

اثر تمارينات خطوية وفقاً لمساحات محددة في تطوير التصرف الخطوي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب.

ا.م.د. احمد مرتضى عبد الحسين ا.م.د. علاء فليح جواد ميثم محمد علي داعي الحق

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

لطالما شكلت كرة القدم شغفا كبيرا لدى الكثيرين لانها فرصة للتباري و التنافس وفقا لاسس و قوانين عادلة ، فتطورت أساليب التدريب لتمثل تقدما كبيرا في استخدام طرائق جديدة تعتمد على أسس علمية و الى الحاجة الفعلية للاعبين كأفراد و جماعات للوصول بهم الى اعلى مستويات الجاهزية في مختلف النواحي البدنية - المهارية - الخطوية - النفسية و غيرها ومن هنا كانت اهمية البحث باعداد الباحث لتمرين خطوية وفقا لمساحات محددة لتطوير التصرف الخطوي. ولتحقيق اهداف البحث تم أعداد تلك التمارين والتعرف على تأثيرها في تطوير متغيرات البحث ، وافترض الباحث ان لتلك التمارين الخطوية تأثير إيجابي في متغيرات بحث الرسالة.

واشتمل مجتمع بحث الدراسة على لاعبي اندية كربلاء لفئة الشباب للموسم الرياضي 2017 - 2018 ، حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة (القرعة) واستخدم الباحث منهج البحث التجريبي وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين بحيث تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية استمرت التدريبات لفترة 8 اسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع.

و من خلال مسيرة العمل توصل الباحث الى عدة استنتاجات من بينها،

ان التمارين الخطوية وفقا لمساحات محددة كان لها تأثير ايجابي واضح في تطوير مستوى التصرف الخطوي الهجومي نتيجة التطبيقات العملية الخطوية التي تم تطبيقها على اللاعبين .

و خلص الباحث في رسالته الى عدد من التوصيات منها :

التأكيد على استخدام التمارين الخطوية في التدريبات و خلال فترة الاعداد العام و الخاص للاعبين في فرق الشباب وحتى الناشئين بكرة القدم.

**Impact of planned exercises according to specific areas in development of aggressive attacking behavior of young football players**

**By**

**Ahmed Murtada Abd Al- Hussein Ph.D Prof Assist**

**Alaa Fleih Jawad Ph.D Prof Assist**

**Mitham Mohamed Ali Da'i Al Haq**

**University of Kerbala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences**

**Abstract**

Football has always been a great passion for many because it is an opportunity for competition and competition in accordance with fair rules and rules. The training methods have evolved to represent a great advance in the use of new methods based on scientific grounds and the actual need for players as individuals and groups to reach them to the highest levels of readiness in different skills Physical, psychological and other

The importance of research in the preparation of researcher for planning exercises according to specific areas for development of behavior.

In order to achieve the objectives of the research was number of those exercises and identify the impact in development of research variables, and the researcher assumed that these exercises are a positive effect.

The research community included the Kerbala players for youth category for 2017–2018 season. The sample was selected using the lottery method. The researcher used the experimental research method and two groups method. The research sample was divided into two equal groups. With 3 training units per week.

And through the process of work, the researcher reached several conclusions, including, Plane exercises according to specific areas had a significant positive effect in developing the level of offensive tactical behavior as a result of the practical applications applied to the players.

Researchers recommendations:

Emphasis on the use of exercises in the exercises and during the preparation of general and special for players in youth teams and even beginners in football.

## 1. التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

يعتبر التدريب الرياضي العملية المثلى للوصول بالرياضيين الى المستويات المطلوبة والتي تؤهلهم لخوض المنافسات في مختلف البطولات وبشكل يتلائم وينسجم مع امكانياتهم وقدراتهم البدنية ومع طبيعة الحركات المطلوبة والمهارة ونوع تلك المنافسات ، وذلك لان التدريب الرياضي يركز على اعداد الرياضي بشكل متكامل من حيث القدرات البدنية والمتغيرات مهارية والنفسية والخططية.

وقد شهد مجال تدريب كرة القدم في السنوات الاخيرة تطورا لافتا من حيث التخطيط للتدريب والاهتمام بمختلف الجوانب التي تؤثر في الارتقاء بكل الجوانب التي تؤثر بالانجاز بشكل كبير ، بحيث جعل العاملين في مجال اللعبة يتطلعون الى مستقبل اكثر اشراقا من خلال ايجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل والاساليب التدريبية الحديثة والتي يكون لها تأثير حاسم في النتائج الرياضية .

ويعتبر الجانب الخططي واحد من عوامل التفوق المهمة والرئيسة في اللعبة الى جانب تكامل العناصر البدنية والحركية الاخرى لدى اللاعب فاللاعب مهما امتلك من تلك القدرات والصفات فانها ستكون قاصرة على تحقيق التفوق والمستوى الرياضي

المطلوب مالم يتسلح بقدرة مميزة على فهم الجوانب الخطئية المرتبطة باللعبة وتوظيف تلك المعرفة والقدرة لمصلحة الفريق مما يعني تحقيق التفوق والنجاح.

والتصرف او التفكير الخطئي بكرة القدم يعد من القدرات التي تعكس واقع تطبيق الفريق للمهارات الهجومية او الدفاعية والتي تنعكس على امتلاك اللاعبين للقدرات البدنية والمهارية والخطئية العالية وارتفاع مستوى اعدادهم النفسي والذهني ، ويظهر ذلك جليا في جماعية الاداء الواضحة وديناميكية التحركات لهم بالكرة وبدون كرة ، مما يظهر قدرة الفريق على التفكير الجماعي والاداء الخطئي الجيد في مواقف اللعب الهجومية والدفاعية المتغيرة خلال المباريات.

ويرى الباحث انه كلما كان اللاعب على مستوى عال من الجاهزية البدنية والنفسية والمعرفية كان اكثر استعدادا لتلبية المتطلبات الخطئية للعبة واكثر قدرة على فهمها وتنفيذها.

ومن هنا جاءت اهمية البحث باستخدام الباحث تمارين خطئية وفقا لمساحات محددة في تطوير التصرف الخطئي الهجومي ومعرفة اثر هذه التمارين في كل تلك النواحي.

## 1-2 مشكلة البحث:-

لما تمثله لعبة كرة القدم من اهمية كبيرة في حياة الشعوب وباعتبارها اللعبة الشعبية الاكثر انتشارا ونتيجة للتقارب الكبير بين المستويات لمختلف الفرق لذا اهتم الكثيرون بمحاولة وضع واستحداث تمارين جديدة ووفقا لمناهج وبرامج تدريبية مقننة تسعى بالوصول باللاعبين الى اعلى المستويات .

ومن خلال تجربة الباحث وخبرته الميدانية ، لاحظ ان هناك تفاوت بين لاعبي كرة القدم داخل الفريق الواحد في امتلاكهم القدرة على التفكير والتصرف وسرعة اتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب مما ينعكس على مستوى التصرف الخطئي السليم لديهم في المباراة ، ومن ثم فان المدربين يضعوا دائما خطط اللعب المتنوعة وفق امتلاك اللاعبين لتلك القدرة للوصول الى مستويات عالية من التصرف الخطئي تتفق مع هذه القدرة ، وكلما ارتفع مستوى التفكير للاعب كلما زادت لديه القدرة على اظهار التصرف الخطئي الذكي في مواقف اللعب المختلفة .

وجد الباحث ان اغلب المدربين لا يعيرون اهمية كبيرة لتدريب اللاعبين وبالذات الشباب منهم على النواحي الخطئية والمرتبطة بالجانب البدني والتي تشكل حجر الزاوية في احداث التفوق المطلوب ، وانما يركزون أو يهتمون بنواحي اخرى، مثل التركيز على الجوانب البدنية بالاعتماد على قدرات اللاعبين البدنية وحماسهم ، او التركيز على الجوانب التريوية او الانضباطية وغيرها ، اذ لم يجد الباحث تركيزا كبيرا على هذه التطبيقات خصوصا عند اللاعبين الشباب ، وخصوصا تطبيق التمرينات الهجومية وفقا لمساحات محددة.

لذا أرتأى الباحث القيام باعداد تمارين خطئية وفقا لمساحات محددة في تطوير التصرف الخطئي الهجومي للاعبي كرة القدم الشباب ، عسى ان يجد حولا عملية لهذه المشكلة التي تهم تحقيق تقدم في المستويات بلعبة كرة القدم والارتقاء بها نحو الافضل وصولا الى المستويات الاقليمية و الدولية .

## 1-3 اهداف البحث:-

- ❖ اعداد تمارين خطئية وفقا لمساحات محددة في تطوير التصرف الخطئي الهجومي للاعبي كرة القدم الشباب.
- ❖ التعرف على تأثير التمارين الخطئية وفقا لمساحات محددة في تطوير التصرف الخطئي الهجومي للاعبي كرة القدم الشباب.

## 1-4 فروض البحث:-

- ❖ هناك فروق معنوية بين القياسات القبليّة والبعدية لنتائج التصرف الخطئي الهجومي لعينة البحث.

## 1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري:- لاعبو نادي كربلاء بكرة القدم فئة الشباب للموسم الرياضي ( 2017- 2018).

2-5-1 المجال الزمني :- الفترة من 15-10-2017 ولغاية 15-5-2018.

3-5-1 المجال المكاني :- المركز الوطني للموهبة الرياضية في كربلاء / ملعب الشباب وملحقاته.

6-1 مصطلحات البحث:

التصرف الخططي : هو استفادة اللاعب بأكثر قدر من معلوماته وخبراته لتنفيذ أفضل استجابة واداء لحل الموقف الخططي ، بمعنى انه جزء من السلوك الذي تسبقه عملية التفكير الخططي ، والتصرف الخططي الهجومي في لعبة كرة القدم بحسب رأي الباحث هو حالة التكامل بين القدرات البدنية-المهارية-الخططية-العقلية-والنفسية والتي يكتسبها اللاعب من مصادر متعددة تساعده على مواجهة مختلف المواقف والمتغيرات في اللعبة والتغلب عليها.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 مفهوم التفكير والتصرف الخططي:

التفكير كقدرة عقلية يحتاج اليها لاعب كرة القدم خلال اللعب وخلال المنافسة والمباراة ، والتي غالبا ما تتميز بمواقفها بالتغيير والتي تتطلب سرعة ادراك علاقات المواقف التنافسية المتعددة كتحرك الزميل والمنافس واتجاهات وسرعة الكرة<sup>(1)</sup> ، وتحتاج بذلك الى اتخاذ القرار السريع والمناسب في التوقيت الصحيح، ويتضمن ايضا حلولاً بديله مع القدرة على تركيب وترتيب هذه الحلول وفق ردود الافعال المتوقعة من عناصر الموقف لضمان حل الموقف الخططي<sup>(2)</sup>

ويلعب التفكير دورا مهما في اداء لاعبي كرة القدم اثناء المباريات فمن خلاله يستطيع ان يدرك ابعاد المواقف المتغير هو المتنوعة والتي تتطلب منه سرعة اتخاذ القرارات الصحيحة الواجبة في التوقيت المناسب معتمدا على معلوماته السابقة والراهنة عن الموقف وخبراته ، مع قدرته على تركيز الانتباه لما يحدث من تغيرات محتمله في هذه المواقف<sup>(3)</sup>

ويتفق كل من حنفي مختار<sup>(4)</sup>1994 و ابراهيم شعلان وعمرو ابو المجد<sup>(5)</sup>1996 في ان القدرة على التصرف الخططي السليم للشق الهجومي والدفاعي هو العامل الحاسم للفوز بالمباراة ، اذ قد تكتمل عناصر اللياقة البدنية والمستوى الفني الجيد لمهارات اللعب والصفات الارادية والنفسية للاعبي الفريقين المتنافسين ، الا ان هناك صعوبة كبيرة في تحقيق التطابق بين الفريقين من حيث الفكر والتحركات ، لذا فان تركيز المدربين على تحقيقها للاعبين يعد من العوامل الجوهرية لحسم نتيجة المباراة.

(1)Alan ahargreaves and Richard Bate: Skills and strategies for coaching soccer ,second edition , Human kinetics ,Inc, U.S.A. (2010)p93

(2) موفق المولى : المدرّب والعمل التكتيكي، ط1 ، دار الينابيع ، دمشق ، 2008 ، ص71

(3)Terry morris and Joan groydon): The effect of exercise on the design performance of experienced and inexperienced Soccer players ,reserechquartely of exercise ,A.A.for h-ph, Re,da(1996pp39-42

(4) حنفي مختار: الأسس العملية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص133.

(5) ابراهيم شعلان، عمرو أبو المجد: أسس بناء كرة القدم الشاملة، ط1، المكتبة الاكاديمية، القاهرة، 1996، ص11.

وتلعب التمرينات الخطية دورا مهما في مختلف مراحل الاعداد الفريق بشكل عام و يتفق الباحث مع موفق المولى و اخرون<sup>(6)</sup> بحسب الجدول المرفق ادناه:

### جدول (1)

يوضح النسب المئوية لأنواع التدريبات في فترات الاعداد المختلفة

نوع التدريب	الاعداد العام	الاعداد الخاص	فترة الاعداد للمباريات
الاعداد البدني	45%	35%	20%
الاعداد المهاري	30%	40%	30%
الاعداد الخطي	25%	30%	45%

من خلال ملاحظة الجدول اعلاه يمكن لنا ان نفهم ان لكل مرحلة من مراحل اعداد الفريق يجب ان تتضمن كل نوع من التمرينات او الاعدادات و بنسب معينة حيث يتم تفضيل جانب على اخر تبعا لطبيعة المرحلة و ظروف الاعداد و الهدف المراد تحقيقه في تلك المرحلة حيث يظهر هنا بوضوح أهمية التمرينات الخطية او التدريب الخطي للفريق و الذي ترتفع نسبة وجوده في التمرينات داخل الوحدات التدريبية كلما تقدمت مراحل الاعداد للوصول الى الاستعداد الأمثل للدخول في فترة المنافسات و قد تختلف النسب بشكل طفيف تبعا لطبيعة الفئة العمرية التي يتم التعامل معها او تدريبها ، و يرى الباحث ان التمرينات الخطية والتدريب الخطي ضمن ما يمكن تسميته بالاعداد الخطي يكون في اعلى مستوياته كما موضح في الجدول اعلاه في فئة المتقدمين و الشباب و يقل بشكل تدريجي في فئة الناشئين عنها في فئة الاشبال و البراعم و التي تكون من اهم أولوياتها التحضير المهاري و رفع مستوى الإمكانيات الفنية و تعزيز المهارات الأساسية للعبة و تعلم اللاعبين لتلك المهارات و اتقانها في تلك المراحل مع وجود نسبة بسيطة للتمرين الخطية حتى لا تكون تلك التمرينات غريبة نوعا عندما تزداد بشكل ملحوظ في الفترات العمرية القادمة .

ويعتقد الباحث بأنه كلما اتقن اللاعب المهارات الأساسية و الرئيسية في اللعبة كان اكثر قدرة و اسرع استجابة لتطبيق مفردات الاعداد و التحضير الخطي في مراحل متقدمة.

### 3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

على الرغم من تعدد مناهج البحث العلمي لكن الباحث استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لأيمانه بانه الطريقة الأمثل والملائمة لحل المشكلة المطروحة بالبحث (( لأن البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين يقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة ))<sup>(7)</sup>

### جدول (2)

يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث

المجموعة	الاختبارات القبالية	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
----------	---------------------	------------------	--------------------

<sup>(6)</sup> موفق المولى، واخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط الحديث لكرة القدم، ط1، بغداد، دار الفصيل للتوزيع والنشر، 2017، ص63-65.

<sup>(7)</sup> وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 327 .

المجموعة التجريبية	اختبار التصرف الخططي الهجومي	تمرينات خططية وفقا لمساحات محددة + المنهج المعد من قبل المدرب	اختبار التصرف الخططي الهجومي
المجموعة الضابطة	اختبار التصرف الخططي الهجومي	المنهج المعد من قبل المدرب	اختبار التصرف الخططي الهجومي

### 2-3 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الشباب لأندية محافظة كربلاء للموسم الرياضي 2017 - 2018 ( وعددها 10 أندية ) بواقع (220) لاعبا مسجلا رسميا ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في المحافظة وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعن طريق القرعة ، ووقع الاختيار على لاعبي نادي كربلاء الرياضي وعددهم (20) لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (3) ولاعب (1) مصاب مثلوا مانسبته 9.1% من مجتمع البحث الاصلي ، وقسم الباحث العينة الى مجموعتين وبنفس الطريقة ، مجموعة تجريبية بعدد (10 لاعبين) ومجموعة ضابطة بعدد (10 لاعبين).

#### جدول (3)

يبين مجتمع البحث وعينة بناء اختبار تحمل الأداء وعينة التطبيق الرئيسية

ت	النادي	عدد اللاعبين	العينة الاستطلاعية	عينة التطبيق الرئيسية
1.	كربلاء	24	-	نادي كربلاء 20 لاعب 10 مج تجريبية 10 مج ضابطة
2.	الجماهير	22	5	
3.	العراق	21	-	
4.	شباب الحسين	20	-	
5.	الحر	21	5	
6.	الهندية	23	-	
7.	الروضتين	22	-	
8.	امام المتقين	21	-	
9.	الغدير	24	-	
10.	الحسينية	22	-	
	المجموع	220	10	20

### 3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والاجهزة والادوات الاتية :

- الاستبانة .
- الملاحظة .
- الاختبار والقياس .
- المقابلة الشخصية .
- منصات التواصل الاجتماعي (فيسبوك - واتس اب - تلغرام )

- ساعة توقيت نوع كاسيو الكترونية عدد ( 5 ) .
- كاميرا نوع سوني ياباني ذات سرعة ( 120 ) صورة.
- كومبيوتر نوع دل صناعة كورية .
- ميزان طبي .
- شريط قطني قياس بطول (10)م .
- شواخص وأقمعة مختلفة الاحجام عدد ( 20 ) بلاستيكية .
- ساحة كرة قدم قانونية .
- صافرة عدد ( 2 ) .
- آله حاسبة علمية من نوع كاسيو (صينية الصنع).
- كرات قدم قانونية عدد 20 .

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية :

تحديد متغيرات التصرف الخططي الهجومي:

من خلال الاطلاع على بعض الرسائل والاطاريج التي تناولت متغير التصرف الخططي سوف يعتمد الباحث اختبارات التصرف الخططي لعماد عودة<sup>(8)</sup> بصيغتها النهائية.

اسم الاختبار : التصرف الخططي :

الهدف من الاختبار : قياس التصرف الخططي لعدة مسافات

الادوات المستخدمة: اشكال منظوره ومقرؤه من المواقف التي تعبر عن حالات اللعب والتصرف الخططي

طريقة تنفيذ الاختبار: قراءة المواقف بدقة وتركيز ، ثم وضع علامة ( ✓ ) تحت البديل المناسب الذي يمثل قراءة الموقف .  
التسجيل:

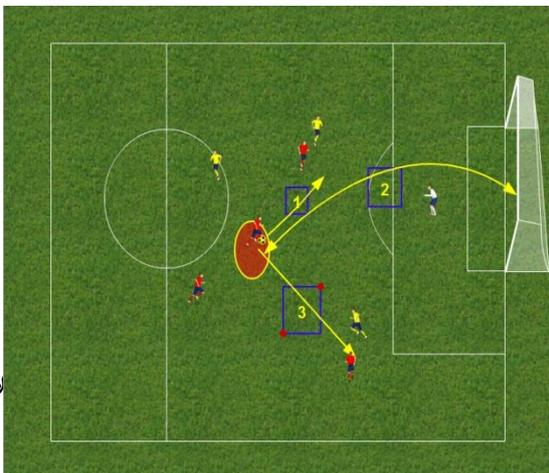
1- اذا كان جوابك الاختيار الاول فضع علامة ( ✓ ) على الاختيار الاول .

2- اذا كان جوابك الاختيار الثاني فضع علامة ( ✓ ) على الاختيار الثاني .

3- اذا كان جوابك الاختيار الثالث فضع علامة ( ✓ ) على الاختيار الثالث.

تجمع درجات الاجابات التي تم اختيارها لكل فرد من افراد كل مجموعة ووفقا لمفاتيح التصحيح ولكل موقف على حدة ( وحدة القياس الدرجة)

كما في المثال الاتي:



لاعبي



(<sup>8</sup>) عماد عودة جودة: تأثير تمارين اللعب الطولي والعرضي لتطوير بعض الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، 2015.

## اختبار التصرف الخططي

### جدول (4)

يبين مفاتيح التصحيح للتصرفات الخططية

المواقف	الاختبار الاول	الاختبار الثاني	الاختبار الثالث
الموقف الاول	3	2	1
الموقف الثاني	1	2	3
الموقف الثالث	2	1	3
الموقف الرابع	3	1	2
الموقف الخامس	1	3	2
الموقف السادس	2	1	3
الموقف السابع	2	1	3
الموقف الثامن	1	3	2
الموقف التاسع	3	2	1
الموقف العاشر	2	3	1

ويجرى هذا الاختبار لعشرة مواقف هجومية ( يلحظ الملحق).

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تتطلب البحوث التجريبية إجراء تجارب استطلاعية لضمان الشروط والصفات العلمية للأختبارات وكذلك للتأكد من صلاحية الاختبارات والتمارين التي ستطبق في البحوث ، واجري الباحث تجربتين استطلاعتين على العينة الاستطلاعية وكما يلي :

اولاً : التجربة الاستطلاعية الاولى :

اجريت يوم الثلاثاء 19 / 12 / 2017 على لاعبين من افراد العينة الاستطلاعية المتكونة من (10) لاعبين من نادي الجماهير والحر بواقع (5) لاعبين من كل نادي تم من خلال التجربة تطبيق اختبارات (التصرف الخططي) وهدفت التجربة الى التأكد من فهم افراد العينة الاستطلاعية لمفردات اختبار التصرف الخططي وفهم المواقف العشرة وبحسب مسافات اللعب وكيفية الاجابة .

### 3-4-4 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة في يوم الجمعة 4 / 1 / 2018 على المجموعتين التجريبية والضابطة.

### 3-4-5 : اجراءات التجانس والتكافؤ :

هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات بحث الدراسة وبعد ان تم التعرف على تلك القياسات وهي الطول ، الكتلة ، العمر التدريبي ، اجري الباحث التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة التصرف الخططي الهجومي و ذلك عن طريق معامل الالتواء.

### جدول (5)

يبين تجانس عينة بحث الدراسة

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	الالتواء
1.	الطول	سم	170.35	4.620	171.500	0.747-
2.	الكتلة	كغم	64.52	2.280	64	0.684
3.	العمر التدريبي	سنة	3.380	0.489	3.250	0.798
4.	التصرف الخطي	درجة	16.083	0.104	16.095	0.346-

يتبين من جدول (5) ان قيم معامل الالتواء كانت أقل من  $1 \pm$  من مستويات توزيع المنحنى الطبيعي وهذا يدل على ان افراد العينة متجانسين في هذه المتغيرات مما يعني ان أفراد العينة متوزعة اعتداليا.

ثم أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين بعد تقسيمهم باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة كما في الجدول (7).

#### جدول (6)

يبين تكافؤ افراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
التصرف الخطي الهجومي	15.700	1.337	15.900	1.729	0.289 -	0.776	غير معنوي

يتبين من جدول (6) ان مستويات الدلالة عند متغير التصرف الخطي الهجومي كانت أقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذين المتغيرين .

#### 3-4-6 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبية الخططية ، فقام الباحث وبمساعدة السادة مشرفي البحث بأعداد التمرينات الخططية وفقا لمساحات محددة ومختلفة وضمن المواقع العشرة التي تضمنها اختبار التصرف الخطي الهجومي

تم البدء بتطبيق مفردات التدريب يوم السبت الموافق 2018/1/13 وانتهت وحدات التدريب يوم الاربعاء الموافق 2018/3/14 وقد تضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبية باستخدام مساحات ومسافات متنوعة ، وقد استغرق تنفيذ التدريبات ( 8 ) اسابيع وواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد ، اشتملت كل وحدة تدريبية على 3 تمارين ، وقد راعى الباحث ما يأتي عند تطبيق التدريبات:

- تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة ( 3 ) تمرينات ، بحيث بلغ مجموع التمارين في مجمل التدريبات (72) تمرينا اشتملت على كافة المواقع الخططية والمهارية والبدنية وكافة اساليب اللعب الحديث ، اذ تضمنت تمارين اللعب وتمرين كرات والتمارين المركبة وتمرين هدفت الى تطوير متغيرات بحث الدراسة وهي تحمل الاداء والتصرف الخطي الهجومي .
- تراوحت الشدة التي استخدمت في التمرينات (85% - 95%) من اقصى ما يتحمله اللاعب وذلك بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية التي اجراها الباحث والتجربة الاستطلاعية الثانية التي تم من خلالها تحديد شدة وزمن أداء كل تمرين.
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري .
- اعتمد الباحث على النبض وعدد ضربات القلب في تحديد فترة الراحة بين التكرارات او حتى المجاميع .

- راعى الباحث وبشدة مبدأ التنوع في التدريب والتمرينات والتي تم استخدامها وكانت كل التمارين مع الكرات لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة او تكرار بعض التمارين ، وكذلك من خلال تنوع أماكن وطريقة العمل في التمرين.

- انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات يوم الاربعاء 2018/3/14.

### 3-4-7 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد الانتهاء من مفردات التدريبات يومي الجمعة والسبت الموافق (16-2018/3/17) مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبليّة قدر الامكان ، وينفس تسلسل الذي جرى به الاختبار القبلي ، وسجلت النتائج في استمارات خاصة تم اعدادها مسبقا طبقا بحسب الشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

### 3-5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث نظام (spss) الاحصائي في ضوء المعالجات الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء.
- (t) للعينات المتناظرة .
- (t) للعينات المستقلة .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لمتغير التصرف الخططي الهجومي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير التصرف الخططي الهجومي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها :

### جدول ( 7 )

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودالاتها

الإحصائية للاختبار القبلي والبعدى ولكلا المجموعتين

قيمة (t) تحت درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف <sup>-</sup>	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجموعة	المتغير
					ع	س-	ع	س-		
معنوي	0.000	-6.836	0.775	-	2.404	21.00	1.337	15.700	التجريبية	التصرف الخططي
				5.300		0				
معنوي	0.032	-2.526	0.752	-	1.932	17.80	1.729	15.900	الضابطة	
				1.900		0				

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغير التصرف الخططي الهجومي والذي خضع له أفراد البحث في المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ أظهرت النتائج بان قيم الوسط الحسابي كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي وحدث هناك تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، وكان السبب في التطور الذي حدث للقدرات الذهنية والخططية لهذه المجموعة من خلال استخدامهم التمرينات المقترحة خلال الوحدات التدريبية ولمساحات محددة ومختلفة مما أظهر تأثيرا إيجابيا عليهم ، فضلا عن التنظيم الجيد الذي استخدم خلال الوحدات التدريبية والمتمثل بعدد التكرارات في الموقف الخططي الواحد وعدد المواقف لكل لاعب ، وهذا ما ساعد أفراد المجموعة التجريبية على رفع مستوى السيطرة الحركية ومستوى الاداء الحركي الذي انعكس على الاداء الخططي لهم بشكل إيجابي ، إذ " يتم تطوير نشاط الجهاز العصبي المركزي من خلال سلسلة التكرارات في التمرينات والنشاطات المختلفة المرتبطة بالجهاز العصبي ، وبالتالي تكون مجمل الأفعال الإرادية مسترخية وتحت السيطرة"<sup>(1)</sup>

وان زيادة التكرارات في إثناء الاداء بصورة تدريجية خلال تعاقب الوحدات التدريبية دليل على قدرة أفراد التجريبية أصبحت إيجابية في تطبيق الخطط و تنشيط الذاكرة وكفاية في عملية الانتباه والإدراك والملاحظة.

كما أكد بعض الخبراء في ان تطوير العمليات العقلية يكون ناتج من عدة جوانب أهمها هو تفعيل القدرات الذهنية بشكل أساسي والى الطريقة المستخدمة في ذلك لتتماشى مع الحالة النفسية للفرد فضلا عن ان هدف إعداد اللاعب بأي شكل من أشكال التعلم والتدريب سواء كان ذهنياً او حركياً فان الهدف منه هو السيطرة على الحركات من خلال المنافسة وزيادة السرعة في التفكير .

كما يعزو الباحث التطور في مواقف التصرف الخططي الى التطبيق الجيد للتمرينات الخططية في الوحدات التدريبية ومن مساحات مختلفة الذي ساعد على زيادة الاستقرار النفسي وعلى فهم واستيعاب مفردات الخطة التدريبية المطبقة والهدف منها وتأثير ذلك على زيادة فاعلية القدرات الذهنية من خلال زمن وعدد التكرارات وعدد السلاسل المستخدمة والتي ساعدت على تفعيل القدرات الإدراكية .

ان التمرينات الخططية التي استخدمها الباحث والتي هدفت تطوير التصرف الخططي الهجومي وتميزت بوجود حالات خططية مشابهة لحالات المواقف الخططية المبحوثة مما اجبر ذلك اللاعب ان يستخدم عدة مظاهر من الانتباه وأهمها هو توزيع الانتباه عند أداء هذه المواقف وعند الاجابة على حالات التصرف الخططي كاختبار.

4-1-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة لمتغير التصرف الخططي الهجومي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها :

#### جدول ( 8 )

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها

الإحصائية للاختبار البعدي ولكلا المجموعتين

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.004	3.281	1.932	17.800	2.404	21.000	التصرف الخططي

<sup>1)</sup> Sehubert f. frank , psychology from stast to finish (yugos/avia, 1988) p.132.

\*قيمة (t) تحت بدرجة حرية (18) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.101 .

يبين الجدول (8) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغير التصرف الخططي الهجومي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والتي تمثل طبيعة اداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية حيث اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية اعلى من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وحدث تغير معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا ما أشارت اليه مستويات ادلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

من هنا يتضح فاعلية تلك التمارين وتأثيرها الواضح في عينة البحث التجريبية والذي اظهر تفوقا واضحا لدى لاعبي هذه المجموعة والذي يعزوه الباحث الى المنهجية التي أتبعها في صياغة مفردات التمارين داخل الجزء الرئيسي في الوحدات التدريبية وعلى اساس وأسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبين للمهارات الحركية وإن استخدام مساحات محددة ومختلفة وفر للاعبين أجواء مشابهة للعب الحقيقي مع إعطاء دافعيه أكثر نحو التدريب ان تطور مستوى اللاعبين في المواقف الخاصة بالتصرف الخططي العشرة (جميعها) وللمجموعة التجريبية ، كان بسبب التطور الحاصل في مستوى المعرفة الحقيقية لاداء التصرف الخططي اثناء تطبيق المهارات والمواقف الخططية والذي انعكس بشكل ايجابي على الدافعية الكبيرة من اللاعبين والرغبة في مزاولة التدريب و بانتظام والتعرف على نقاط القوة والضعف لديهم من خلال تطوير الوعي والادراك والقدرة على التحكم بحركاتهم لتحقيق النجاح والتفوق مما ساعد في تطوير مستوى قدراتهم العقلية ، وهذا ما أكده (Goldman Daniel، 1995) ان " الذكاء او النضج الانفعالي هو مجموعة من القدرات تتمثل في معرفة انفعالات الفرد وادارة تلك الانفعالات وتخليق الدافعية"<sup>(9)</sup>.

ويرى الباحث ان البرامج الخططية الحديثة والتي تتفق مع مستوى الذكاء والتصرف الحركي ، يساعد على ادراك المواقف الصحيحة ، والتعرف على اسباب الاخطاء التي يرتكبها اللاعب وبشكل دقيق ، وبالتالي يسعى اللاعب الى تطوير قدراته العقلية وذاكرته لأجل تطبيق المهارات والحركات بالشكل الذي يحقق النجاح مع زملائه وبأقل وقت وجهد ، اذ يشير(نجاح شلش، 2011) بان ((البرامج الحركية تساعد اللاعب في ان يتعرف على مقدار النضج الذي وصل اليه لكي يتمكن من تنظيم المواقف الحركية التي توصله الى النتائج الصحيحة كما وانه يتمكن من معرفة اسباب الاخطاء التي يرتكبها عند اكتساب المهارة، والتدريب المناسب لهذه المواقف يعني التدريب الفاعل الذي يحقق النتائج الصحيحة، ذلك لأنه اذا لم يكن ذلك فانه سيكون مضية للوقت والجهد))<sup>(10)</sup>.

وكما هو معلوم ان إختبار التصرف الخططي يجب ان يكون وفق الحاجات والدوافع ومدى علاقتها بالنشاط الذي يمارسه اللاعب ، إذ تؤثر على الجانب الجسمي والانفعالي والعقلي ، حيث تكون هذه المواقف الخططية بمثابة محركات لخلق حالة من التفكير الايجابي ، مما يؤثر على مستوى سلوك للاعب وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على ضبط تصرفاته في المواقف التي تستثير ردود افعاله ، وهذا ما اكده (حمدي الفرماوي، 2009) بأن " سيطرة الانسان على انفعالاته ودوافعه ويرى الباحث أن اتخاذ القرارات المناسبة والدقيقة في لحظة ظهور المثيرات ، او الحافز لأداء المهارة المطلوبة ، والوصول إلى الدقة في الاداء الحركي للمهارة وايصال الكرة بالشكل المضبوط جعل الحركات التي يصعب توقعها للاعبين حركات من السهل القيام بها بصورة

(<sup>9</sup>) Goldman Daniel .Emotional Intelligence, Bantman Books, New York.1995,p;67.

(<sup>10</sup>) نجاح مهدي شلش. نجاح مهدي شلش. التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية ، ط1: (بغداد، الايك للتصميم والطباعة، 2011)،

افضل ، إذ يذكر (Schmidt 2000) أن المفتاح المهم للأداء هو جعل الحركات غير المتوقعة من الممكن توقعها وتوقيتها<sup>(11)</sup>.

مما يدل على ان تطور مستوى اللاعبين في دقة الاختيار المناسب للموقف الخططي وفق المساحات المحددة في الملعب، كنتيجة تأثير الوحدات التدريبية المتكررة والمستمرة دون انقطاع وهذا الذي نفذته المجموعة التجريبية ، مما أدى الى تفوقها على المجموعة الضابطة.

ويرى الباحث ان كل موقف من المواقف العشرة الذي تضمنها اختبار التصرف الخططي ، يمثل تصرفا خططيا مطلوب من اللاعب ان يؤديه بشعور تام منه في ان ذلك الموقف يمثل اعلى حالات التفكير والتحكم بالحركات المتكونه منه في ذلك الموقف ، ومدى استعداده الذهني والعقلي والبدني للنجاح في تنفيذ ذلك الموقف، والذي من شأنه أن يؤدي الى تطوير الحافز والدافعية لديهم نحو ممارسة التدريب، وهذا الشيء يجب ان ينعكس على استخدام هذه التصرفات الخططية في المباريات وان على اللاعب ان يقرر اي نوع من الخطط وفق المساحة الموجود بها يجب تطبيقها وعلى المدرب ان يساعد لاعبيه في اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة فان ذلك سوف يساهم في تحقيق النجاح في تمثيل ذلك في واقع ما يحدث في المباراة ، وان استخدام تمارين جديدة لم يتدرب عليها اللاعبون ( المجموعة التجريبية ) أدى الى تطوير قدرات اللاعبين وهذا ما أكده عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين (( يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في اثناء تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي))<sup>(12)</sup>.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

#### 5-1 الاستنتاجات :

- ❖ كان للتمرينات الخططية الاثر الواضح في تطوير النواحي العقلية والتفكير الخططي عند تنفيذ مختلف الحالات الخططية وفق المساحات المختلفة والمحددة .
- ❖ تطور مستوى التفكير او التصرف الخططي الهجومي نتيجة التطبيقات العملية الخططية التي طبقت على اللاعبين
- ❖ ظهر تحسن في استيعاب اللاعبين لمفردات المواقف الهجومية العشرة التي تضمنها اختبار التصرف الخططي.
- ❖ لم تكن التدريبات التقليدية مؤثرة في تطوير الجوانب العقلية والتصرفات الخططية.

#### 5-2 التوصيات :

- ❖ التأكيد على استخدام هذا الأسلوب في التدريب خلال فترات الأعداد المختلفة العامة والخاصة.
- ❖ استخدام التمرينات الخططية المقترحة في تدريب فرق الشباب وحتى الناشئين بكرة القدم.
- ❖ التأكيد على استخدام التدريب باستخدام مساحات محددة من الملعب ومتغيرة ومسافات مختلفة في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة للفئات العمرية المختلفة الأخرى.

#### المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

- Alan ahargreaves and Richard Bate: Skills and strategies for coaching soccer ,second edition , Human kinetics ,Inc, U.S.A. (2010).
- موفق المولى : المدرب والعمل التكتيكي ، ط1 ، دار الينابيع ، دمشق ، 2008 .

(11) Richard A.Schmidt and Craig A.Wrisberge. Motor Learning and Performance. 2nd . Human Kinetics. 2000. PP.63-64.

(12) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1988، ص105.

- Terry morris and Joan groydon): The effect of exercise on the design performance of experienced and inexperienced Soccer players ,reserechquartely of exercise ,A.A.for h-ph, Re,da ،1996.
- حنفي مختار: الأسس العملية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد: أسس بناء كرة القدم الشاملة، ط1، المكتبة الأكاديمية، القاهرة، 1996.
- موفق المولى، وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط الحديث لكرة القدم، ط1، بغداد، دار الفیصل للتوزیع والنشر، 2017.
- وجیه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1992.
- عماد عودة جودة: تأثير تمارين اللعب الطولي والعرضي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب لكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، 2015.
- Sehubert f. frank , psychology from stast to finish , yugos/avia, 1988.
- Goldman Daniel .Emotional Intelligence,Bantman Books, New York.1995.
- نجاح مهدي شلش. نجاح مهدي شلش. التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية ،ط1:(بغداد، الايك للتصميم والطباعة، 2011.
- Richard A.Schmidt and Craig A.Wrisberge. Motor Learning and Performance. 2nd . Human Kinetics. 2000.
- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1988.