوة المميزة وتحتمن اليوم الثاني اختبار التهديف واختبار سرعة الأداء أما اليوم الثالث فتضمن اختبار الجري بالكرة وتحمل الأداء وأجرى الباحث الاختبارات البعدية بتاريخ 1/7/2019 وبنفس الوقت وترتيب الاختبارات القبلية.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقة الإحصائية  $p.55$  باستخدام الوسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط بيرسون لاستخراج الثبات، معامل الصدق الذاتي = الثبات  $\sqrt{t}$ ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

جدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمه (ت) المحتسبة ولجدوليه للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث

مستوى الدلالة	ت المحتسبة	المجموعة التجريبية						المجموعة الضابطة						البدنية	ت		
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي								
		ع	س	ع	س		ع	س	ع	س							
دال تحت المستويين	6.20	0.448	6.90	0,178	7,74	6,76	0,009	7,02	0,439	158	القوة المميرة بالسرعة	1					
دال تحت المستويين	8.08	0.008	2.01	0,103	2,30	9,60	0,058	2,10	0,015	2,32	تحمل السرعة	2					
دال تحت المستويين	8,50	0,092	2,83	0,54	3,06	11,123	0,336	2,79	0,017	3,01	سرعة الأداء	3					
تحت المستويين	5.80	0,034	3,03	0,239	2,64	5,65	0,066	2,85	0,173	2,47	الهدف نحو الموقف المقسم	4					
معلوي تحت المستويين	8,74	0,484	15,04	0,806	12,90	15,46	0,361	13,76	0,048	10,30	مناولة الكرة	5					
تحت 5مستوى 0,0	4,82	0,014	17,35	0,963	19,41	8,96	0357,	18,37	0,169	19,6	الجري بالكرة	6					

قيمه (ت) الجدوليه تحت مستوى (0,01) (0,05) على التوالي (3,250) (2,262)

-عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية: يتبع من الجدول (9) إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة بلغ (8 ثا) والانحراف المعياري (0,439) وكانت قيمة الوسط الحسابي أبعدي لنفس المجموعة (7,02) بانحراف معياري مقداره(0,009) وكانت قيمة (ت) المحتسبة(6,76) أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار(7,74) بانحراف معياري مقداره (0.178) أما الاختبار أبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (90) بانحراف معياري مقداره(0,448) وكانت قيمة (ت)(6,40) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار تحمل السرعة القبلي للمجموعة الضابطة (2,32) بانحراف معياري مقداره (0,015) كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار أبعدي لنفس المجموعة (2,10) بانحراف معياري مقداره(0,058) وكانت قيمة(ت) المحتسبة(9,60) أما المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي(2.30) بانحراف معياري مقداره(0,103) أما الاختبار أبعدي لنفس المجموعة فكان(2,01) بانحراف معياري مقداره (0.008) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (8,08) كما يتضح من نفس الجدول إن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار سرعة أداء القبليبلغت علالتواقي(3,01)(3,06)(0,017)(0,054) أما الاختبار أبعدي فقد بلغت الأوساط والانحرافات للمجموعتين على التواقي (2,79)(0,336)(2,83)(0,092) وكانت قيمة (ت) للضابطة (1,123) والتجريبية (8,50)

-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت قيمة (ت) (6,20) ويتبين من الجدول رقم (9) أيضاً الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارة التهذيف للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهذيف (2,47) بانحراف معياري مقداره (0,173) أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2,64) بانحراف معياري قدره (0,239) أما الاختبار أبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2,85) بانحراف معياري قدره (0,066) في حين بلغ الوسط الحسابي لهذه المهارة لدى المجموعة التجريبية (2,64) بانحراف معياري مقداره (0,239) وكانت قيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية على التواقي (5,65) (5,80) أما بالنسبة للاختبار القبلي لمهارة المناولة فقد بلغ الوسط الحسابي (10,30) بانحراف مقداره (0,048) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (12,90) بانحراف معياري مقداره (0,806) أما بالنسبة للاختبار أبعدي

لمهارة المناولة المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (13,06) بانحراف معياري مقداره (0,361) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (15,46) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار أبعد للمجموعة التجريبية لهذه المهارة (15,04) بانحراف معياري مقداره (0,484) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (8,74) ومن ملاحظه الجدول نجد إن الوسط الحسابي لمهارة الجري بالكرة للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (19,62) بانحراف معياري مقداره (0,169) في حين بلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار للمجموعة التجريبية (17,35) بانحراف معياري مقداره (0,014) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (4,82) أما الاختبار أبعد للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (18,37) بانحراف معياري مقداره (0,53) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (8,96) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لنفس المهارة للمجموعة التجريبية (19,41) بانحراف معياري مقداره (0,963) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار أبعد لنفس المجموعة (17,35) بانحراف معياري مقداره (0,014) وكانت قيمه (ت) المحتسبة (4,82) ومن خلال ذلك يرى الباحث إن المجموعة التجريبية حصلت على تطويراً واضحأً في اغلب القدرات البدنية والمهارات نتيجة البرنامج التدريسي المقترن الذي أعدد الباحث والذي ساهم في الارتفاع بمستوى هذه القدرات.

جدول (10) يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات بعدية لالقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث جدول (10)

مستوى الدلالة	التجريبية الجدولية	المحتسبة التجريبية	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		البدنية المهاره	ت		
			المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية					
			ع <sup>+</sup>	س	ع <sup>+</sup>	س				
*معنوي لصالح التجريبية	2,10	9,92	0,448	6,90	0,439	8 ؟	القوه المميزه	1		
*معنوي لصالح التجريبية	2,10	7,25	0,008	2,01	0,058	د 2,10	تحمل السرعة	2		
*غير معنوي لصالح التجريبية	2,10	1,11	0,336	2,79	0,092	د 2,83	سرعه الاداء	3		
*معنوي لصالح التجريبية	2,10	8,17	0,034	3,03	0,066	2,85 درجة	الاهداف	4		

*معنوي لصالح التجريبية	2,10	12,20	0,484	15,04	0,361	د 13,06	المناولة	5
*معنوي لصالح التجريبية	2,10	2,30	0,014	17,35	0,357	ث 18,37	الجري بالكرة	6

قيمه(ت) الجدولية تحت درجة حرية  $2-20 = (2,10)$  (2,87) تحت المستويين

وعند مقارنتها بقيمها الجدولية البالغة (2,10) اتضح إن الفرق معنوي تحت مستوى (0.05) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى زيادة شدة التدريبات الخاصة التي تضمنها مفردات المنهج التدريبي وهذا يتفق مع ما أشار له ضياء العامري عندما تكون شدة التدريب أكبر من قدرة الجسم فانه يؤدي إلى حدوث عملية التكيف وتحرير أكبر قدر ممكن الطاقة كذلك أبو العلاء محمد حسن علاوي في تقنين حمل التدريب يجب استخدام كافة الوسائل للإحداث التغيرات الفسيولوجية في الجسم مما يحقق تحسن في استجاباته ثم تكيف الجسم ويرى الباحث إن التدريب المنظم يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملا أساسيا ومهما في إحداث عملية التكيف المطلوب ومن ملاحظة الجدول (10) نجد إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للإختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار (سرعة الأداء) ويعزي الباحث سبب ذلك إلى الربط بين السرعة والمهارة في الأداء بما يشبه الأداء في المباريات والتي ساهمت بتطوير هذه الصفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه ياسر عبد العظيم إلأن الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له أهميته الخاصة للاعب والفريق من أجل الارتفاع بمستوى الأداء وهذه وجة النظر الخاصة بالبناء الفي والخططي لما يتطلبه الاجازمن وصول اللاعب إلى درجة عالية من اللياقة الخاصة كذلك يعزى الباحث ذلك إلى التطور البدني الذي حدث نتيجة التدريبات التي خضعت لها عينة البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد السلام نادر في غضون عمليات التدريب تتطور سرعة رد الفعل كما يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائيا بين الإختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار تحمل الأداء ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام أفضل مراحل التقسيم الزمني في توزيع مفردات المنهج التجريبي وحسب مراحل التدريب المختلفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه عادل الشيشاني إن من أهم مميزات التوزيع الزمني للمنهج التدريبي هو اعتماده على الأسس والمبادئ العلمية السليمة التي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها التي يخضع لها الرياضي أثناء التدريب كذلك ضياء

العامري عندما تكون شدّه التدريب أكبر من قدره الجسم فأنه يؤدي إلى عمق في عمليه التكيف وتحرير أكبر قدر ممكّن من الطاقة التي تتناسب مع الزيادة الحاصلة في شدّه الجهد البدني .

-عرض ومناقشة الاختبارات البعديّة للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية : يتضح من نفس الجدول أيضًا إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التهديف للمجموعة الضابطة بلغ على التوالي (2,56)(0,727) وبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية على التوالي (3,86)(0,79) وبلغت قيمة (ت) المحسّبة (4,352,9) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,10) اتضح إن الفرق معنوي تحت المستويين ولصالح التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام التمارين بالكرات التي تضمنها الوحدات التدريبية والخاصة بمهارة التهديف حيث إن "التدريب العملي يعد الوسيلة المثلى لبناء اللاعب بدنياً ومهارياً ويزيد من خبرة اللاعبين لحل مشاكل المباريات .

كلما زادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب في المكان المناسب وبالقوة المناسبة وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة ( 2.68 ) اتضح إن الفرق معنوي تحت المستويين ولصالح المجموعة التجريبية . كذلك يعزّز الباحث سبب ذلك إلى استخدام حالات كثيرة متنوعة أثناء التدريب ومشابهه لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة بالإضافة إلى ربط التهديف بمهارات أخرى كالجري بالكره والسيطرة عليها بوجود أهداف قانونية وحارس للمرمى وهذا يتفق مع ما أشار إليه ثامر محسن ووائق ناجي " إن المدرب الناجح يحاول دائمًا أن يجعل من اللاعب يعيش في التمارين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهه للمباريات . كما يوضح الجدول وجود إن هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبارين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية حيث بلغت قيمه (ت) (12,20) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,10) اتضح إن الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية تحت المستويين ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام الباحث تدريبات الواجبات الخططية على وفق المبادئ الخططية وهو أسلوب يضمن تطور المهارة وفق متطلبات اللعب الحديث إذ يكون اللاعب أكثر تماساً وتفاعلًا مع الكره أو بدونها أي تدريب المهارات وفق مواقف اللعب المتعددة وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود مختار لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقانًاثناء المباراة يجب أن يعمل مع تقدم التدريب عليها أن تؤدي مع الزميل أو أكثر ( التدريبات الخططية ) كذلك فإن المباريات في

مجموعات صغيرة (3 ضد 3) أو (6 ضد 6) في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدره اللاعب على الأداء ودقته وخاصة وان هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب اداءً صحيحاً وسريعاً تحت ضغط المنافس وفي حيز ضيق من الأرض.

كما يعزز الباحث سبب ذلك إلى تكرار تلك المهارات التي تضمنتها المقتربات الخططية كالجري والمناولة والدحرجة والهدف..... الخ مما أدى إلى تطوير المهارات الأساسية لدى عينه الباحث (المجموعة التجريبية) وهذا يتفق مع ما أشار إليه ضياء العامري لا يكفي تنفيذ المهارة أو الخطة مره واحدة أثناء التمرين الواحد، بل يستمر الأداء مع التركيز على تكرارها عدة مرات ويمكن التدريب على مهارة وخطه معاً في نفس الوقت وبهذا يزداد أو ينخفض وقت التمرين الواحد تبعاً لأليه تطبيقه في سرعة وإنقاذ المهاارة. ومن ملاحظة الجدول (10) أيضاً نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين لمهارة الجري بالكرة ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمه (ت) المحتسبة (2,30) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية (2,10) اتضح إن الفرق معنوي ولصالح التجريبية تحت مستوى (0,05). ويعزز الباحث سبب ذلك إلى تضمن المنهج التدريسي إلى تدريبات الجري بالكرة وبأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات مما ساعد على تطوير مهارة الجري بالكرة وهذا يتفق مع ما أشار إليه ضياء العامري إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكرة شكلها وزنها ومرونتها عند جريه بها ويرى الباحث إن مهارة الجري بالكرة يجب أن تتناسب مع مركز اللاعب فاللاعب المهاجم يختلف عن لاعب خط الدفاع عند استخدامه لمهارة الجري بالكرة كذلك لاعب الجناح يختلف عن لاعب الوسط عند جريه بالكرة خاصة في الهجوم المضاد لذلك يجب أن ترتب التمرينات بما يتناسب مع ميزات كل لاعب وحسب مركزه وهذا يؤدي إلى خلق حاله من التنوع والانسجام عند استخدامها طبقاً لواقف اللعب. وبذلك تحققت أهداف البحث.

#### الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث فقد استنتج مايلي:

-وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعديه ولصالح للبعديه المجموعة التجريبية في القدرات البدنيه الخاصة وبعض المهارات الأساسية في تونس .

-وجود تطور في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ووجود فروق ذات دلاله احصائيه في الاختبارات البعديه لدى أفراد عينه البحث ولصالح المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات في تونس.

-أثرت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً إيجابياً في تطور القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث في تونس .

التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث فإنه يوصي بما يلي: -التأكيد على استخدام تدريبات المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية.

-استخدام تدريبات المقتربات في تطوير قدرات أخرى لأن تكون قدرات عقلية او وظيفية.

-إجراء بحوث مماثله ودراسات على العاب أخرى.

-على الجامعة التونسية لكرة القدم الاستفادة من نتائج الدراسة .

-على جمعية اريانة الرياضية الاستفادة من نتائج الدراسة .

#### قائمة المراجع العلمية:

-قاسم لزام صبر، موفق مجید المولى: التكتيك بين النظرية والتطبيق، مطبع التعليم العالي ، بغداد، 2004،

-يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعب كره القدم، جامعه الناصر، دار الفكر للطباعة والنشر، ليبيا، 2002.

-ضياء الدين العامري ، نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية وعلاقتها بدقة التمرينات (القصيرة والمتوسطة والطويلة) لدى لاعبي دوري الدرجة الاولى لكرة القدم ، بحث علمي منشور في مجلة التحدي ، جامعة العربي بن مهيدى أم البوابي ، العدد 02 ، المجلد 11 ، 2019 ، الجزائر .

-ضياء الدين العامري ، تأثير تمرينات مركبة ( بدنية - مهاريه ) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم ، بحث علمي منشور في مجلة التربية البدنية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، العدد 02 ، المجلد 24 ، 2012 ، العراق .

-ضياء الدين العامري ، العمل الوقائي للأندية الرياضية في الحد من جرائم المخدات في العراق ، بحث علمي منشور في مجلة وقائع المؤتمر الدولي السادس ، وزارة الداخلية ، الامارات العربية المتحدة ، 2016 .

-ضياء الدين العامري وأخرون ، التوتر النفسي بكرة القدم لدى طلاب المعهد العالي للرياضة وال التربية البدنية بقصر السعيد (الدراسات الأولية) جامعة المنوبة / الجمهورية التونسية ، بحث علمي منشور في مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، العدد 2 ، جوان 2019 ، الجزائر .

-ضياء الدين العامري ، منهج تدريبي مقترن للتحمل الدوري التنفسي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم ، بحث علمي منشور في مجلة التميز ، العدد 2 ، مارس 2019 ، الجزائر .

-ضياء الدين العامري ومسعودي طاهر ، دراسة مقارنة للسمات النفسية بين لاعبي كرة القدم الشاطئية والقاعات المغلقة لدوري الدرجة الاولى ، بحث علمي منشور في مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي ، جامعة العلوم والتكنولوجيا ، بو ضياق وهران ، العدد 4 ، جوان 2018 ، الجزائر .

-ضياء الدين العامري ، نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية في مسافة رمية التماس للاعب كرة القدم لدوري الدرجة الاولى في تونس ، بحث علمي منشور في مجلة الميدان للدراسات الرياضية ، جامعة زيان عاشور بالجلفة ، العدد 4 ، جوان 2018 ، الجزائر .

-ضياء الدين العامري و محمد امين ، تأثير برنامج مقترن لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم ، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم ، العدد 16 ، الجزء الاول ، جوان 2019 ، الجزائر .

-ضياء الدين العامري ، تأثير برنامج تدريبي با استخدم أسلوبين مختلفين في تدريب بعض المهارات الاماسية لدى اللاعبين الناشئين لكرة القدم في تونس ، مجلة الباحث للعلوم الرياضية ، جامعة زيان عاشور الجلفة ، العدد 4 ، 2018 ، الجزائر .

-ضياء الدين العامري ، التطبيقات العملية في فلسفة التربية البدنية ، ط 1 ، بغداد ، مكتبة الاسكندرية ، 2012 .

-ضياء الدين العامري ، نظريات وتطبيقات في التربية الكشفية ، ط 1 ، بغداد ، مطبعة المنير .2010 ،

ضياء الدين العامري ، تأثير تمرينات مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و المؤشرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية وعلاقتها بفاعلية الأداء بكرة القدم للشباب بأعمار (17 – 19) سنة ، عمان ، الأردن ، مركز الكتاب الأكاديمي ، 2018 .  
ملحق (1):

يوضح الخبراء الذين استعان بهم الباحث من أجل تثبيت متغيرات البحث البدنية والمهارات الخططية

- د. محمد الجرادة      تعلم حركي كره قدم / جامعه صفاقص
- د. فوزي      تدريب كره قدم/جامعه صفاقص
- د. بو بكر بن عيد الكريم اختبارات وقياس كره القدم/جامعه منوبة
- د. منصف الشريف      فسلجة تدريب كره قدم/جامعه منوبة /تونس
- د. نزار السوسيبيولوجيا الرياضة / جامعة المنوبة /تونس
- د. راضي شنيشل      تدريب كره قدم / مدرب نادي الزوراء سابقا