



## تأثير تمرينات بأسلوب التدريب البالستي على بعض المتغيرات المهارية والخطية لتطوير الاداء الهجومي للاعبين كرة القدم دون 17 سنة

### The effect of ballistic training exercises on some skill and tactical variables to develop the offensive performance of football players under 17 years old

م. د جاسم مجيد جوده

الجامعة التقنية الوسطى، الكلية التقنية الادارية، بغداد

[sportjm66@mtu.edu.iq](mailto:sportjm66@mtu.edu.iq)

#### المخلص

التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم البدنية ومهارية والخطية والنفسية والمعرفية للوصول الى اعلى المستويات. تمثلت مشكلة البحث بملاحظة اغلب المدربين يغفلون استخدام أسلوب التدريب البالستي سواء من الناحية المهارية والخطية ضمن مناهجهم التدريبية وبما يتناسب مع الفئة العمرية، مما ادى الى ضعف في ادائهم من ناحية الواجبات الحركية والمهارية والخطية في ميدان اللعب، ويهدف البحث الى اعداد تمرينات بأسلوب التدريب البالستي على بعض المتغيرات المهارية والخطية لتطوير الاداء الهجومي للاعبين كرة القدم وتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات المهارية والخطية لتطوير الاداء الهجومي، يفترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (20) لاعباً من نادي الشرطة الرياضي لفئة الناشئين تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة، استنتج الباحث تأثير التمرينات على بعض المتغيرات المهارية والخطية، لذا يوصي الباحث باهتمام المدربين باستخدام التدريب البالستي في تطوير القدرات المهارية والخطية في مناهجهم التدريبية.

الكلمات المفتاحية: التدريب البالستي، المتغيرات المهارية، الخطية، الاداء الهجومي، كرة القدم

## ABSTRACT

Sports training is a purposeful and directed educational process with scientific planning for the numbers of players at various levels of physical, skill, strategic, psychological and cognitive to reach the highest levels. The research problem was to note that most of the coaches overlook the use of ballistic training method, both in terms of skill and tactics within their training curricula and commensurate with the age group, which led to a weakness in their performance in terms of kinetic duties, skills and plans in the field of play, and the research aims to prepare exercises in the style of ballistic training on some skill and tactical variables to develop the offensive performance of football players and identify their impact on some skill and tactical variables to develop offensive performance, The researcher assumes that there are statistically significant differences between the pre- and post-test of the experimental and control groups and in favor of the post-test there are statistically significant differences between the post-tests of the experimental and control groups In favor of the experimental group, the researcher used the experimental method, and the research sample consisted of (20) players from the Police Sports Club for the junior category were divided into two experimental and control groups, the researcher concluded the effect of exercises on some skill and tactical variables, so the researcher recommends the attention of trainers using ballistic training in Develop skill and tactical abilities in their training curricula.

**Keywords:** ballistic training, skill variables, tactics, offensive performance, football

### 1- المقدمة:

لقد خطا التدريب الرياضي خطوات متسارعة نحو التطور في جوانبه البدنية والمهارية والنفسية والخططية على أيدي المدربين والباحثين والمختصين في مجال اللعبة , فقد جعل لعبة كرة القدم أقوى من حيث المجهود الذي يقدمه اللاعبون، ولقد أصبح الأداء في كرة القدم أسرع بكثير مما كان عليه، ويعد ذلك نتيجةً للتطور الذي طرأ على هذه اللعبة في أغلب دول العالم من حيث تفعيل دور البحث العلمي وإعتماد نتائجه وإستخدام أساليب تدريبية إختصرت الوقت والجهد في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، كما كان لظهور نخبة من المدربين العالميين الذين غيروا شكل اللعبة من خلال الأفكار المتجددة في طرق اللعب حيث إن تطور أساليب اللعب وخطته وإرتفاع شدة المنافسة وتقارب

المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة إستدعى توجيه المزيد من الإهتمام بجميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات وتحقيق أفضل النتائج.

إن التدريب الرياضي علم واسع وشامل يشمل حاجة الفرد الرياضي وحجم التأثيرات والمتغيرات التي تؤثر به وبأدائه، ولهذا العلم الفضل الكبير فيما وصلت إليه لعبة كرة القدم من التطور الذي أضفى عليها المتعة والجمالية أكثر من ذي قبل، لذا نرى العمل الدؤوب للعلماء والباحثين في إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها رفع الحالة التدريبية وتسريعها بما يتلائم وقدرة الفرد لتحقيق إنجاز أفضل ولتقديم أداء أمثل.

إن قدرة اللاعبين على بناء الهجوم السريع على مرمى المنافس والعودة للدفاع عن مرماهم طوال أوقات المباراة وبوقت قصير جداً تُعد دليلاً واضحاً على مقدار الإهتمام بالمتطلبات البدنية للاعبين، لأنها الأساس الذي تبنى عليه الجوانب الأخرى من الإعداد، لذا من الضروري إيلاء إهتمام أكبر بالقدرات البدنية للعمل على تطويرها بالمستوى المطلوب، وهناك ارتباط وثيق بين الأداء المهاري للاعبين وبين قدراتهم البدنية بعلاقة مطردة، فالأداء المهاري يتطلب الثبات والآلية في حل الواجبات الحركية المناطة باللاعب وهذا يتطلب توفر قدر كافي من القوة والسرعة وتحمل الأداء ومرونة المفاصل لتوفير مدى حركي مناسب يتلائم وطبيعة الأداء.

إن التدريب الباليستي هو قدرة الجهاز العصبي العضلي للتغلب على مقاومات في التدريبات التي تتطلب درجة قصوى من الانقباضات العضلية، حيث تجمع في ادائها صفتي القوة الانفجارية والسرعة في الاداء، بما يتفق في مساره الهندسي والزمني مع متطلبات المنافسة، وتؤدي التمارين الباليستية بشدة اداء عالية يعني اداء قصوي لاستخراج أقصى قدرة عضلية، وهو من التمارين التي أثبتت فاعليتها في فترة الاعداد الخاص والمنافسات.

وتتمثل اهمية البحث في اعداد تمرينات بأسلوب التدريب الباليستي لتطوير القدرات مهارية والخطية للاعبين كرة القدم الناشئين كون هذه الفئة العمرية تعد اساس الفرق والاندية المتقدمة لذا وجب العمل على تطويرها والارتقاء بمستوياتها.

## 1-2 مشكلة البحث

نظراً لأن لعبة كرة القدم من الألعاب التي يلعب فيها الإعداد البدني دوراً كبيراً في حسم نتائج المباريات من خلال بناء هجوم سريع قد يمنح زيادة عددية لصالح الفريق المهاجم وقد يوفر مساحات خالية من ملعب الفريق المنافس لإستغلالها في إحراز الأهداف كما تضمن سرعة تراجع الفريق وتنظيم صفوفه

دفاعياً في حال فقدان الكرة، كذلك إن الأداء المهاري يعطي الأفضلية عندما تتساوى كفتي المتنافسين بديناً فاللاعبون الذين يمتازون بمستويات عالية من المهارة يكونون قادرين على تخطي منافسيهم بجهد أقل ووقت أقصر وبعده أقل مقارنةً باللاعبين الذين لا يمتلكون ذلك القدر من المهارة، لذا من الضروري العمل على تطوير الجانبين البدني والمهاري لفئة الناشئين وخصوصاً أن الفئة المستهدفة على مشارف الانتقال لفئة الشباب ومن الممكن إنتقال اللاعب المتميز من هذه الفئة لصفوف المتقدمين .

ومن خلال مسيرة الباحث في مجال كرة القدم كمدرّب ومدير فني ومتخصص من خلال الزيارات المتعددة لمراكز التدريب سواء كانت أكاديميات أو اندية رياضية منها فرق بغداد للفئات العمرية ومشاهدة وحدات تدريبية لفرق الناشئين، لاحظ ان اغلب المدربين لهذه الفئة يغفلون استخدام أسلوب التدريب البالستي سواءً من الناحية المهارية والخططية في الوحدات التدريبية اليومية أو ضمن مناهجهم التدريبية، حيث تتم بصورة عشوائية لا تتناسب مع الفئة العمرية مما أدى الى ضعف في ادائهم من ناحية الواجبات الحركية والمهارية والخططية في ميدان اللعب وخاصة في مباريات الدوري، وعدم قدرتهم على التركيز وفقدان السيطرة على الكرة مما يسبب اللعب العشوائي في المباراة بسبب عدم اعتمادهم على هذا الأسلوب في تدريباتهم، مما يؤثر على مستوياتهم داخل ميدان اللعب مما يؤدي لعدم استثمار هذا الأسلوب وتأثيره على بعض المتغيرات المهارية والخططية لتطوير الهجوم الجماعي للاعبين الناشئين واستثمار امكاناتهم في اللعب والذي يعتمد على المهارات الاساسية وتكون التمرينات مشابهة لمواقف اللعب.

### 3-1 هدفا البحث:

- 1- اعداد تمرينات بأسلوب التدريب البالستي على بعض المتغيرات المهارية والخططية لتطوير الاداء الهجومي للاعبين بكرة القدم بأعمار دون 17 سنة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات بأسلوب التدريب البالستي على بعض المتغيرات المهارية والخططية لتطوير الاداء الهجومي للاعبين بكرة القدم بأعمار دون 17 سنة.

### 4-1 فرضا البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

3- ان التدريب بأسلوب التدريب الباليستي يؤدي الى تطور في المستوى البدني والمهاري لعينة البحث.

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الشرطة الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعباً بأعمار (دون 17 سنة).

2-5-1 المجال الزمني: 2024/12/1 لغاية 2024/2/15.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الشرطة الرياضي الكائن في شارع فلسطين.

### 2- منهجية البحث واجراءته الميدانية:

#### 1-2 منهج البحث:

اختار الباحث المنهج التجريبي بما يتناسب وحل المشكلة المراد بحثها بأسلوب تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى، "تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية إذ أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط بالمنهج الذي يتبعه الباحث". (عبدالحفيظ، وباهي، 2000، ص33)

#### 2-2 مجتمع البحث:

تعد عملية اختيار عينة البحث مهمة لجمع البيانات والمعلومات، وكثيراً ما يلجأ الباحث إلى تحديد مجتمع بحثه بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختارها لبحثه. (خاطر، والبيك، 1978، ص29) اختار الباحث العينة من لاعبي نادي الشرطة لفئة الناشئين للموسم الكروي 2025/2024 إذ بلغ العدد الكلي 32 لاعباً تم اختيارهم بصورة عمدية، حيث مثلوا مجتمع البحث تمثيلاً شاملاً وبنسبة 100% لكي تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، تم عمل التكافؤ بين المجموعتين في القدرات مهارية والخططية، وطبقت المجموعة التجريبية تمارين باستخدام التدريب الباليستي على بعض المتغيرات مهارية الخططية.

### 3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث

جدول رقم (1) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
1	الطول	سم	151	6,44	0,59	عشوائي
2	الكتلة	كغم	51,24	4,14	0,21	عشوائي
3	العمر	سنة	16,8	1,68	0,82	عشوائي

### 4-3 الوسائل والادوات المستخدمة لجمع المعلومات:

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- 2- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- 3- ملعب كرة القدم
- 4- شواخص مختلفة الارتفاع
- 5- صافرة
- 6- كاميرا
- 7- ساعة توقيت
- 8- شريط قياس
- 9- كرات

### 5-2 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

#### 1-5-2 الاختبارات المهارية .

من اجل أن يحدد الباحث ما يحتاجه لاعب كرة القدم من القدرات المهارية التي يعتمد عليها في الاداء الرياضي قام الباحث بمسح العديد من المؤلفات والدراسات العلمية في مجال علم التدريب الرياضي لمتطلبات الاداء المهاري وللتعرف على اهمها والضرورية منها للاعبي كرة القدم، وتم اختيار الاختبارات الآتية:

#### 1- اختبار السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التهديف:

الغرض من الاختبار: قياس السيطرة على الكرة، ثم الجري، ثم التهديف  
ادوات الاختبار: مرمى كرة قدم، مرمى كرة يد، حارس مرمى، كرات قدم، ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس.

الملاعب: يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم تماماً.  
مواصفات الاداء: يقف اللاعب المختبر خلف خط المرمى البداية بمسافة 3م وعند سماع الاشارة ينطلق بسرعة للسيطرة على الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها 1م ثم الجري بالكرة بأقصى سرعة في خط مستقيم لمسافة 8م ثم التهديف من داخل المستطيل المرسوم عرضه 2م وطوله 1م بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التهديف 20م. يؤدي اللاعب المختبر محاولتين كاملتين على الهدفين.

التسجيل: يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى الثانية، تسجل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات، يحسب (زمن - الدرجة) النهائية لأفضل محاولة من الاثنتين. (قاسم، 2012، ص85)

## 2-اختبار السيطرة ثم التهديف:

الغرض من الاختبار: قياس السيطرة على الكرة ثم التهديف  
الادوات المستخدمة: مرمى كرة القدم، كرات قدم، ساعة توقيت، شريط قياس.  
الملاعب: يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم .

مواصفات الاختبار: يقف اللاعب المختبر خلف لا خط البداية 3م وعند سماع الاشارة ينطلق بسرعة للسيطرة على الكرة الممررة له المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة- نصف قطرها -1م ثم التهديف من داخل المستطيل المرسوم عرضه 2م وطوله 1م بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير 20م. يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين عن الهدفين.

طريقة تسجيل: يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى الثانية، تسجل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات، يحسب (الزمن - الدرجة) النهائية لأفضل محاولة من الاثنتين. (الخشاب، وآخرون، 1990، ص60)

## 2-5-2 الاختبارات الخطئية:

### 1-اختبار المناولة الجدارية:

الغرض من الاختبار: سرعة ودقة ادارة المناولة الجدارية والتهديف.  
الادوات : كرة القدم ,ملعب كرة القدم ,هدف مقسم بشريط الى مناطق عدة, شريط قياس ,ساعة توقيت عدد/3,شواخص ارتفاع 1متر كمنافس عدد/2, بورك, صافرة.

مواصفات الاداء: تحديد موقع اللاعب والمدرب ومساعد المدرب مربع بمساحة 2م بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها، يوضع شاخص بارتفاع 1م في منتصف المسافة بين اللاعب والمدرب وبين

المدرّب واتجاه اللاعب الذي يبعد 3م على المرمى من خارج منطقة الجزاء الذي يبعد عن اللاعب المسافة 5م. (خريبط، 1989، ص117)

## 2- اختبار سرعة ودقة الربط الخططي:

الادوات: كرة القدم، هدف مقسم بشريط ملون الى مناطق عدة، ساعات توقيت، شريط لقياس، صافرة، بورك، شاخص بار تفاع 1م عدد/3، ملعب كرة القدم.

مواصفات القياس: يتم تحديد موقع لكل للاعب مربع مساحة 2م بمادة بورك لاستلام الكرة وتسليم الكرة بين كل اللاعبين كمنافس سلبي في حين ان منطقة التهديد على المرمى مقسم كل منطقة الجزاء حول منطقة 6 ياردات. (خريبط، 1989، ص112)

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من 6 لاعبين من ناشئي نادي النفط الرياضي من اندية دوري الناشئين للموسم الكروي 2024-2025 من محافظة بغداد، وقد تمت الاختبارات بتاريخ 2024/12/1 في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب نادي النفط الرياضي، وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات، والصعوبات التي قد تواجه الباحثة ومعرفة امكانية فريق العمل المساعد على كيفية استعمال الاجهزة والادوات فضلاً عن الزمن الذي تستغرقه الاختبارات.

## 2-6 الاسس العلمية للاختبارات:

1- الصدق: بما ان الباحث قد عرض الاختبارات التي تقيس اداء المهارات قيد الدراسة على مجموعة من الخبراء لغرض اختيار اهمها لقياس الصفات قيد الدراسة وعند استلام اجابات الخبراء واستخراج نسبة الاتفاق فيما بينهم على هذه الاختبارات فقد حصل الباحث على صدق المحتوى (المضمون) الذي يعبر عن مفردات الاختبار انها تعبر تعبيراً صادقاً عن الظاهرة المراد قياسها، "ان صدق الاختبار يعتمد على مدى قياس الاختبار للمهارة او الصفة المطلوب قياسها فالمقياس يعد صادقاً عندما يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها". (شرف، 2000، ص52) بما "ان معامل الصدق يتوقف على معامل الثبات اذن الاختبار الذي يتميز بالثبات العالي يتميز بصدق عالي". (خريبط، 1987، ص42)

## 2- الثبات:

يقصد بثبات الاختبار "الاتساق في النتائج اذ يعد الاختبار ثابتاً اذا حصلنا منه على نفس النتائج عند اعادة تطبيقه على نفس الافراد وفي ظل نفس الظروف". (عبيدان، وآخرون، 1992، ص130)

وقد استخدم الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار بفواصل زمني قدره 6 ايام، اذ طبق الاختبار بتاريخ 2024/12/3 وتمت اعادة الاختبار بتاريخ 2025/2/3 وبعد معالجة النتائج احصائياً تبين ان الاختبارات المستخدمة تتمتع بدرجة ثبات عالية.

### 3- الموضوعية:

تعد الموضوعية من اهم صفات البحث الجيد، فالموضوعية بالظاهرة التي اعد الاختبار لقياسها كما يجب ان يكون هناك فهم كامل من جميع المختبرين بما سيؤديه وقد حسب الباحث الموضوعية عن طريق "الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الافراد وفي نفس الوقت". (محسن، 1991، ص68) وذلك عند تطبيق الاختبارات للمرة الثانية اذ دلت النتائج بعد معالجتها احصائياً على ان جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية.

### 2-7 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات المهارية والخطئية على عينة البحث الرئيسة والبالغ عددها (20) لاعباً وذلك في تمام الساعة الرابعة عصرا بتاريخ 2024/12/2 على ملعب نادي الشرطة الرياضي، وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخراج تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

### 2-8 اعداد تمرينات بأسلوب التدريب البالستي:

قام الباحث باعداد تمرينات بأسلوب التدريب البالستي لتطوير بعض المتغيرات المهارية والخطئية والتعرف على تأثيرها على تطوير الاداء الهجومي بكرة القدم لفئة الناشئين دون (17) سنة، حيث توزعت التمرينات على (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) اسابيع من 2024 /12/3 الى 2025 /2 /3، وهي مدة كافية لاحداث تغييرات في تنفيذ حركات واضاع الجسم نحو التمرينات بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع، وتراوح زمن التمرينات المستخدمة (40) دقيقة من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية المخصصة للفريق، وراعى الباحث المستوى التدريبي للفئة العمرية من حيث قدراتهم ومستوياتهم وامكاناتهم معتمدا على المراجع والمصادر العلمية والدراسات السابقة التي قام بها الباحثون العراقيون والعرب التي ساعدت الباحث في وضع التمرينات، فضلا عن اراء الخبراء والمختصين بكرة القدم كما اعتمد الباحث على مبدا التعصيب للتمرينات كوسيلة لزيادة الشدة في الاداء والتدرج من

السهل الى الصعوبة ضمن المنهج المعد من قبل الباحث في البدء بتنفيذ التمرينات وصولاً الى زيادة قدرة وامكانية اللاعبين واطهار مستوياتهم على الاداء اثناء المباراة.

## 9-2 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات بأسلوب التدريب الباليستي على لتطوير بعض المتغيرات والمهارية والخطئية وتأثيرها في تطوير الاداء الهجومي يوم 2022 /12/4 وحرص الباحث على مطابقة ظروف ومكان تنفيذ الاختبار البعدي للاختبار القبلي قدر الامكان.

10-2 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها وهي الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبارات (ت) للعينات المستقلة، اختبارات (ت) للعينات المتناظرة، النسبة المئوية.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض الاوساط الحسابية والانحراف المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات المهارية والخطئية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		الخطأ المعياري	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
سيطرة جري	درجة	11.20	1.549	14.300	.9486	.48990	.429	غير معنوي
تهديف		00	19	0	8			
سيطرة تهديف	درجة	1.400	.5164	2.1000	.5676	.16330	.429	غير معنوي
		0	0		5			
مناولة جدارية	درجة	21.90	.8756	23.400	1.264	.27689	.511	غير معنوي
		00	0	0	91			
سرعة ودقة الربط	درجة	1.140	.0516	1.1700	.0674	.01633	.728	غير معنوي
الخطئي		0	4		9			

فرق معنوي عند معدل الخطأ  $\leq (0.05)$  وأمام درجة الحرية (16) علماً أن القيمة الجدولية (T =

(2.16)

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لقد ظهرت فروق معنوية رغم اختلاف التمرينات مما يدل على حدوث تطور لهذا المتغير بعد التجربة الرئيسية ويعزو الباحث التطور الحاصل لمتغير السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التهديف بالنسبة لمجموعة الضابطة الى منهج المدرب الذي اعده الامر الذي يعمل على تطور مستوى اللاعب معتمدا على خبراته وبما ان كرة القدم تحتاج لي هذه المهارات الاساسية لرفع مستوى الاداء وتجعل اللاعب يكتسب قدرة على الركض بالكرة و ثم التهديف.

### 2-3 عرض الاوساط الحسابية والانحراف المعياريّة وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات المهاريّة والخططيّة القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة:

#### جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		الخطأ المعياري	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
سيطرة جري تهديف	درجة	11.50	1.581	17.300	.6749	.21344	8.148	معنوي
سيطرة تهديف	درجة	1.500	.5270	2.8000	.4216	.13333	3.130	معنوي
مناولة جدارية	درجة	22.10	.8756	26.600	.8432	.26667	6.656	معنوي
سرعة ودقة الربط الخططي	درجة	1.160	.0699	1.2600	.0516	.01633	3.349	معنوي

فرق معنوي عند معدل الخطأ  $\leq (0.05)$  وأمام درجة الحرية (16) علماً أن القيمة الجدولية (T = )

(2.16)

من خلال العرض والتحليل لنتائج المجموعة التجريبيّة ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة-البعدية ولصالح الاختبار البعدي اذ ظهر تطور في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبيّة. ويعزو الباحث التطور الى منهج الباحث الذي يعتمد على التطور في علم التدريب للتركيز بأداء سريع الذي ادى الى خلق حالة اتقان للجوانب المهاريّة والخططيّة لدى اللاعبين الذي اعد بدقة متناهية ومقننة بما يتلاءم مع خصوصية لعبة كرة القدم، لو استطاع المدرب الوقوف على التوقيت الزمني السليم لحدوث استعادة الشفاء استطاع رفع الزيادة التدريجية في حمل التدريب ضمن الايقاع

التدريبي للمستوى البدني والنفسي من خلال العرض والتحليل، تظهر نتائج الجدول وجود تطور ملحوظ في متغير الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحث هذا التطور المجموعة التجريبية يعود التطور الى التركيز انتظام في التمرينات بأسلوب التدريب البالستي وهو ما احدث التغيرات الحيوية اللاعب وتحسين بأداء سريع وبشدة اقل من القصى الامر الذي ادى الى لعمل بسرعة وهذا ما تتطلبه لعبة كرة القدم بالأداء السريع فضلا عن المنهج المعد من قبل الباحث الذي اعده معتمدا على علوم التربية رياضية بما يتلاءم مع خصوصية لعبة كرة القدم والتوقيت الزمني السليم لحدوث استعادة الشفاء استطاع رفع الزيادة التدريجية في حمل التدريب ضمن الايقاع التدريبي. (عباس، 1998، ص48)

### 3-3 عرض الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات المهارية والخطية القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

#### جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الخطأ المعياري	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
سيطرة جري تهديف	درجة	14.30	.9486	17.300	.6749	.21344	8.148	معنوي
سيطرة تهديف	درجة	2.100	.5676	2.8000	.4216	.13333	3.130	معنوي
مناولة جدارية	درجة	23.40	1.264	26.600	.8432	.26667	6.656	معنوي
سرعة ودقة الربط الخطي	درجة	1.170	.0674	1.2600	.0516	.01633	3.349	معنوي

### 4-3 مناقشة النتائج:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات المبينة في الجداول السابقة ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية مما يدل على وجود تطور واضح في تحمل الاداء المهاري للاعبين ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى سببين: السبب الاول هو طبيعة التمرينات المعدة في المنهج من الباحث من خلال استخدام طريقة تدريبيه ساعدت على تطور المستوى وهي تمرينات بأسلوب التدريب البالستي ضمن اسس علمية، ومراعاة لاستيعاب التكتيك حسب نوع الرياضة الممارسة. (مختار، 1977، ص102)

ومن خلال العرض والتحليل للنتائج لقد ظهرت فروق معنوية بين الاختبار الخططي القبلي والبعدي ولصالح البعدي ولكلا المجموعتين التجريبيه والضابطة رغم اختلاف التمرينات في المجموعتين مما يدل على حدوث تطور لهذا المتغير بعد التجربة الرئيسية، ويعزو الباحث التطور الحاصل لمتغير سرعة دقة الربط الخططي بالنسبة للمجموعة الضابطة الى منهج المدرب الذي اعده ضمن منهجه الامر الذي يعمل على تطور مستوى اللاعب، وبما ان كرة القدم تحتاج لهذه المهارات الاساسية تبعا لاختلاف ظروف وحالات ومتغيرات اللعب بكرة القدم، ان التطور الحاصل في المجموعة التجريبيه يعزوه الباحث الى أسلوب التدريب البالستي الذي استخدمه الباحث من خلال الاستمرار بعملية التدريب المنظمة بشكل علمي لتحسين في الاداء ويكتسب اللاعب القدرة على دقة وسرعة التهديف وهذه التمرينات ساعدت افراد عينة البحث على التطور التي يستفيد منها اللاعب اثناء ادائه مما اثرت ايجابا على تحسين مستواهم والتي تأتي باستخدام تقنين الحمل التدريبي بواسطة اداء تكرارات كثيرة تتميز بها صفة التهديف الى تثبيت الاداء الصحيح بسرعة وترفع قابلية اللاعب مهارية من خلال زيادة الجوانب الذهنية لان التهديف يحتاج الى الدقة والسرعة. (أميش، 1990، ص113)

يرى الباحث ان التطور الحاصل في الاداء المهاري والخططي هو نتيجة التمرينات المعدة من قبل الباحث في الاسلوب التدريب البالستي ساهمت في رفع قابليات اللاعبين من مهاري وخططي للاعبين كان لها دور مهم في تحسين امكانيات اللاعبين على تحمل الاداء الخططي في مباراة داخل ميدان اللعب والذي يصعب على المنافس مجارته وبما ان لعبة كرة القدم تحتاج الى رفع مستوى مهارية اللاعبين الاستمرار في مجهودهم في الملعب، وهذا ما اكده امر الله البساطي "ان مجموع التمرينات او مهارية الهجومية والتي تؤدي الى احداث تكيفات او لتحقيق مستوى عالي من الجوانب مهارية والخططية التي تساهم في تحقيق رفع مستوي اللاعب داخل ميدان اللعب من الانجاز الرياضي". (احمد، 1998، ص82)

كان لحضور العينة والتزامها بتوقيات التدريب دور مهم في تحقيق نتائج معنوية حيث كان أدائهم مميزاً من خلال تنفيذ ما يطلبه مدربهم خلال الوحدات التدريبيه وبإشراف الباحث ومن خلال ما أظهروه من

رغبة في العمل, إن ما يعرضه الجدول (4) من نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين وفق العمليات الإحصائية التي قام بها الباحث لأجل موازنتها ومقارنتها مع نتائج المجموعة الضابطة التي كان لها دور في ضبط المتغيرات من خلال عزلها عن تطبيق مفردات التجربة وإقتصار واجبها على أداء المنهاج المعد لهم من قبل مدربهم المختص لكي تكون النتائج مدعومة بحقائق ومصادر علمية وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه فيما يخص التطور والفارق بين نتائج العينة في إختباراتها القبلية والبعدية. (النمر، والخطيب، 1996، ص118)

لقد كان لإستعمال تمارين جديدة لم يعتد اللاعبون على إستعمالها كانت محل جذب لإهتمامهم مما زاد رغبتهم في تأدية التمارين بشغف ودون الإحساس بالتعب النفسي الناتج عن الضجر مما يسهم في زيادة نسبة التطور في القدرات المراد تطويرها حيث يشير البصير (1999) إلى "أن التنوع في إستخدام الوسائل التدريبية وإخضاعها للجانب العلمي يساهم في تطوير العملية التدريبية ويسمح لمبدأ التكيف بالعمل بصورة واضحة على مستويات الرياضيين البدنية والمهارية." (البصير، 1999، ص116) كما إن "التدريب الرياضي على وتيرة واحدة لا يؤدي إلى حدوث عمليات التكيف المطلوبة على الرغم من الزيادة المستخدمة في درجة الحمل حيث تؤدي في النهاية الى الثبات في المستوى." (عثمان، 2000، ص55)

ولبلوغ التكيف المطلوب يجب تغيير الأحمال التدريبية من خلال التلاعب بمكوناتها من الشدة والحجم والكثافة وتغيير طرائق التدريب بما يخدم أهداف التدريب كما يراعى التنوع في التمارين المراد تأديتها لتفادي الملل الذي يصاحب تنفيذها نتيجة تكرار تمارين متشابهة ويفضل تضمين الوحدات التدريبية تمارين مساعدة تخدم أهدافها, ويذكر منير جرجس (2004) بأن "ثقل المدرب يقاس بما لديه من تدريبات وحتى لا يمل اللاعبون نتيجة دوام إستخدام تدريبات تقليدية معروفة عند البعض فإنه يجب على كل مدرب أن يسلح نفسه بذخيرة متنوعة يثري بها لاعبيه وحماسهم وإستمراريتهم التي تفيدهم بدنياً ومهارياً." (جرجس، 2004، ص150) وكان لإستخدام تمارين مماثلة تحاكي مواقف اللعب المختلفة دوراً مساعداً في تطوير عديد الصفات البدنية والمهارية "إذ كلما زاد الإهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة." (راتب، 1997، ص80)

إن التمارين التي تهدف الى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين الحالة التدريبية في التنفيذ السريع في الاداء لا يكاد يخلو تمارين من الاداء المهاري، وتحت اجواء مواقف اللعب حقيقية إذ إن الباحث اعد تمارين بأسلوب خاص مهارياً وخططياً في الوحدات التدريبية ادى ذلك الى تطوير زمن التمارين للاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عملية التنفيذ باقل زمن مناسب اثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف.

(سراج الدين، 1995، ص120)

#### 4 - الاستنتاجات وتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- ان للتمرينات بأسلوب التدريب البالستي التي استخدمها الباحث اثر ايجابي من الناحية المهارية والخططية والتي ساعدت في تطوير الاداء الهجومي للاعبين الناشئين بكرة القدم.
- 2- ادت التمرينات بأسلوب التدريب البالستي التي استخدمها الباحث الى تطوير واتقان اللاعبين لدقة والسرعة التهديف وتسهيل عملية التهديف.
- 3- ان اتقان اللاعبين للأداء الهجومي يساعد ويطور امكانية اللاعب على استغلال الوقت في تطبيقات الواجبات الخططية التي تساعد على حسم المباراة ووضع خطط هجومية اكثر تعقيدا على المنافس.

##### 2-4 التوصيات:

- 1- تأكيد استخدام تمرينات بأسلوب التدريب البالستي واعطائها الاهمية الكبيرة في مناهجهم ووحداتهم اليومية وخاصة في فترة الاعداد الخاص والمنافسات للفئات العمرية بكرة القدم لتطوير الاداء الهجومي.
- 2- التركيز على تطوير القدرات المهارية التي تعتبر المفتاح الاساسي في بناء الجانب المهاري والخططي اثناء المباراة.
- 3- الاهتمام ببناء المهارات الاساسية على وفق اسس علمية صحيحة مما يوفر الجهد والوقت وتحسين الاداء الهجومي للاعبين بشكل افضل.
- 4- استخدام تلك التمرينات لفئات عمرية اخرى خصوصا في فترة الاعداد الخاص.

## المصادر:

- خاطر، أحمد محمد، والبيك، علي فهمي. (1978). القياس في المجال الرياضي. ط2. دار المعارف. القاهرة.
- عبدالحميد، إخلص، وباهي، مصطفى حسين. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- راتب، أسامة كامل. (1997). الأعداد النفسية لتدريب الناشئين. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- قاسم، إسماعيل. (2012). "تأثير تمارين خاصة باستخدام أجهزة وأدوات لتطوير سرعة الإستجابة الحركية ودقة المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بغداد. العراق.
- احمد، امجد نور الدين. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. مطبعة الانتصار لطباعة الأوفيس. الإسكندرية.
- محسن، ثامر. (1991) الإختبار والتحليل بكرة القدم. مطبعة التعليم العالي. بغداد.
- عباس، حسين حسون. (1998). طرائق تقنين الشدة التدريبية. مطبعة دجلة. بغداد.
- مختار، حنفي محمود. (1997). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة.
- عبيدان، ذوقان، وآخرون. (1992). البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه. ط1. دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان.
- خريبط، ريسان. (1987). مناهج البحث في التربية البدنية. مديرية الكتب للطباعة والنشر. الموصل.
- خريبط، ريسان. (1989). موسوعة الإختبارات والقياس في التربية البدنية. ج1. مطابع التعليم العالي. بغداد.
- الخشاب، زهير قاسم، وآخرون. (1990). "تصميم وتقنين إختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم"، مجلة المؤتمر العلمي السادس لكليات أقسام التربية الرياضية. ص60-72.
- أميش، صالح راضي. (1990). "تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. العراق.
- ناجي، ضياء. (2019). كرة القدم الأساليب والجمال الخططية. مطبعة Iraq Book Store. بغداد.
- البصير، عادل عبد. (1999). التدريب الرياضي في التكامل بين النظرية والتطبيق. ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- شرف، عبد الحميد. (2000). تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- النمر، عبد العزيز، والخطيب، ناريمان. (1996). تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- سراج الدين، عبد المنعم. (1995). "وضع مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم للمرحلة العمرية (14-16) عام في خطوط اللعب المختلفة بجمهورية مصر العربية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.
- عثمان، محمد. (2000). الحمل التدريبي والتكيف. ط1. دار العربي. القاهرة.
- جرجس، منير. (2004). كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري. دار الفكر للطباعة. مصر.