



تأثير تمرينات الجمل الخططية الهجومية وفق مساحات لعب مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة

The effect of tactical and offensive sentences exercises according to different playing spaces in the development of some physical abilities and complex skill performance of football players under 16 years

كامران نايف بابير¹، ا.م. د نه به ز عبدالله فتاح²

فاكلتي التربية الرياضية/ جامعة كويه^{1,2}

kamaran.naif1988@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الى:

- 1 - إعداد مجموعة من تمرينات الجمل الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة.
 - 2- التعرف على تأثير تمرينات الجمل الخططية الهجومية وفق مساحات لعب مختلفة على بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة.
 - 3- التعرف على تأثير تمرينات الجمل الخططية الهجومية وفق مساحات لعب مختلفة على بعض الاداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة.
- حيث اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) وباستخدام الاختبارين القبلي والبعدي. وقد حُدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المدرسة التخصصية لكرة القدم في نادي بروسك الرياضي بمحافظة أربيل لفئة تحت (16) سنة للموسم الرياضي (2025-2026)، والبالغ عددهم (65) لاعباً. أما عينة البحث فقد بلغت (20) لاعباً، بعد استبعاد حارسي المرمى وعدد من اللاعبين الذين تجاوزت أعمارهم الحد المطلوب، بالإضافة إلى تخصيص (10) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية. جرى اختيار العينة بالطريقة العمدية، ثم توزيع أفرادها توزيعاً عشوائياً منتظماً إلى مجموعتين متساويتين، بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة؛ إذ مثلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية التي طُبِّقت عليها تمرينات الجمل الخططية الهجومية، بينما مثلت الأرقام الزوجية المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي. بلغت نسبة العينة (30.76%) من المجتمع الأصلي. وبعد ذلك أُجريت اختبارات التجانس والتكافؤ بين المجموعتين لضمان تكافؤهما قبل تنفيذ التجربة. وبعد إجراء الاختبارات القبلي والبعدي، جُمعت البيانات وطُبِّقت الأساليب الإحصائية المناسبة، وتوصل الباحث إلى عدة استنتاجات، كان من أبرزها أن تمرينات الجمل الخططية الهجومية وفق مساحات لعب مختلفة كان لها تأثير إيجابي واضح في تطوير بعض أداء المهارات المركبة إضافة إلى تحسين القدرات البدنية لدى لاعبي الناشئين. كما أوصى الباحث باعتماد الأساليب التدريبية الحديثة، ومنها تمرينات الجمل الخططية الهجومية، نظراً لأهميتها في تقديم أساليب جديدة وتجاوز النماذج التدريبية التقليدية القديمة.

الكلمات المفتاحية: الجمل الخططية الهجومية، المساحات المختلفة، القدرات البدنية، المهارات المركبة.

ABSTRACT

The research aims to:

- 1- Preparing a set of offensive tactical sentences exercises for football players under 16 years.
- 2- To identify the impact of tactical and offensive exercises on some physical abilities of football players under 16 years.
- 3- To identify the impact of tactical and offensive sentences exercises on some complex skillful performances of football players under 16 years

The researcher adopted the experimental approach by designing the two equivalent groups (control and experimental) and using the pre-and post-tests. The research community has deliberately identified 65 players from the specialized football school at Brusk Sports Club in Erbil governorate for the Under-16 category for the sports season (2025-2026). As for the research sample, it amounted to (20) players, after excluding the goalkeepers and a number of players who exceeded the required age limit, in addition to allocating (10) players to conduct the exploratory experiment. The sample was selected by the intentional method, and then its members were randomly distributed regularly into two equal groups, with (10) players for each group; odd numbers represented the experimental group to which the exercises of offensive linear sentences were applied, while even numbers represented the control group that used the traditional method. The sample percentage (30.76%) was from the indigenous community. After that, homogeneity and parity tests were conducted between the two groups to ensure their parity before the experiment was carried out. After conducting the pre-and post-tests, the data were collected and the appropriate statistical methods were applied, and the researcher reached several conclusions, the most prominent of which was that the exercises of the offensive line sentences according to different playing spaces had a clear positive effect in the development of some complex skills performance in addition to improving the physical abilities of junior players. The researcher also recommended the adoption of modern training methods, including offensive linear sentence exercises, due to their importance in introducing new methods and bypassing the old traditional training models.

Keywords: offensive line sentences, different spaces, physical abilities, compound skills.

1- التعرف بالبحث

2- المقدمة وأهمية البحث

تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب الشعبية والتنافسية عالمياً، ويعتمد نجاح الفرق فيها على التكامل بين الجوانب المهارية والبدنية والتكتيكية. وتُعد الجمل التكتيكية الهجومية إحدى أهم الوسائل التدريبية التي تُسهم في تحسين كفاءة اللاعبين خلال المواقف الهجومية، إذ تمنحهم القدرة على اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة، وخلق فرص تسجيل فعالة داخل الملعب. ويُعرّف التدريب على هذه الجمل بأنه محاكاة منظمة لسيناريوهات لعب حقيقية بهدف تعزيز التفاهم بين اللاعبين ورفع جودة الأداء الهجومي.

تتميز كرة القدم بتنوع مهاراتها وارتباطها الوثيق بالقدرات البدنية، مما منحها أهمية كبيرة ورفع مستوى الاهتمام بتطوير لاعبيها مهارياً وبدنياً (محمود، 2008). وتُعد الفئة العمرية تحت 16 سنة مرحلة أساسية في بناء اللاعب، حيث تتشكل فيها القدرات اللازمة للوصول إلى مستويات متقدمة. وتُسهم التمرينات الخططية الهجومية في تطوير المهارات المركبة، وتحسين السرعة والقوة والتحمل والمرونة، عبر تنفيذ جمل هجومية تتطلب تعاوناً وانسجاماً بين اللاعبين.

كما يؤدي استخدام مساحات تدريبية مختلفة—واسعة أو ضيقة—إلى زيادة قدرة اللاعبين على التعامل مع ضغوط اللعب، وفهم تنظيم الهجوم، واستغلال الفراغات بفعالية. وتُعد منطقة الثلث الهجومي من أكثر المناطق تأثيراً في نتائج المباريات، إذ تتم منها غالبية عمليات التهديد (طويل، 2005، 8)، مما يعزز أهمية تدريب اللاعبين على مهارات مثل الجري بالكرة، والتمرير، والتصويب، والمراوغة. ولا يقتصر التدريب على تطوير النواحي المهارية فحسب، بل يشمل أيضاً رفع الجاهزية البدنية والذهنية، وتحسين التفاعل الجماعي والتواصل بين اللاعبين، مما يؤدي إلى تنظيم هجمات أكثر فاعلية ودقة. ويرى برايد (Pride, 2004) أن تدريب الناشئين يجب أن يُبنى على أسس علمية واضحة، مع تخطيط دقيق للبرامج التدريبية لرفع مستوى اللاعبين وإعدادهم للمنافسات المستقبلية.

ويعتقد الباحث أن مرحلة ما دون 16 عاماً تُعد من المراحل الحرجة التي تتميز بالنمو البدني والعقلي والانفعالي، مما يجعلها أنسب فترة لتطوير القدرات المهارية والبدنية المتنوعة. ومن هذا المنطلق تبرز أهمية دراسة تأثير التمرينات الخططية الهجومية باستخدام مساحات مختلفة في تطوير الأداء المهاري المركب والقدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة، لما توفره من معلومات يمكن أن تساعد المدربين في تصميم برامج تدريبية أكثر فاعلية تسهم في رفع الأداء الفردي والجماعي داخل الملعب.

2-1 مشكلة البحث

تُعد التمرينات المبنية على الجمل الخططية الهجومية من الأساليب التدريبية الحديثة التي تسهم في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم، إلا أن فاعليتها تتأثر بحجم المساحة التدريبية المستخدمة. وقد لاحظ الباحث، من خلال خبرته الميدانية، وجود ضعف في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب، إضافة إلى قصور في التنسيق الهجومي لدى لاعبي فئة تحت (16) سنة، نتيجة الاعتماد على أساليب تدريبية تقليدية وقلة توظيف الجمل الخططية ضمن مساحات متنوعة. ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل حول مدى تأثير استخدام المساحات الصغيرة والكبيرة في تمرينات الجمل الخططية الهجومية على تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم لهذه الفئة العمرية.

3-1 أهداف البحث

إعداد تمرينات الجمل الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم تحت (16) سنة. التعرف على تأثير تمرينات الجمل الخططية الهجومية وفق مساحات لعب مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت (16) سنة. التعرف على تأثير تمرينات الجمل الخططية الهجومية وفق مساحات لعب مختلفة في تطوير الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم تحت (16) سنة.

المقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والأداء المهاري المركب لمعرفة أيهما أكثر فعالية.

1-4 فروض البحث

وجود فروق معنوية لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى في متغيرات بعض القدرات البدنية والأداء المهاري المركب.

لا توجد فروق معنوية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغيرات بعض القدرات البدنية والأداء المهاري المركب.

وجود فروق معنوية في الاختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات بعض القدرات البدنية والأداء المهاري المركب.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: قام الباحث باختيار مجتمع البحث من اللاعبين يمثلون المدرسة التخصصية لنادي بروسك الرياضي لكرة القدم في مركز محافظة أربيل تحت (16) سنة والبالغ عددهم (65) لاعباً للموسم الرياضي (2025-2026) يتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة بواقع (10) لاعباً لكل مجموعة عينة من.

1-5-2 المجال الزماني : المدة الزمنية بين 4 / 5 / 2025 إلى 20 / 7 / 2026.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي بروسك الرياضي – بأربيل.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

لكل بحثٍ منهجٌ خاصٌ يتبعه الباحث للوصول إلى الحقائق العلمية، إذ يُعرف المنهج بأنه "الطريق العلمي الصحيح الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه، فطبيعة المشكلة هي التي تفرض منهجاً معيناً للوصول إلى الحقيقة" (الشوك والكبيسي، 2004، 51)، وبناءً على طبيعة مشكلة البحث، اتبع الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، معتمداً تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدى، إذ يرى الباحث ان هذا التصميم هو الأنسب لتحقيق أهداف البحث، لما يمتاز به من موضوعية في الوصول إلى النتائج العلمية.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تكوّن مجتمع البحث من لاعبي المدرسة التخصصية لكرة القدم لنادي بروسك الرياضي في أربيل لفئة تحت 16 سنة، وبعدد إجمالي بلغ (65) لاعباً. أما عينة البحث فقد بلغت (32) لاعباً، موزعين على مجموعتين: (10) في التجريبية و(10) في الضابطة، مع استبعاد (2) من حراس المرمى و(10) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، إضافة إلى استبعاد (33) لاعباً تجاوزوا عمر 16 سنة. اختيرت العينة عمدًا بسبب تعاون الإدارة والمدرّبين وانضباط اللاعبين، ثم قُسمت عشوائيًا إلى مجموعتين؛ مثّلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية التي طبقت تمارينات الجمل الخطئية الهجومية، ومثّلت الأرقام الزوجية المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة المتبعة. وبعد ذلك أُجريت اختبارات التجانس والتكافؤ بين المجموعتين كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) توزيع عينة البحث

العينة	العدد	النسبة المئوية
المجتمع الكلي للبحث	65	100%
عينة الدراسة الأساسية	10	15.38%
	10	15.38%
عينة الدراسة الكلية	20	30.76%
عينة الدراسة الاستطلاعية	10	15.38%
اللاعبون المستبعدون	33	50%
حراس المرمى المستبعدون	2	3.07%

3-2-1 التجانس والتكافؤ لعينة البحث

3-2-1-1 التجانس

أجرى الباحث اختبار التجانس لمتغيرات الطول والوزن والعمر باعتبارها خصائص أساسية لأفراد العينة، وذلك من خلال حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الاختلاف، بهدف التأكد من تقارب أفراد العينة في هذه المتغيرات وعدم تأثيرها في نتائج البحث. وقد عُرِضت نتائج هذه التحليلات في الجدول (2).

جدول (2)

يبين تجانس بين أفراد العينة في متغيرات البحث

المعالم الإحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الاختلاف
الطول	سم	171.5	4.605	172.0	2.68 %
الوزن	كغم	60.70	7.805	59.15	12.8 %
العمر	سنة	15.55	0.686	16.00	4.4 %

تشير نتائج الجدول (2) إلى أن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات الوزن والطول والعمر تراوحت بين (2.68%، 12.8%، 4.4%)، وهو ما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات. ويُفهم من ذلك أن قيم معامل الاختلاف ما دامت أقل من (30%) فإن العينة تُعد متجانسة.

3-2-1-2 التكافؤ

بعد الانتهاء من عرض الاختبارات على الخبراء (ملحق 4)، قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين أفراد المجموعتين المختارتين قبل تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك في متغيرات (البدني والمهارات المركبة) بهدف التأكد من تكافؤ المجموعتين وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما قبل تنفيذ التجربة.

جدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات

المتغيرات	المعالم الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
المهارات المركبة	الاختبار الأول	درجة	1.700	1.636	0.600	0.966	-1.831	0.084
		ثانية	3.550	0.483	3.810	0.305	1.439	0.167
	الاختبار الثاني	درجة	2.200	1.686	1.400	1.646	-1.073	0.297
		ثانية	3.644	0.357	3.108	0.818	-1.898	0.074
	السرعة الحركية		21.000	3.055	19.400	1.712	-1.445	0.166
	مطاوله السرعة		32.115	3.287	33.142	2.055	0.838	0.413

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

أظهرت نتائج الجدول (3) أن الفروق بين أفراد المجموعتين في اختبار المهارات المركبة واختبار القدرات البدنية لم تكن معنوية، حيث تراوحت قيم (ت) بين (-1.445، 0.838)، وجميع القيم الاحتمالية أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

3-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

3-3-1 وسائل جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالبحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
الدراسات والبحوث السابقة والمشابهة.
آراء الخبراء والمختصين (الملحق 4).
شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
إستمارة التسجيل والاختبارات.
الفريق المساعد (الملحق 5).
الملاحظة المباشرة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
ملعب كرة القدم.

عدد (4) أهداف كرة قدم صغيرة ومتحركة مزودة بالشباك.

عدد (20) شاخصاً بارتفاعات متنوعة.

عدد (20) كرة قدم قانونية.

عدد (4) ساعات إيقاف إلكتروني (صناعة صيني).

جهاز حاسوب (lap top) نوع (Lenovo).

ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام.

3-4 تحديد أهم المساحات المختلفة والقدرات البدنية والمهارات المركبة واختباراتها للاعبين كرة القدم:
قام الباحث بإعداد استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء في مجال كرة القدم والاختبارات والقياس، وذلك لغرض تحديد أهم المساحات المختلفة والقدرات البدنية والمهارات المركبة واختباراتها للاعبين كرة القدم، وقد عُرضت الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس في كرة القدم، والبالغ عددهم (15) خبيراً، وطلب من الخبراء وضع إشارة (✓) داخل الحقل المرقم من (0-5)، بحيث يدل ارتفاع الرقم على زيادة أهمية المساحات المختلفة والقدرات البدنية والمهارات المركبة قيد التقييم بالنسبة لموضوع البحث. وبعد جمع البيانات وتقريرها إحصائياً، تم استبعاد المتغيرات التي حصلت على نسبة اتفاق بلغت (75%) فأقل، واعتماد المتغيرات التي تجاوزت هذه النسبة، كما هو موضح في الجدول (7). ويشير علاوي ورضوان إلى أن «للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات» (علاوي ورضوان، 2000، 366).

3-5-5 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

3-5-1 القياسات الجسمانية (قياس الطول والوزن):

قياس الطول: استخدم الباحث جهاز الرستاميتز، ويقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصقاً للجهاز والنظر متجهاً للأمام، ويتم قراءة الطول لأقرب سنتيمتر.

قياس الوزن: استخدم الباحث ميزاناً طبيّاً دقيقاً، ويقف اللاعب مرتدياً السروال فقط، مع تسجيل الوزن لأقرب 100 غرام.

3-5-2 الاختبارات القدرات البدنية:

3-5-2-1 اختبار ركض 200م (موفق اسعد الهيتي، 2018، 61).

هدف الاختبار: قياس مطاولة السرعة (تحمل السرعة).

الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مُحَدَد عليه مسافة (200م)، مُعلَّم بخط بداية وخط نهاية.
طريقة إجراء الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية في وضع الاستعداد.

عند سماع إشارة البدء، يقوم اللاعب بالركض لقطع مسافة (200م) بأقصى سرعة ممكنة.

طريقة التسجيل:.

يُحتسب الزمن المستغرق لقطع مسافة (200م).

يُمنح اللاعب محاولتين، ويُسجّل له أفضل زمن.



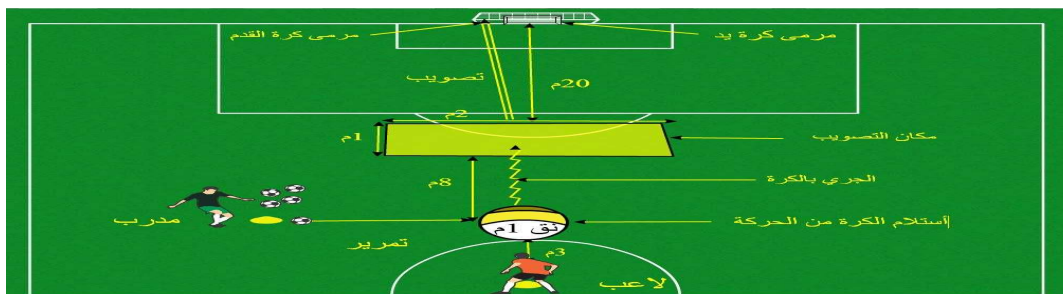
شكل (1)

يوضّح اختبار ركض 200م قياس مطاولة السرعة أو تحمل السرعة
3-2-5-2 اختبار المناولة باتجاه مصطبة لمدة (30) ثانية.
يُستخدم للفئة العمرية (13-14) سنة (موفق اسعد الهيتي، 2018، 337).
الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية (سرعة الأداء) في تمرير الكرة.
الأدوات المستخدمة: صافرة، ساعة توقيت، مصطبة بعرض (3م)، كرة قدم، شريط قياس.
طريقة الأداء: يقف اللاعب على بُعد (3م) من المصطبة، عند سماع الصافرة يقوم بتمرير الكرة باتجاه المصطبة، ثم يستمر بالمناولة مباشرة بعد ارتداد ال
كرة لمدة (30) ثانية.
التسجيل: يُحتسب عدد المناولات الصحيحة التي يؤديها اللاعب خلال مدة (30) ثانية.



شكل (2)

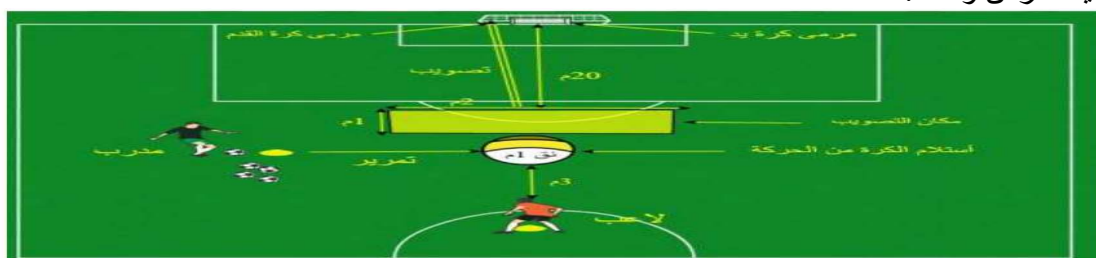
يوضّح اختبار المناولة باتجاه مصطبة لمدة (30) ثانية
3-2-5-2 الاختبارات المهارات المركبة:
الاختبار الأول: الاستلام ثم الجري ثم التهديف: (أبو عبدة، 2012، 331)
هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الاستلام من الحركة، ثم درجة الكرة، ثم التهديف بدقة وسرعة.
الأدوات المستخدمة: مرمى كرة القدم، ومرمى كرة اليد، وعدد من كرات قدم، ساعة إيقاف، شريط قياس، جير (لتحديد العلامات).
وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البدء بمسافة (3م)، وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممرّرة إليه من قبل المدرب وهي في حلة الحركة داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م)، بعد الاستلام، ينطلق اللاعب بالكرة بأقصى سرعة في خط مستقيم لمسافة (8م)، ثم يُجري عملية والتهديف من داخل المستطيل المرسوم الذي عرضه (2م) وطوله (1م) مستخدماً القدم المفضلة، نحو المرمى الذي يبعد (20م) عن مكان التهديف. يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدف.
طريقة التسجيل: يُحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى، وتسجّل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات، تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الإثنتين.



شكل (3) يوضح اختبار الاستلام ثم الجري ثم التهديف

الاختبار الثاني: الاستلام ثم التصويب: (أبو عبدة، 2012، 328)
 هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الاستلام ثم التصويب نحو المرمى بدقة وسرعة.
 الأدوات المستخدمة: مرمى كرة قدم، مرمى كرة اليد، وعدد كرات قدم، وساعة إيقاف، شريط قياس، وجير لتحديد العلامات.

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (3م)، وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة إليه من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (1م)، ثم يقوم بالتصويب من داخل المستطيل المرسوم عرضه (2م) وطوله (1م)، مستخدماً القدم المفضلة، نحو المرمى الذي يبعد (20م) عن خط التمرير، يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين.
 طريقة التسجيل: يُحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى، تُسجل دقة التصويب لكل محاولة بالدرجات، تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من حيث الزمن والدقة.



شكل (4) يوضح اختبار الاستلام ثم التصويب

3-6 التصميم التجريبي

اعتمد الباحث تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدى، حيث تُجرى القياسات القبليّة للمجموعتين، ثم يُطبّق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط، بينما لا تتعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي. بعد انتهاء مدة التطبيق، تُجرى القياسات البعدية على كلا المجموعتين لتحديد أثر المتغير التجريبي. وقد وُضّح هذا التصميم في الجدول (4).

جدول (4) يبين التصميم التجريبي

المجموعات	اختبار قبلي	متغير مستقل	اختبار بعدي
المجموعة التجريبية	اختبار القدرات والمهارات المركبة	التمرينات الجمل الخطئية الهجومية وفق مساحات لعب مختلفة + المنهج المعد من قبل المدرب	اختبار التصرف الخططي الهجومي
المجموعة الضابطة	اختبار القدرات والمهارات المركبة	المنهج المعد من قبل المدرب	اختبار التصرف الخططي الهجومي

7-3 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

تُعدّ الإجراءات الميدانية من الخطوات الأساسية التي تُسهم إسهاماً فعّالاً في بناء البحث وإضفاء طابع علمي رصين عليه، إذ تختلف هذه الإجراءات من بحثٍ إلى آخر تبعاً لطبيعة المشكلة والأهداف المراد تحقيقها، وبهدف ضمان سير البحث الحالي وفق أسس ومبادئ علمية سليمة، اعتمد الباحث مجموعة من الإجراءات الميدانية التي تم تنفيذها كما يأتي:

1-7-3 التجربتان الاستطلاعتان

تُعدّ التجربة الاستطلاعية خطوة أساسية في منهجية البحث، إذ تُعرّف بأنّها "وهي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغّر للدراسة يقوم بها الباحثون بغية الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي قد ترافق التجربة الرئيسة للبحث" (الشوك والكبيسي، 2004، 89).

3-1-7 التجربة الاستطلاعية الأولى: لاختبار القدرات البدنية والمهارات المركبة

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بالتعاون مع فريق العمل المساعد (الملحق 5) على عينة من مجتمع البحث خارج العينة الأساسية، بلغ عدد أفرادها (10) لاعبين جرى اختيارهم بطريقة عشوائية. نُفذت التجربة يومي الأحد والاثنين الموافق (4 و 5 / 5 / 2025) في الساعة الخامسة مساءً في ملعب نادي بروسك الرياضي، وذلك بهدف:

أهداف التجربة الاستطلاعية الأولى:

- التعرف على المشكلات المحتملة في إجراءات البحث.
- التأكد من ملائمة الاختبارات والأدوات وسهولة تطبيقها.
- تقييم جاهزية فريق العمل في القياس وتسجيل النتائج.
- تحديد الزمن اللازم لإجراء الاختبارات وتنظيم المهام.

كما نُفذت الاختبارات خلال يومين لضمان دقة الإجراءات وجودة جمع البيانات.

3-1-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للوحدة التدريبية بأسلوب (الجمال الخططي الهجومي)

أجرى الباحث وفريق العمل تجربة استطلاعية ثانية يوم الثلاثاء (2025/5/6) على نفس عينة التجربة الأولى في ساحة نادي بروسك الرياضي، وهدفت إلى:

التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية ضمن الزمن المحدد.

التحقق من دقة الأزمنة وفترات الراحة بين التمرينات والمجموعات.

تحديد الشدة القصوى لكل تمرين وفق الزمن المخصص.

تقييم مدى استيعاب أفراد العينة لمقياس الشدة ومطابقة التمرينات لمستوى قدراتهم البدنية والمهارية.

التعرف على المعوقات والصعوبات المحتملة والعمل على تلافيها قبل التجربة الرئيسة.

3-8 الاختبارات القبلية

استناداً إلى نتائج التجريبتين الاستطلاعتين، وبالتنسيق مع المشرف، أجرى الباحث الاختبارات

القبلية للقدرات البدنية والمهارات المركبة بمساعدة فريق العمل على أفراد عينة البحث في ملعب نادي

بروسك. نُفذت الاختبارات يومي الثلاثاء والخميس (13 و 15 / 5 / 2025) بهدف تحديد المستوى

الحقيقي للاعبين قبل بدء التجربة الرئيسة، وجرى على يومين كما يأتي:

اليوم الأول: اختبار القدرات البدنية (السرعة الحركية، مطاولة السرعة).

اليوم الثاني: الاختبارات المهارات المركبة.

3-9 المنهج التدريبي الخاص بالبحث

بعد مراجعة الدراسات والمصادر العلمية والاستفادة من خبرة الباحث ونتائج التجربة الاستطلاعية

الأولى، صُمم المنهج التدريبي متضمناً مجموعة من الجمل الخططية الهجومية بأسلوب التدريب

التكراري، ليشكل جزءاً مكماً للمنهج المعتمد لدى المدرب. عُرض المنهج على خبراء في علم التدريب

وكرة القدم عبر استبيانات ومقابلات، واعتمدت النسخة النهائية بعد إدخال تعديلات بسيطة، إذ بلغت

نسبة اتفاق الخبراء 100% كما هو موضح في الجدول (6) .

10-3 الملاحظات المهمة عند تطبيق المنهاج التدريبي الخاص بالبحث
اشتمل المنهاج على 24 وحدة تدريبية موزعة على دورتين متوسطتين خلال المدة من 2025/5/18 إلى 2025/7/17، وبزمن إجمالي 964.42 دقيقة كما موضح في الملحق (1).
بدأت كل وحدة بإحماء لمدة 20 دقيقة واختتمت بتهنئة لمدة 5 دقائق، مع اعتماد الشدة 80-90% وفق نتائج التجربة الاستطلاعية.

نُفذت الجمل الخططية بأسلوب اللعب التنافسي، مع ضبط الشدة والتكرارات والراحة بحسب طبيعة كل تمرين.

أشرف الباحث مباشرة على تطبيق المنهاج، مع استخدام الفانيلا الملونة وتقسيم اللاعبين، واعتماد المرمى عند وجود حارس.

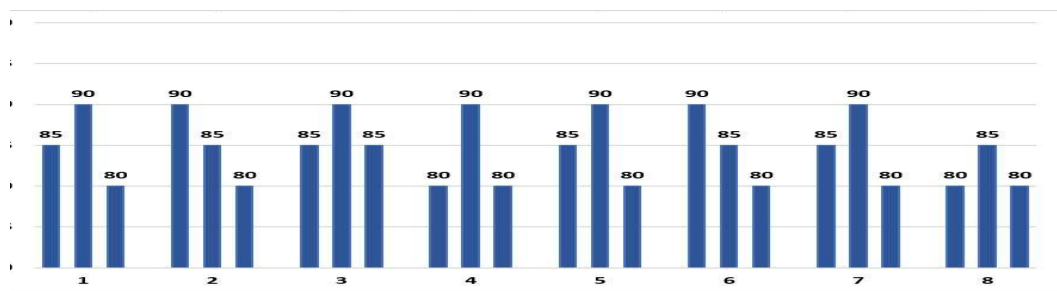
تلقت المجموعة التدريبية تمرينات الجمل الخططية، بينما أدت المجموعة الضابطة برنامج المدرب التقليدي، وقد صُممت التمرينات بالاعتماد على المصادر والدراسات السابقة.

11-3 طريقة قياس الحمل التدريبي للوحدات التدريبية
اعتمد الباحث طريقة حساب الحمل التدريبي للوحدات التدريبية على زمن إنجاز الجمل الخططية الهجومية. بعد تحديد الزمن الأقصى لإنجاز كل جملة، صُنفت الشدة التدريبية إلى ثلاث درجات وفق نسب مئوية من الزمن المرجعي:

80% و 85%: شدة عالية.

90%: شدة عالية جداً، تمثل أقصى سرعة أداء ممكنة للاعب.

تم تحديد الزمن المقابل لكل نسبة، واعتُبر اللاعب ضمن مستوى الشدة المحددة عند إنجاز الجملة ضمن النطاق الزمني. كما استخدمت ساعة توقيت وتسجيل فيديو لضمان دقة القياس وتوثيق الأداء، ويوضح الشكل (5) توزيع درجات الشدة.



الشكل (5)

يوضح تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية للمنهاج التدريبي

12-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي بالجمل الخططية الهجومية، أجرى الباحث الاختبارات البعدية بعد مرور شهرين، مع منح اللاعبين راحة لمدة ثلاثة أيام. نُفذت الاختبارات في ملعب نادي بروسك يومي الأحد والثلاثاء (20 و 22 / 7 / 2025) وفق الشروط والتنظيم نفسه المعتمد في الاختبارات القبلية، وبالترتيب ذاته وعلى مدى يومين لضمان دقة المقارنة ومصادقية النتائج.

13-3 الوسائل الإحصائية:

يعتمد الباحث في معالجة النتائج على الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج الوسائل التالية: الوسط الحسابي والانحراف المعياري.

اختبار T للعينات المتناظرة وغير المتناظرة.

النسبة المئوية، الأهمية النسبية، ومعامل الاختلاف.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار القدرات البدنية

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات البدنية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الدلالات الإحصائية			
		-س	±ع	-س	±ع	ف-هـ	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
السرعة الحركية	عدد	21.800	1.316	22.300	0.823	-0.500	-1.464	0.177	غير معنوية
مطاوله السرعة	ثانية	32.847	2.448	31.636	1.053	1.211	1.520	0.163	غير معنوية

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

السرعة الحركية

أظهرت نتائج اختبار السرعة الحركية أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (1.316 ± 21.800) ، بينما بلغ في الاختبار البعدي (0.823 ± 22.300) . وبمقارنة الاختبارين، كانت قيمة (ت) المحسوبة (-1.464) مع مستوى دلالة (0.177) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين القياسين. ويعني ذلك أن البرنامج التدريبي التقليدي لم يسهم بشكل ملموس في تطوير السرعة الحركية لدى أفراد المجموعة.

يعزو الباحث عدم وجود تحسن معنوي في السرعة الحركية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى طبيعة البرنامج التدريبي التقليدي، الذي تميز بانخفاض الشدة واعتماده على أنشطة عامة لا تستهدف تطوير السرعة بشكل محدد، مما أدى إلى غياب التحفيز العصبي والعضلي اللازم لتنمية هذا المتغير. فالسرعة الحركية مرتبطة بكفاءة الجهاز العصبي العضلي، وخاصة الألياف السريعة (Fast-twitch fibers)، والتي تتطلب تدريبات نوعية عالية الشدة لتحفيزها بشكل فعال.

وتؤكد دراسة (Hatanaka & Ishii, 2022) أن التدريب عالي الشدة يؤدي إلى تغييرات عصبية وهيكلية تدعم الأداء الحركي، حيث يسهم الجمل العالي والفواصل الزمنية المناسب وأداء الحركات بسرعة في تنشيط الألياف السريعة وزيادة القوة والسرعة الحركية (Hatanaka & Ishii, 2022, 297).

ويرى الباحث أن قصور البرنامج الضابط يعود إلى نقص التركيز على التمارين المتخصصة والمتكررة التي تحفز الاستجابات العصبية العضلية، إضافة إلى عدم مراعاة الخصائص الفسيولوجية والعصبية للناشئين. لذلك، يوصي الباحث بإعادة تصميم البرامج لتشمل تمارين متنوعة ومتخصصة تدمج بين التحفيز العصبي العضلي والتحفيز الحسي لضمان تطوير متكامل ومستدام للسرعة الحركية.

مطاوله السرعة

أظهرت نتائج اختبار مطاوله السرعة أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (2.448 ± 32.847) ، بينما بلغ في الاختبار البعدي (1.053 ± 31.636) . وبمقارنة الاختبارين، كانت قيمة (ت) المحسوبة (1.520) عند مستوى دلالة (0.163) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين القياسين. ويعني ذلك أن البرنامج التدريبي التقليدي لم يسهم بشكل مؤثر في تطوير مطاوله السرعة لدى أفراد المجموعة.

يعزو الباحث سبب غياب التحسن في متغير مطاولة السرعة لدى المجموعة الضابطة، التي تلقت برنامجاً تدريبياً تقليدياً غير متدرج، إلى طبيعة البرنامج التدريبي نفسه، الذي افتقر إلى التدرج في الحمل التدريبي ووحدات نوعية مستهدفة لتطوير هذا المتغير. فالافتقار على تمارين تقليدية رتيبة لم يوفر المحكّات اللازمة لشدة الحمل ولم يراع مبدأ التدرج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى ثبات مستويات الأداء بين القياسين القبلي والبعدي. ويشير (الربضي، 2001) إلى أن تطوير تحمل السرعة يعتمد على التدرج في استخدام الشدة من المنخفض إلى المتوسط ثم ما قبل القصوى وأخيراً القصوى (الربضي، 2001، 82). كما يوضح (Iaia & Bangsbo 2010) أن تحسين مطاولة السرعة يتطلب تدريباً قائماً على تكرار الجهود القصيرة عالية الشدة مع فترات استراحة كافية، مما يسمح بحدوث التكيفات العصبية والعضلية الضرورية لمقاومة التعب (Iaia & Bangsbo, 2010, 21).

وعليه، يرى الباحث أن عدم حدوث فروق ذات دلالة معنوية لدى المجموعة الضابطة يعود أساساً إلى عدم ملائمة البرنامج التقليدي لخصوصية مرحلة الناشئين تحت 16 سنة، التي تتطلب برامج دقيقة تراعي الفروق الفردية وتدرج وحدات عالية الشدة مع فترات تعافي مناسبة بما يتوافق مع طبيعة مباريات كرة القدم التي تتطلب تكرار الجهود القصيرة والمتقطعة.

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات البدنية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (6)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لقدرات السرعة للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الدلالات الإحصائية		
		س-	ع±	س-	ع±	ف-	ف هـ	قيمة (ت) المحسوبة
السرعة الحركية	عدد	20.700	1.888	23.900	0.875	-3.200	0.611	-5.237
مطاولة السرعة	ثانية	33.973	2.504	30.039	1.149	3.934	0.962	4.087
الدلالة	القيمة الاحتمالية	معنوية	0.001	معنوية	0.003			

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

السرعة الحركية

أظهرت نتائج الاختبارات القبلي أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري قد بلغا على التوالي (20.700) و(1.888). أما في الاختبارات البعدي، فقد ارتفع الوسط الحسابي إلى (23.900) مع انحراف المعياري بلغ (0.875). وقد بينت المعالجة الإحصائية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين (القبلي والبعدي)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-5.237)، وهي قيمة معنوية عند مستوى احتمالية الخطأ (0.001) بدرجة حرية (9).

يعزو الباحث تحسن السرعة الحركية لدى المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج التدريبي المبني على الجمل الخطية الهجومية ضمن مساحات مختلفة. فالسرعة الحركية تُعد من القدرات الدقيقة، إذ تمثل قدرة اللاعب على تنفيذ الحركات المعقدة والمتتابعة بسرعة ودقة، ولها أهمية خاصة في كرة القدم الحديثة لرفع مستوى الأداء المهاري والتكتيكي لدى الناشئين.

تم تصميم التمارين لتعزيز التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي وسرعة اتخاذ القرار، وتشمل حركات الاستلام، المراوغة، التمرير والانطلاق، ضمن بيئة تدريبية تحاكي الواقع. فالسرعة الحركية مع الكرة هي "قابلية اللاعب على القيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة بحيث تكون الكرة تحت سيطرته، مثل سرعة الدرجة وسرعة المراوغة، مع استخدام السرعة وفق الظروف المختلفة باللعب" (محمد، 2007، 36).

ويؤكد (عبد الله حسن اللامي، 2012) على أهمية تخطيط الوحدات التدريبية للارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية والخطية والذهنية، بينما يشير الباحث إلى ضرورة تنظيم التدريبات ضمن إطار موحد يساعد اللاعبين على تحقيق أعلى مستوى من الأداء أثناء المباريات.

ويرى الباحث أن دمج الجوانب الخططية مع المساحات المتغيرة ساهم في تطوير السرعة الحركية والتناسق العصبي العضلي لدى الناشئين. ويوصي بتبني هذا النهج التدريبي مع تصميم الجمل الخططية وفق أهداف محددة، والتدرج في تعقيد الجمل وتغيير حجم المساحات لتحفيز أكبر تطور في السرعة الحركية دون التأثير على جودة الأداء.

مطاولة السرعة

فيما يتعلق أما باختبار مطاولة السرعة، فقد أظهرت نتائج القياس القبلي أن فقد الوسط الحسابي بلغ على (33.973) والانحراف المعياري (2.504). أما في القياس البعدي، فقد بلغ الوسط الحسابي (30.039) والانحراف المعياري (1.149). وتشير نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، حيث بلغت القيمة المحسوبة (4.087)، وهي قيمة معنوية عند مستوى احتمالية الخطأ (0.003) وبدرجة حرية (9).

يعزو الباحث تحسن مطاولة السرعة لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير تمارين الجمل الخططية الهجومية ضمن مساحات مختلفة، إذ أظهرت القياسات البعدية تطوراً واضحاً مقارنة بالقياسات القبلية. وتُعد مطاولة السرعة قدرة حيوية في كرة القدم، تعكس قدرة اللاعب على الحفاظ على الأداء السريع لفترة طويلة، وتعتمد على كفاءة الجهازين العضلي والعصبي بالإضافة إلى القدرة الهوائية واللاهوائية. توفر الجمل الخططية الهجومية بيئة تدريبية مشابهة لظروف المباريات، حيث يتعرض اللاعب لتكرار الجهود عالية الشدة تحت ضغط زمني ومكاني وتكتيكي، ما يساهم في تحسين قدرته على المحافظة على الأداء السريع ضمن إطار خططي واضح (فرحان، 2022). كما تؤكد الأدبيات الحديثة أن التدريبات التكتيكية عالية الشدة، مثل الجمل الخططية والألعاب المصغرة، فعالة لتطوير مطاولة السرعة لدى الناشئين من خلال تكرار الجهود القصيرة عالية الشدة ضمن ظروف مشابهة للمباريات. وتدعم دراسة (Mohr & Krustup, 2016) هذا التوجه، حيث أظهرت أن أنماط التدريب التي تعتمد على إنتاج مطاولة السرعة (جهود شبه قصوى 20-30 ثانية مع فترات تعافٍ 2-3 دقائق) تحقق نتائج أفضل بكثير من البرامج التقليدية أو غير المتدرجة، مؤكدة أن بلوغ السرعات القصوى مع تعافٍ كافٍ هو العامل الحاسم في تطوير هذا المتغير (Mohr & Krustup, 2016, 185-187).

ويرى الباحث أن الاعتماد على الجمل الخططية الهجومية ضمن مساحات متغيرة يشكل أداة فعالة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي الناشئين، لما توفره من بيئة تدريبية متكاملة تجمع بين الجوانب الخططية والبدنية، مع ضرورة تصميم الجمل التدريبية بعناية، وتحديد أزمنة العمل والراحة، وتدرج حجم المساحات وعدد التكرارات بما يتناسب مع الفئة العمرية والهدف التدريبي.

3-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات البدنية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (7) يبين المعالم الإحصائية للاختبارات البعدية لقدرات السرعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالات الإحصائية			
		س-	±ع	س-	±ع	ف-	ف هـ	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية
السرعة الحركية	عدد	22.300	0.823	23.900	0.875	-1.600	0.260	-4.210	0.001
مطاولة السرعة	ثانية	31.636	1.053	30.039	1.149	1.597	0.333	3.239	0.005

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

السرعة الحركية

أظهرت نتائج قياس البعد لاختبار سرعة الاستجابة أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (22.300) بانحراف معياري (0.823)، وللمجموعة التجريبية (23.900) بانحراف معياري

(0.875). وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-4.210) عند مستوى معنوية (0.001) وبدرجة حرية (18).
يعزو الباحث تحسن السرعة الحركية لدى المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج التدريبي المبني على تمارين الجمل الخطئية الهجومية، خاصة عند تصميمها ضمن مساحات لعب مختلفة، إذ توفر بيئة مشابهة لظروف المباريات وتضع اللاعب تحت ضغوط زمنية ومكانية وتكتيكية تحاكي الأداء الفعلي، مما يحفز الجهاز العصبي العضلي على تطوير سرعة الاستجابة والانتقال السلس بين المواقف الهجومية. وتتفق نتائج الدراسة مع (Bloomfield et al, 2007)، الذين أشاروا إلى أن المراكز المختلفة في كرة القدم تتطلب مستويات عالية من السرعة وتغيير الاتجاه كعناصر أساسية للأداء البدني والفني (Bloomfield et al, 2007, 69). كما يشير (Dellal et al., 2012) إلى أن تصميم التمارين ضمن مساحات محدودة وبقوانين مشروطة يزيد من شدة الأداء البدني والفني ويحفز الجهاز العصبي العضلي على الاستجابة بسرعات أعلى، مع تسارع مفاجئ وتغيير اتجاهات سريع تحت ضغط المنافسة، ما يعزز تطوير السرعة الحركية المرتبطة بالسياق التكتيكي. (Dellal et al., 2012, 962)
ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية، الذي دمج التمارين الواقعية مع تنويع المساحات بين الضيق والواسع، ساهم في تحسين التنسيق العصبي العضلي وتطوير سرعة الحركة بما يتوافق مع متطلبات المباريات، مما يفسر الفروق الكبيرة في نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين.

مطاولة السرعة

أظهرت نتائج قياس مطاولة السرعة أن متوسط المجموعة الضابطة بلغ (31.636) بانحراف معياري (1.053)، بينما سجلت المجموعة التجريبية متوسطاً قدره (30.039) بانحراف معياري (1.149). وأظهر التحليل الإحصائي فروقاً ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.239) عند مستوى دلالة (0.005) وبدرجة حرية (18).
يعزو الباحث تحسن مطاولة السرعة لدى اللاعبين إلى طبيعة تمارين الجمل الخطئية الهجومية المنفذة في مساحات متنوعة، التي تضمنت انطلاقات سريعة، وتنقل داخل مناطق اللعب، وتنفيذ مواقف هجومية متكررة، مع تكرار الدخول والخروج لإتمام جمل جديدة، ما وفر بيئة تدريبية مشابهة للمباراة الفعلية. ويسهم هذا النوع من التمارين في تهيئة اللاعبين بدنياً وتحفيز شغفهم بالأداء، مع التركيز على تطوير مطاولة السرعة للحفاظ على الأداء السريع لأطول فترة ممكنة (أحمد أمين فوزي، 2008، 138). وتتفق النتائج مع (Castillo et al., 2021) التي أظهرت أن تدريب SSG اليومية لمدة (6) أسابيع كان أكثر فعالية في تحسين التحمل المتقطع مقارنة بدمج جلسات السرعة والتحمل بشكل منفصل، مما يؤكد أن تمارين SSG المناسبة وسيلة فعالة لتعزيز التحمل البدني وتطوير الأداء التكتيكي (Castillo et al., 2021, 279). كما يوضح الباحث أن تنويع المساحات بين ضيقة وواسعة خلال تمارين الجمل الخطئية الهجومية يخلق تحديات للجهاز العصبي العضلي، حيث تضطر المساحات الضيقة اللاعب لأداء انفجارات متكررة، بينما تحفز المساحات الواسعة على الجري لمسافات أطول مع الحفاظ على السرعة، ما يسهم في تطوير مطاولة السرعة بشكل متكامل. ويتفق مع (البساطي، 2016)، الذي أكد أن قدرة تحمل السرعة عامل أساسي لإنجاز مهام هجومية ودفاعية خلال المباراة (البساطي، 2016، 198).

ويرى الباحث إلى أن بناء برنامج تدريبي يعتمد على الجمل الخطئية الهجومية مع مساحات متنوعة وتطبيق المنافسة الداخلية يوفر بيئة تحاكي الواقع الميداني، ويعزز مطاولة السرعة من الناحية البدنية والفنية والذهنية، مع ضمان ديمومة المكتسبات وتطبيقها في المباريات.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات للأداءات المهارية المركبة
 1-2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الأداءات المهارية المركبة
 جدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارين القبلي والبعدي
 للمجموعة الضابطة في الأداءات المهارية المركبة

الاختبارات	وحده القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة	ف	ف هـ	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	دلالة
		سـ	±ع	سـ	±ع				
الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	درجة	2.600	0.843	2.800	0.632	-0.200	0.802	0.443	غير معنوية
	ثانية	3.493	0.325	3.503	0.720	-0.010	0.040	0.969	غير معنوية
الإستلام ثم التهديد	درجة	2.500	0.849	2.600	0.516	-0.100	0.276	0.726	غير معنوية
	ثانية	2.649	0.484	2.555	0.454	0.094	0.121	0.776	غير معنوية

دالة عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

الاختبار الاول (الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب)
 يبين الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من الأداء المهارى والزمن. فقد بلغ الوسط الحسابي للأداء المهارى في القبلي (2.600) مقابل (2.800) في البعدي، وبقيمة (ت) بلغت (0.802) ودلالة (0.443). أما زمن الأداء فبلغ في القبلي (3.493) وفي البعدي (3.503)، وبقيمة (ت) (-0.040) ودلالة (0.969). وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة لم يحدث تغييراً ملحوظاً في الأداء أو الزمن.
 الاختبار الثاني (الإستلام ثم التصويب)

يُظهر الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء المهارى أو الزمن. فقد بلغ الوسط الحسابي للأداء المهارى في القبلي (2.500) مقارنة بـ (2.600) في البعدي، مع قيمة (ت) بلغت (-0.361) ودلالة (0.726). كما بلغ زمن الأداء في القبلي (2.649) مقابل (2.555) في البعدي، وبقيمة (ت) (0.776) ودلالة (0.457). وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي الاعتيادي للمجموعة الضابطة لم يؤثر بشكل ملموس في الأداء أو الزمن.

يوضح جدول (8) أن نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لم تُظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية في المهارات المركبة، خاصة في الاختبارين الأول والثاني المعتمدين على قياسات الدقة والزمن. ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة البرنامج التدريبي الاعتيادي للفريق، الذي اقتصر على تدريبات نمطية دون دمج المهارات الأساسية ضمن مواقف تنافسية حقيقية، ما أدى إلى عدم تطوير الأداء المركب للاعبين. يتفق هذا التفسير مع ما أشار إليه (حسن أبو عبدة، 2015) بأن الإعداد المهارى يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية وإتقانها لتطبيقها بكفاءة في المباريات، ويمكن اللاعب من أداء المهارات بصورة آلية ومتمتعة (أبو عبدة، 2012، 127). كما يؤكد (موفق أسعد محمود، 2011) أن عدم توفر الإمكانيات العالية في الأداء المهارى يمنع اللاعب من أداء المباراة بالشكل المطلوب (محمود، 2011، 66).

يرى الباحث إلى أن عدم تحسن المهارات المركبة لدى المجموعة الضابطة يعود إلى أن برنامجها التدريبي لم يكن مبنياً على أسس علمية حديثة تستهدف الدمج بين المهارات الفنية والبدنية والتكتيكية ضمن بيئة تدريبية تحاكي مواقف اللعب الواقعية.

2-2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الأداءات المهارية المركبة

جدول (9)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداءات المهارات المركبة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة		ف	ف هـ	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	دلالة
		س	±ع	س	±ع					
الإستلام ثم الجري	درجة	2.800	0.632	3.500	0.527	-0.700	0.300	-2.333	0.045	معنوية
بالكرة ثم التصويب	ثانية	3.436	0.281	2.827	0.561	0.609	0.169	3.590	0.006	معنوية
الإستلام ثم التصويب	درجة	2.800	0.788	3.500	0.527	-0.700	0.213	-3.280	0.010	معنوية
	ثانية	2.924	0.647	1.946	0.319	0.978	0.223	4.369	0.002	معنوية

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

الاختبار الاول (الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب) يبين الجدول (9) أن الاختبارات القبلية والبعديّة أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي. فقد بلغ الوسط الحسابي للأداء المهاري في القبلي (2.800) مقابل (3.500) في البعدي، مع قيمة (ت) = -2.333 ودلالة (0.045). أما زمن الأداء، فكان في القبلي (3.436) مقابل (2.827) في البعدي، مع قيمة (ت) = 3.590 ودلالة (0.006). وتشير هذه النتائج إلى تحسن ملحوظ في كل من الدقة والزمن بعد تطبيق المنهج التدريبي للجمل الخططية الهجومية.

يعزو الباحث تطور أداء المجموعة التجريبية في اختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على تمارين الجمل الخططية الهجومية باستخدام مساحات لعب مختلفة. فقد أظهرت القياسات البعديّة فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية من حيث الدقة والزمن، حيث صممت التمارين لمحاكاة المواقف الفعلية للمباراة، وجمعت بين المهارة (الإستلام، الجري بالكرة، التصويب) والتكتيك (اتخاذ القرار تحت ضغط المنافس). ويؤكد (Marko Jovic, 2020) أن الاحتفاظ بالكرة يشكل الركيزة الأساسية للنجاح الهجومي، إذ يشمل الإستلام وحماية الكرة وتمريرها، ما يعزز القدرة على السيطرة والتصرف السريع، وبالتالي تطوير المهارات المركبة وتحسين مهارة التهديف (Marko Jovic, 2020، 8). كما ساعد استخدام مساحات مختلفة في البرنامج على تحسين الأداء؛ فقد حسّنت المساحات الضيقة التحكم الدقيق بالكرة والتصرف السريع تحت الضغط، فيما طورت المساحات الواسعة الجري بالكرة مع الحفاظ على السيطرة، مما انعكس على دقة وقوة التصويب. ويتوافق ذلك مع ما ذكره (الشبلي، 2016) بأن التمارين في مساحات محددة تعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارية، وتحسين الوعي المكاني والتكتيكي للاعب (الشبلي، 2016، 16).

يرى الباحث أن التمارين القائمة على الجمل الخططية الهجومية باستخدام مساحات مختلفة وسيلة فعالة لتطوير المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة. تساعد هذه التمارين على تعزيز

سرعة اتخاذ القرار والتنسيق بين الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية. كما يساهم تنويع المساحات التدريبية في تمكين اللاعبين من التكيف مع ظروف المباريات المختلفة وزيادة جاهزيتهم للمنافسة. الاختبار الثاني (الإستلام ثم التصويب)

يتضح من الجدول (9) نتائج الاختبار الثاني (الإستلام ثم التصويب) أن متوسط درجات أفراد المجموعة التدريبية ارتفع من (0.788 ± 2.800) في الاختبار القبلي إلى (0.527 ± 3.500) في الاختبار البعدي، مع قيمة (ت) المحسوبة (-3.280) وقيمة احتمالية (0.010) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما زمن الأداء، فقد تحسن من (0.647 ± 2.924) ثانية في الاختبار القبلي إلى (0.319 ± 1.946) ثانية في الاختبار البعدي، مع قيمة (ت) المحسوبة (4.369) وقيمة احتمالية (0.002) ، مشيراً إلى فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحث تحسن المهارات المركبة، وخاصة الإستلام ثم التصويب لدى لاعبي كرة القدم تحت (16) سنة، إلى فعالية التمارين القائمة على الجمل الخطية الهجومية باستخدام مساحات مختلفة، حيث أظهرت النتائج البعديّة للمجموعة التدريبية ارتفاعاً ملحوظاً في الدقة والزمن مقارنة بالقياسات القبليّة، ما يعكس قدرة هذه التمارين على الدمج بين المهارات الفنية والبدنية والتكتيكية في مواقف اللعب الواقعية (عبدالحسين، 2003، 83). ويشير (Filipe et al, 2014) إلى أن أسلوب اللعب القائم على تنفيذ واجبات اتجاه الهدف أثناء التدريب يساهم في تطوير العناصر البدنية والمهارية والخطية، وهو ما يتوافق مع فلسفة تمارين الجمل الخطية الهجومية التي اعتمدت عليها الدراسة (Filipe et al, 2014، 77). كما ساعد إدخال المساحات المختلفة في التدريب على تحسين سرعة اتخاذ القرار ودقة الإستلام والتمرير في المساحات الضيقة، وتحسين دقة التصويب وأداء الانطلاقات في المساحات الواسعة، مما زاد قدرة اللاعبين على التكيف مع ظروف اللعب المختلفة (الحيالي، 2016، 98).

ويخلص الباحث إلى أن الجمع بين تمارين الجمل الخطية الهجومية وتغيير المساحات يمثل استراتيجية فعالة لتطوير المهارات المركبة، وزيادة قدرة اللاعبين على الأداء الحاسم تحت ضغط المباراة، مع شمولية التطوير البدني والمهاري والتكتيكي في آن واحد.

2-3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتدريبية في الأداءات المهارية المركبة

جدول (10) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارات البعديّة للأداءات المهارات المركبة قيد الدراسة

للمجموعتين الضابطة والتدريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التدريبية		ف	ف هـ	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	دلالة
		±ع	س	±ع	س					
الإستلام ثم الجري	درجة	0.632	2.800	0.527	3.500	-0.700	0.200	-2.689	0.015	معنوية
بالكرة ثم التصويب	ثانية	0.720	3.503	0.561	2.827	0.676	0.227	2.340	310.0	معنوية
الإستلام ثم التصويب	درجة	0.516	2.600	0.527	3.500	-0.900	0.163	-3.857	010.0	معنوية
	ثانية	0.454	2.555	0.319	1.946	0.609	0.143	3.468	0.003	معنوية

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

الاختبار الاول (الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب)

يتضح من الجدول (10) أن متوسط درجة الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (0.632 ± 2.800) ، بينما بلغ للمجموعة التدريبية (0.527 ± 3.500) ، مع قيمة (ت) المحسوبة (-2.689) وقيمة احتمالية (0.015) ، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التدريبية. أما زمن الأداء، فقد بلغ في المجموعة الضابطة (0.720 ± 3.503) ثانية، وفي المجموعة التدريبية

(0.561 ± 2.827) ثانية، مع قيمة (ت) المحسوبة (2.340) وقيمة احتمالية (0.031)، مما يدل على فروق معنوية أيضاً لصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث تحسن أداء المجموعة التجريبية في الاختبار الأول إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على الجمل الخططية الهجومية، حيث أظهرت النتائج البعدية للمهارات المركبة (الاستلام، الجري بالكرة، التصويب) تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من حيث جودة التنفيذ والزمن. ويعزى ذلك إلى اعتماد البرنامج على مواقف لعب حقيقية تحاكي ظروف المباراة، مما عزز الترابط بين الأداء الفردي والجماعي وسرعة اتخاذ القرار ضمن المساحات المختلفة.

ويتفق الباحث مع (جابر، 2011) على أن إتقان المهارات الأساسية، سواء الفردية أو الجماعية، في سياق يشبه المباراة، أمر ضروري لنجاح الخطط الهجومية. كما يؤكد (المولي، 2014) أهمية اللعب في مساحات مصغرة لتطوير التحكم بالكرة وفهم دور الزملاء (المولي، 2014، 19)، بينما يشير (Aguiar et al, 2012) إلى أن استخدام الشروط والقيود في المساحات التدريبية يعزز سرعة اتخاذ القرار ودقة الأداء المهاري (Aguiar et al, 2012, 109).

ويخلص الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم نجح في الدمج بين الجانبين المهاري والخططي، حيث حسن درجة الأداء وزمن التنفيذ، وساعد اللاعبين على التكيف مع مختلف مواقف اللعب، سواء تحت الضغط الدفاعي أو في المساحات المفتوحة، مؤكداً أن هذه الطريقة تمثل أسلوباً فعالاً لإعداد لاعبي كرة القدم الناشئين لمتطلبات اللعب الحديث.

الاختبار الثاني (الاستلام ثم التصويب)

يتضح من الجدول (10) أن متوسط درجة الاختبار الثاني (الاستلام ثم التصويب) في الاختبار البعدي بلغ (0.516 ± 2.600) للمجموعة الضابطة و(0.527 ± 3.500) للمجموعة التجريبية، مع قيمة (ت) المحسوبة -3.857 واحتمالية 0.001 ، مما يدل على فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية. أما زمن الأداء، فقد بلغ في الاختبار البعدي (0.454 ± 2.555) ثانية للمجموعة الضابطة و(0.319 ± 1.946) ثانية للمجموعة التجريبية، مع قيمة (ت) المحسوبة (3.468) واحتمالية 0.003 ، مما يشير أيضاً إلى فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث تحسن أداء المجموعة التجريبية في مهارة الاستلام ثم التصويب إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على التمارين الخططية الهجومية باستخدام مساحات مختلفة، حيث أظهرت النتائج البعدية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من حيث درجة الأداء والزمن، مقارنة بالبرنامج التقليدي. ويؤكد (ابوعبد، 2015) أن الخطط الهجومية تتطلب إتقان الأداءات المهارية والتكتيكية وتنفيذها بسرعة وفعالية بين خطوط الفريق المختلفة، وهو ما يتوافق مع نتائج الدراسة التي أظهرت تحسن الأداء الفني من خلال التدريبات الخططية المتنوعة (ابوعبد، 2015، 176). كما تدعم النتائج أهمية استخدام المساحات المتغيرة في التدريب، إذ تزيد المساحات الصغيرة من تكرار السلوكيات الحركية وتسرع تنفيذ المهارات (Casamichana & Castellano, 2010, 14). ويشير (Hill-Haas et al., 2009) إلى أن تناقص المساحة يحفز اللاعبين على زيادة الأفعال الفنية (Hill-Haas et al., 2009, 114).

ويرى الباحث إلى أن التمارين بالجمل الخططية الهجومية ضمن مساحات مختلفة تمثل أسلوباً فعالاً لتطوير المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 16 سنة، من حيث تحسين درجة الأداء والزمن، وتهيئة اللاعبين للتكيف مع الظروف التكتيكية المختلفة داخل الملعب.

أولاً: المصادر العربية

- أبو عبده، حسن السيد. (2012). الإعداد المهاري في كرة القدم (النظرية والتطبيق). الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- أبو عبده، حسن السيد. (2015). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية: ماهي للطباعة والنشر.
- أمر الله، أحمد البساطي. (2016). التدريب والإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- الحيالي، محمود حمدون يونس. (2016). تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الأداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
- الشبلي، خليفة. (2016). منهجية التدريب الذكي. (Smart Training) اتحاد رياضي.
- الشوك، نوري إبراهيم، والكبيسي، رافع. (2004). دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية. بغداد.
- الريضي، كمال جميل. (2001). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين (ط1). عمان: دائرة المطبوعات والنشر.
- اللامي، عبد الله حسين. (2012). كرة القدم: تعلم وتدريب - خطط وتخطيط. الديوانية: مطبعة العراق.
- الهييتي، موفق أسعد محمود. (2018). استراتيجية الخطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم. عمان، الأردن: دار دجلة.
- المولى، موفق مجيد. (2014). أساليب الألعاب المصغرة بكرة القدم. دار النبايع للنشر.
- محمود، موفق أسعد. (2008). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم (ط1).
- محمود، موفق أسعد. (2011). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم (ط2). عمان: دار دجلة.
- طبيب، علي حسين محمد. (2005). بناء اختبار التفكير الخططي في التلث الهجومي وعلاقته بالذكاء للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- عبد الحسين، ذو الفقار صالح. (2003). تأثير استخدام الجمل الخططية في تطوير الأداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- عجمي، محمد. (2004). تأثير استخدام التدريبات الهجومية على الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم. وقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (2000). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس. القاهرة: دار النشر للطباعة.
- فرحان، إيهاب محمد. (2022). العلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات الحس-حركية ببعض المهارات الأساسية لدى حراس مرمى منتخب جامعة بغداد بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية، 34(2)، 117-130.
- فرحان، إيهاب محمد. (2022). العلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات الحس-حركية ببعض المهارات الأساسية لدى حراس مرمى منتخب جامعة بغداد بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية، 34(2)، 117.
- كنود، رون، وآخرون. (1989). الطريقة الأوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم (ترجمة: وليد طبرة). بغداد: مطبعة سلمى الفنية.
- جابر، أشرف. (2011). طرق اللعب في كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم (ج1). القاهرة: مكتبة النجاح.
- حماد، مفتي إبراهيم. (1994). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سلامة، راند صقر. (2015). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تنافسية على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- محمد، ثامر صبحي. (2007). استخدام تمرينات البليومتر كس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103–113.
- Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(1), 63–70.
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behavior demands in small-sided soccer games: Effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1615–1623.
- Castillo, D., Raya-González, J., Sarmiento, H., Clemente, F. M., & Yanci, J. (2021). Effects of including endurance and speed sessions within small-sided soccer games periodization on physical fitness. *Biology of Sport*, 38(2), 291–299.

- Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., & Keller, D. (2012). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1449–1457.
- Filipe, M., et al. (2014). Developing aerobic and anaerobic fitness using small-sided soccer games: Methodological proposals. *Strength and Conditioning Journal*.
- Hatanaka, S., & Ishii, N. (2022). Effect of resistance training mainly depends on mechanical activation of fast-twitch fiber. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 11(5), 295–303.
- Hill-Haas, S. V., et al. (2009). Physiological responses and time-motion characteristics of two small-sided training regimes in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 111–120.
- Iaia, F. M., & Bangsbo, J. (2010). Speed endurance training is a powerful stimulus for physiological adaptations and performance improvements. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl. 2), 11–23.
- Jović, M. (2020, April 21). Individual possession: The key factor of possession-oriented game. *Total Football Analysis*.
- Mohr, M., & Krstrup, P. (2016). Comparison between two types of anaerobic speed endurance training in competitive soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 51(1), 183–192.
- Pride, A. (2004). *Training cycle football condition: Development of theory and translation to football practice*. Ottawa, Canada.

الملحق (1)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة كويه
فكلتي التربية البدنية و علوم الرياضة
الدراسات العليا / دكتوراه

استمارة في تحديد مدى صلاحية المنهاج التدريبي للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة
السيد.....المحترم

تحية طيبة...

الزمن الكلي للدورة الصغيرة الأولى	مجموع الزمن الكلي للوحدة	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة	رقم التمرين	اليوم	الدورة الصغيرة
الأولى	39.53 دقيقة	5 د	4 د	2	1.30 د	4	33 ث	85 %	1	الأحد	
			4 د	2	1.30 د	4	31 ث		2		
	38.59 دقيقة	5 د	4 د	2	1.30 د	4	28 ث	90 %	3	الثلاثاء	
			4 د	2	1.30 د	4	29 ث		4		
	41.8 دقيقة	5 د	4 د	2	1.30 د	4	42 ث	80 %	5	الخميس	
			4 د	2	1.30 د	4	39 ث		6		
	119.9 2 دقيقة										

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير تمرينات الجمل الخططية الهجومية بأستخدام مساحات مختلفة في مستوى الأداء المهاري المركب وبعض القدرات البدنية والتصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة) ، نظراً لما نلتهمسه من حضراتكم المكانة العلمية والخبرة الميدانية فقد حرص الباحث على إبداء رأيكم وكونكم من ذوي الاختصاصات الآتية (علم التدريب الرياضي، ولعبة كرة القدم) يرجى تفصلكم ببيان أرائكم القيمة في تحديد مدى صلاحية المنهاج التدريبي تبعاً لأهداف الأطروحة.

ملاحظة:

- يرجى إضافة أية ملاحظة يراها السيد الخبير مهمة وتخدم أهداف الأطروحة (علماً أن العينة هم لاعبي نادي بروسك الرياضي تحت 16 سنة).

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي...

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التاريخ:

الباحث
كامران نائف بابير

المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية (تمرينات الجمل الخططي الهجومي)
(الدورة المتوسطة الأولى) ، (الدورة الصغيرة الأولى) ، (الوحدة التدريبية : الأولى ، الثانية ، الثالثة)
تموج الحمل