

تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للأندية 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 العامري¹

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

تاريخ النشر: 2020/12/22

تاريخ القبول: 2020/10./09

تاريخ الاستلام: 2020/06/18

571 - 547 - 2020 / الصفحة : 547 - 571

الملخص :

اشتمل البحث على خمسة فصول تضمن 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 الارتقاء بمستوياتهم وتطوير قابليتهم الخاصة الفنية والبدنية وتحسين أدايمهم . وتجلت مشكله البحث بوجود ضعف في مستوى الأداء الفني والبدني لديهم نتيجة التدريب العشوائي غير المنظم لاعبي أندية دوري الدرجة الثانية في تونس (الأكابر) . وكانت مجالات البحث لاعبي جمعية اريانة الرياضية المشارك في بطوله الدوري للموسم 2018-2019 . وامتدت فتره البحث للفترة من 14-05-2018 / 16-07-2019 .

- الكلمات المفتاحية : المقتربات الخططية، القدرات البدنية الخاصة ، المهارات الأساسية ، كرة القدم للأندية 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 فإنه من المستحسن ملاحظة هذا الجانب في البطولات العالمية باعتبارها من أكثر البطولات ارتفاعاً في المستوى وحدث تكتيكاً 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 ممكن من الفعاليات الأساسية وتفرعاتها لغرض تسهيل عملية التدريب وبرمجة التمرينات بما ينسجم مع آلية العمل الخططي داخل الملعب لذلك على المدربين أن يقوموا بتدريب فرقهم حسب أحدث الخطط التي تناسب قابليات ومستويات لاعبيهم ويكونوا في تطور مستمر، كما إن البحث عن طرائق وأساليب جديدة وخلق ظروف وتدريبات قريبة للتنافس الفعلي أثناء المباراة يتطلب تمرينات 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 بأس 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 فنيا وخططياً وذلك من خلال كونها مشابهة لواجباته في المباراة كما إنها تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وأسس العمل الخططي وتعتبر من التمرينات الخاصة التي تساهم في التقدم بمستوى اللاعبين والارتقاء به وبذلك أصبحت جزءاً لا يتجزأ من عمل الفريق داخل الملعب وبدونها أصبح الفوز صعباً في المباريات نظراً لتطور أساليب العمل الخططي للفرق 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 لكبرأتضح عدم تخصيص الوقت الكافي لها في مرحلة الأعداد الخاص بشكل ينسجم وأهمية هذه التدريبات وموقعها من المنهاج التدريبي كما أن أغلب الاصناف 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 .

ويهدف البحث إلى:

- إعداد تدريبات المقتربات الخططية في تونس .
 - التعرف على تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في تونس.
- ويفترض الباحث مايلي:

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

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

مجالات البحث :

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

المجال الزماني : للفترة من 2018/5/14 – 2019/7/16.

المجال المكاني : ملعب الجمعية الرياضية بأريانة .

الدراسات النظرية :

المقتربات الخططية :

تعتبر من المفاهيم الحديثة التي تعتمد على الأداء الخططي في اللعب 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 ووقت استخدامها خلال اللعب . أي تعليم واكتساب المهارات الأساسية من خلال اللعب المباشر انه اتضح في السنوات الأخيرة عند الدراسة الصحيحة للمؤهلات البدنية بكل أنواعها يستخدم الخبراء كل الطرق العلمية التي تتجارب 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 لا يعني 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 بالتالي إلى تقوية الخطط الجماعية التي تعتمد على كفاءة اللاعب في أداء الواجبات الفنية والخططية المختلفة خلال لعب المهارة وتشتمل المقتربات الخططية الهجومية على المبادئ التالية :

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

✖ المقتربات الخططية الدفاعية بكرة القدم :

تعني جميع المحاولات والتحركات الجماعية التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم واللعب الحديث يتطلب من اللاعب أن 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 سليمة أستطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرات تبدأ الخطط الهجومية للفريق بطريقة منظمة والدفاع الواعي المدرك لطرق اللعب الحديثة يعلم إن الدفاع لايعني قيام لاعبي الدفاع بالواجب الدفاعي فقط بل يجب أن يشارك أفراداه في الهجوم وأن تكون تحركاتهم في اللعب بطريقة سليمة وان يغطي اللاعبون بعضهم بعضاً وتشتمل المقتربات الخططية الدفاعية على المبادئ الآتية :

التغطية 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 التهديد القوي والسريع 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 اقل 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 احد 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 ماتقدم يرى الباحث أن القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من قوة مرتبطة بالسرعة للتغلب على أشكال المقاومات 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 ككرة 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 لمرة 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 ألعاب القوى , الوثب العالي, الوثب الطويل, وفي كثير من الألعاب الجماعية بمعنى إنها 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 فهى إدراك سريع الفهم للواجب الحركي مع الأمر بالتنفيذ لأي قرار سريع جيد ومناسب للتصرف بالكرة .

وتعرف: بأنها القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن " (6) ويرى ضياء إنها القابلية على رد الفعل الحركي لحافز معين في اقصر فترة زمنية ممكنة .

وتعرف ايضا إنها قابلية الحافز المرئي على الاستجابة السريعة الذي يؤدي دوراً مهماً في عملية التصرف الحركي وتحديد المواقف الخاصة يعتمد على الأداء المركزي السريع التنفيذ .

ويرى الباحث بأنها 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 والخطية والتي في ضوءها تتحقق النتائج المطلوبة .

• تحمل الأداء :

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

ويرى ضياء انه قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهارى والخططى 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 ولفترة المباريات بأكملها دون الشعور بالتعب من أجل أنجاز الواجب المهارى والخططى كما يرى الباحث بأنه الكفاءة التي يؤدي فيها اللاعبين النشاط الحركي العالي المستوى دون الهبوط في مستوى الأداء .

• المهارات الأساسية بكرة القدم:

المهارة هي تكتيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة وتعد المهارات الأساسية احد المكونات الهامة للعبة كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم 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 إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططى ويرى الباحث إن المهارة هي حركات اللاعب المهمة والتي يقوم بها اللاعب مع الكرة بشكل قانوني يضمن تحقيق التفوق على المنافس وتثبيت متطلبات الفوز ولأهمية المهارات بكرة القدم وكثرتها وتنوعها وما تتطلبه من أداء سريع وقدرة على تغيير اتجاه 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 الخططى في المواقف المختلفة .

وتقسم المهارات الأساسية حسب اتفاق الخبراء الى :

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

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

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

تزداد أهمية التهديف نظرا 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 مستواهم وبذل أعلى جهد لتحقيق الفوز وإن التهديف هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الآخر والمهاجم القوي هو الذي تخشاه الخصوم ويرى الباحث انه يجب الاهتمام المتزايد بتدريبات التهديف على المرمى من عدة أماكن ومسافات وزوايا مختلفة وتحت ظروف المنافسة.

مناولة الكرة : تعد المناولة من أكثر الوسائل الخطئية أهمية في كرة القدم، ويرجع ذلك لكونها الأكثر استخداما طوال زمن المباراة وهي التي تحدد انتقال الكرة من لاعب لآخر يكون في وضع أفضل وموقع أحسن فهي الوسيلة الرئيسية في تنفيذ الواجبات الخطئية الهجومية عن طريق ربط اللعب وتطوير المواقف التكتيكية بين أفراد الفريق الواحد ويشير نيكولاس برونكسان التمرير أمراً أساساً لكل لاعب كرة القدم لأنه يستخدم أثناء اللعبة أكثر من أي مهارة أخرى وبعد استلامهم للكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة والمبادرة الى تمريرها إلى الزميل وتتأثر 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 تكرارا في المباريات وهي الفعالية الأكثر أهمية في كرة القدم مقارنة بالمهارات الأخرى .

● الجري بالكرة :

وتعرف : بأنها جري اللاعب بالكرة ويجب على اللاعب أن يغير من سرعته باستمرار وفقاً لمقتضيات الحركة في الملعب وأخذة للماكن، يضاف الى ذلك أن تغيير توقيت سرعه 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 والمراكز سواء بالكرة أو بدونها ويشير كل من محمد كشك وأمر الله ألبساطين الجري بالكرة يتطلب خطوات سريعة ومتتابعة لضرب وقيادة

الكره للمكان المراد الاتجاه إليه إلبان هناك فرق كبير بين الدرجة والركض بالكره وان تكرار الركض أكثر من تكرار الدرجة فالركض مع الكره يعني تغطيه مسافة من الأرض بدون السير بالكره عبر الخصم أما الدرجة فتعني عبور الخصم بالكره ويعتمد الركض بالكره على عاملين حاسمين هما الفراغ المتوفر والسرعة في الحركة وتظهر أهميه مهارة الجري بالكره في كثير من مواقف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للامام من اللاعب لكسب مساحه وخاصة في المناطق الخالية أو عند مراوغه الخصم والمرور منه ثم الجري السريع بالكره للابتعاد عنه وخاصة لاعبي كره الوسط ويتطلب توجيه الكره والجري بها في أي اتجاه والتحكم فيما أن لا تبتعد الكره أثناء حركتها عن اللاعب وتماام الأداء بإيقاع معتدل ومتنويري الباحث بأن الجري بالكرة هي عملية قيادة الكرة بتحكم من اجل بناء الهجمات السريعة للوصول لمرمى الخصم مستغلين الفراغات ويجب أن تكون سريعة بحيث لا تسمع للخصم بالرجوع والتمركز الدفاعي.

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية:

● منهجية البحث :

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

● عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو اكابر الجمعية الرياضية با اريانة المشارك في دوري للدرجة الممتازة للموسم 2019/2018 والبالغ عددهم (24) لاعباً وقد تم استبعاد حماة الهدف والبالغ عددهم (3) لاعبين ولاعبان لأصابتهم وبذلك أصبحت العينة (20) لاعباً تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بالطريقة العشوائية وبذلك أصبح عدد كل منهم (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

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	1.66 سم	0.01	1.87
الوزن	كغم	65.31	1.1	2.40
العمر	سنة	17.54 سنة	0.12	1.64
العمر التدريبي	سنة	3.40 سنة	0.69	1.73
القوة المميزة	ثا	7.64 ثا	0.18	0.83
تحمل الأداء	ثا	5.55	0.14	0.41
تحمل السرعة	درجة	2.35	0.51	1.23
سرعة الأداء	ثا	3.54	0.65	0.24
التهديف	درجة	6.9	0.70	0.420
المنافسة	درجة	10.27	1.45	0.55
ضرب الكرة لأبعد مسافة	م	27,93	1,69	0,36
الجري بالكرة	ثا	5.17	0.20	0.320

قيمة معامل الالتواء تراوحت بين (0,24) و(240) 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) صنية الصنع .استمارات بيانات .بورك .صافرة .نوع (fox)، ساعة توقيت نوع كاسيو(Casio)صنية الصنع .شواخص عدد(10) الكادر المساعد * : استعان الباحث بكادر مساعد مؤلف من 6 من الاختصاصيين بكرة القدم.

تحديد متغيرات البحث :

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

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

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

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

* أنظر 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 الاستمارة الخاصة على مجموعة من الخبراء والمختصين 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 يبين المهارات الأساسية وتكرارها ونسبتها المئوية

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

تحدد 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

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

الاختبارات :

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

☒ تحديد الاختبارات البدنية :

بغية تحقيق متطلبات البحث بشكل علمي وبعد الرجوع للمصادر والأبحاث قام الباحث بأختيار 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

ت	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
1-	الحجل على ساق واحدة	قياس القوة المميزة بالسرعة	6	100%
2-	الوثب العريض من الثبات	قياس القوة الانفجارية	6	100%
3-	ركض 5\30م بالكرة	قياس تحمل الأداء	6	100%
4-	اختبار ضرب الكرة بالجدار	قياس سرعة الأداء	6	100%

☒ 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

ت	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
1	التهدف نحو المرمى المقسم	دقة التهدف	6	%100
2	الجري بالكرة من خط منطقة الهدف الى حدود خط منطقة الجزاء	الجري بالكرة	5	%83.33
3	ضرب الكرة لأبعد مسافة	قياس مسافة المناولة الطويلة	5	%83.33
4	تمرير الكرة نحو دوائر (4) مرسومه على الأرض من مسافة 20م	دقه المناولة	5	%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 6م لقياس سرعة الأداء

رابعاً: اختبار جري 3×50م بالكرة لقياس تحمل الأداء

الاختبارات المهارية :

أولاً: اختبار دحرجة الكرة بين الشواخص والتهدف 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 متر

الأسس العلمية للاختبارات

ثبات الاختبارات: يعد الثبات من أهم الصفات التي يتصف 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 2010/6/22 وتمت إعادة الاختبار بعد (7)

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

هنالك علاقة ارتباط عالية بين اغلب الاختبارات مما يؤكد ثباتها والجدول (2) يبين ذلك

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

جدول (8) يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

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

☒ البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي لتدريب المبادي الخططية بواقع (3) وحدات أسبوعيا لمدة (8) أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية ابتداء 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 مراعي اسلوب التدرج في شدة تدريب المبادئ الخططية الفردية من السهل للصعبلتحقيقالأهداف الخاصة بالوحدة

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

الاختبارات القبليّة:

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

الوسائل الإحصائية :

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

الفصل الرابع :

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث .

جدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته (ت) المحتسبة وجدوليه للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ت	البدنية	المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية					
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحتس ب	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي			
		س	ع	س	ع		س	ع				
1	القوة المميزة بالسرعة	8ثا	0,439	7,02	0,009	6,76	7,74	0,178	6,90	0,448	6.20	دال تحت المستويين
2	تحمل السرعة	2,32د	0,015	2,10	0,058	9,60	2,30	0,103	2.01	0.008	8.08	دال تحت المستويين
3	سرعة الأداء	3ثا,01	0,017	2,79	0,336	11,123	3,06	0,54	2,83	0,092	8,50	دال تحت المستويين
4	التهدف نحو المرمى المقسم	2,47د	0,173	2,85	0,066	5,65	2,64	0,239	3,03	0,034	5.80	تحت المستويين
5	مناولة الكرة	10,30د	0,048	13,76	0,361	15,46	12,90	0,806	15,04	0,484	8,74	معنوي تحت المستويين
6	الجري بالكرة	19,6	0,169	18,37	0357,	8,96	19,41	0,963	17,35	0,014	4,82	تحت مستوى5 0,0

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

-عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

يتبين من الجدول (9) إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة بلغ (8 ثا) والانحراف المعياري (0,439) وكانت قيمة الوسط الحسابي ألبعدي 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 ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (6,90) 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 ألبعدي 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 ألبعدي 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 الأداء القبلي بلغت على التوالي (3,01)(0,017)(3,06)(0,054) أما الاختبار ألبعدي فقد بلغت الأوساط والانحرافات للمجموعتين على التوالي (2,79)(0,336)(2,83)(0,092) وكانت قيمة (ت) للضابطة (1,123) والتجريبية (8,50)

-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية) وكانت قيمة (ت) (6,20) ويتضح من الجدول رقم (9) أيضا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارة التهديف للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهديف (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 ألبعدي 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 قيمه (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي (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 ألبعدي

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 ألبعد 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 بالكره 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 ألبعد 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 ألبعد 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 تطوراً واضحاً في اغلب القدرات البدنية والمهارية نتيجة البرنامج التدريبي المقترح الذي أعده الباحث والذي ساهم في الارتقاء بمستوى هذه القدرات.

جدول (10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدي للقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث جدول (10)

ت	البدينية المهاريه	الاختبار ألبعدي		الاختبار ألبعدي		مستوى الدلالة		
		المجموعة الضابطه		المجموعة التجريبية				
		سـ	ع+	سـ	ع+			
1	القوه المميزه	8ثا	0,439	6,90	0,448	9,92	2,10	*معنوي لصالح التجريبية
2	تحمل السرعة	2,10 د	0,058	2,01	0,008	7,25	2,10	*معنوي لصالح التجريبية
3	سرعه الأداء	2,83 د	0,092	2,79	0,336	1,11	2,10	*غير معنوي لصالح التجريبية
4	التهديف	2,85 درجة	0,066	3,03	0,034	8,17	2,10	*معنوي لصالح التجريبية

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

قيمه(ت) الجدوليه تحت درجه حرية $2-20 = (2,10) (2,87)$ تحت المستويين وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة $(2,10)$ اتضح إن الفرق معنوي تحت مستوى (0.05) ويعزو الباحث سبب ذلك الى زيادة شدة التدريبات الخاصة التي تضمنتها مفردات المنهج التدريبي وهذا يتفق مع ما أشار له ضياء العامري عندما تكون شدة التدريب اكبر من قدرة الجسم فانه يؤدي الى حدوث عملية التكيف وتحرير اكبر قدر ممكن الطاقة كذلك أبو العلا ومحمد حسن علاوي في تقنين حمل التدريب يجب استخدام كافة الوسائل لإحداث 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 للاختبارات 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 إن الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له أهميته الخاصة للاعب والفريق من أجل الارتقاء بمستوى الأداء وهذه وجهة النظر الخاصة بالبناء الفني والخططي لما يتطلبه الانجاز من وصول اللاعب إلى درجة عالية من اللياقة الخاصة كذلك يعزو الباحث ذلك إلى التطور البدني الذي حدث نتيجة التدريبات التي خضعت لها عينة البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد السلام نادري في غضون عمليات التدريب تتطور سرعة رد الفعل كما يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق داله إحصائيا بين الاختبارين 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

العامر عندما تكون شدة التدريب اكبر من قدره الجسم فإنه يؤدي إلى عمق في عمله التكيف وتحرير اكبر قدر ممكن من الطاقة التي تتناسب مع الزيادة الحاصلة في شدة الجهد البدني .

عرض ومناقشة الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية : يتضح من نفس الجدول أيضاً أن 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) المحتسبة (4,352,9) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,10) اتضح أن الفرق معنوي تحت المستويين ولصالح التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام التمارين بالكرات التي تضمنتها الوحدات التدريبية والخاصة بمهارة التهديف حيث إن "التدريب العملي يعد الوسيلة المثلى لبناء اللاعب بدنيا ومهاريا 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 أن الفرق معنوي تحت المستويين ولصالح المجموعة التجريبية . كذلك يعزو 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 عليهما بوجود أهداف قانونيه وحارس للمرمى وهذا يتفق مع ما أشار إليه ثامر محسن ووائل ناجي " إن المدرب الناجح يحاول دائماً أن يجعل من اللاعب يعيش في التمرين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهه للمباريات. كما يوضح الجدول وجود إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية حيث بلغت قيمه (ت) (12,20) وعند مقارنتها بقيمتها الجدوليه البالغة (2,10) اتضح أن 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 وتفاعلاً 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 بدقه وإتقاناً أثناء 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 يعزو الباحث سبب ذلك إلى تكرار تلك المهارات التي تضمنتها المقترحات الخططية كالجري والمناولة والدرجة والتهديف..... الخ مما أدب إلى تطوير المهارات الأساسية لدعيينه البحث (المجموعة التجريبية) وهذا يتفق مع ما أشار اليه ضياء العامري لا يكفي تنفيذ المهارة أو الخطأ مره واحده 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 سرعه وإتقان المهارة. ومن ملاحظه الجدول (10) أيضاً نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين لمهارة الجري بالكره ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمه (ت) المحدسبة (2,30) وعند مقارنتها بقيمتها الجدوليه (2,10) اتضح إن الفرق معنوي ولصالح التجريبية تحت مستوى (0,05). ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تضمن المنهج التدريبي إلى تدريبات الجري بالكره وبأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات مما ساعد على تطوير مهارة الجري بالكره وهذا يتفق مع ما أشار اليه ضياء العامري إن الإحساس بالكره عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكره بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكره شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها ويرى الباحث إن مهارة الجري بالكره يجب أن تتناسب مع مركز اللاعب فاللاعب المهاجم يختلف عن لاعب خط الدفاع عند استخدامه لمهارة الجري بالكره كذلك لاعب الجناح يختلف عن لاعب الوسط عند جريه بالكره 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 لمواقف 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 القبليه والبعديه ولصالح للبعديه المجموعه التجريبية في القدرات البدنيه الخاصة وبعض المهارات الأساسية في تونس .

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

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

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

-استخدام تدريبات المقتربات في تطوير قدرات أخرى كأن تكون قدرات عقلية او وظيفية.
-إجراء بحوث مماثلة 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 مجيد المولى: التكتيك بين النظرية والتطبيق، مطابع التعليم العالي ، بغداد، 2004.

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

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

-ضياء الدين العامري ، تأثير تمرينات مركبة (بدنية – مهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم ، بحث علي 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 المخدرات في العراق ، بحث علي منشور في مجلة وقائع المؤتمر الدولي السادس ، وزارة الداخلية ، الامارات العربية المتحدة ، 2016 .

-ضياء الدين العامري وآخرون ، التوتر النفسي بكرة القدم لدى طلاب المعهد العالي للرياضة والتربية 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 مقترح 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 للاعبي 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 مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم ، مجلة علوم وتكنولوجيا الأنشطة البدنية والرياضة ، 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 الاساسية لدى اللاعبين الناشئين لكرة القدم في تونس ، مجلة الباحث للعلوم الرياضية ، جامعة زيان عاشور بالجلفة ، العدد 4 ، 2018 ، الجزائر .

-ضياء الدين العامري ، التطبيقات العملية في فلسفة التربية البدنية ، ط1 ، بغداد ، مكتبة الاسكندرونه ، 2012 .

-ضياء الدين العامري ، نظريات وتطبيقات في التربية الكشفية ، ط1 ، بغداد ، مطبعة المنير ، 2010 .

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

يوضح الخبراء الذين استعان بهم الباحث من اجل تثبيت متغيرات البحث البدنية والمهارية والخططية

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