

العدد الخمسون / يناير / 2021

أثر برنامج تدريبي مقترح على فاعلية الاداء الجماعي
لناشئي كرة القدم في مدينة بنغازي

د. الشريف عبدالجليل الغزالي / قسم علوم التربية البدنية / كلية الاداب و العلوم - المرج / جامعة بنغازي - ليبيا

د. مصطفى فرج مُجد / قسم علوم التربية البدنية / كلية الاداب و العلوم - المرج / جامعة بنغازي - ليبيا

المجلة الليبية العالمية



Global Libyan Journal

العدد الخمسون / يناير / 2021

أثر برنامج تدريبي مقترح على فاعلية الاداء الجماعي لناشئي كرة القدم في مدينة بنغازي

الملخص :

هدفت الدراسة للتعرف على "أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى ناشئي كرة القدم في الدوري الليبي وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 لاعبا قسمت بالتساوي على نادي النصر الرياضي ونادي النجمة الرياضي، ووزعت عمديا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث مثلت المجموعة التجريبية لاعبي نادي النصر الرياضي و عددهم 15 لاعبا ومثلت المجموعة الضابطة لاعبي نادي النجمة الرياضي والبالغ عددهم 15 لاعبا وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في القياس البعدي على جميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . كما توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائية $\alpha \geq 0.05$ في القياس البعدي على جميع المتغيرات الخططية ما عدا التصويب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ومن أهم ما أوصى به الباحثان ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخططي على أندية الدوري الليبي.

Summary;

The study aimed to identify "the impact of a proposed training program on improving some physical and planning variables among young footballers in the Libyan league. The researcher used the experimental approach to suit his nature of the study. To achieve this, the study was conducted on a sample of 30 players divided equally to Al-Nasr Sports Club and Al-Najma Sports Club, It was deliberately distributed into two experimental and control groups. The experimental group represented the 15 Al-Nasr Sports Club players. The control group represented the 15-star Al-Najma Sports Club players. After collecting data, the Statistical Packages Program (SPSS) was used to analyze the results. The results of the study indicated that there are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \geq 05.0$) in the dimensional measurement on all physical variables between the members of the experimental and control groups and for the benefit of the experimental group. Post-measurement on all the variables of the plan except for correction between the members of the experimental and control groups and for the benefit of the experimental group, and one of the most important recommendations recommended by the researcher is the need to apply such codified training programs that are concerned with the physical and planning aspect of the Libyan League clubs.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث:

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبيةً، بل أنها الجالبة لأكثر عدد من عشاق (و يرى [3])!!؟ كرة القدم؛ لكونها رياضةً جماهيرية بسيطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعها كل من اللاعب والمشجع الرجال والنساء، حتى الكتاب والقراء .

وتحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية؛ بتميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة مما استدعى توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللعب إلى أعلى المستويات الممكنة [5].

(كلام مكرّر) إن التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة قد استدعى توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة، من خلال استثمار فروع العلوم الإنسانية والفسولوجية ووضعها جميعاً في خدمة العملية التدريبية، وشهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطوراً في ازدياد النواحي البدنية والنفسية والخططية والمهارية، فهذه النواحي تنصهر وتتداخل ببعضها البعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية وينصب الاهتمام الكبير بالمهارات الأساسية التي تعدّ مؤشراً ذا قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسة في اللعبة كما أن هناك قدراتٍ بدنيةً مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة ذات دلالات هامة لقيام لاعبي المنتخب والفرق بأداء المهام الفنية [4].

و يؤكد [1] أن الحالة البدنية للاعبي كرة القدم تعتبر أحد الاسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما كانت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم يتم أخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الاداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي من شأنها أن تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

إن الاعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه أنواع الاعداد كافة ، البدني، المهاري، النفسي، المعرفي. فتكامل أنواع هذه الإعدادات ومزجها وترابطها جيداً، ذلك كله يساهم في تحقيق هدف التدريب الرياضي وهو الفوز بإيجاب في إعداد خططي جيد بالمنافسات، وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب المهمة والمميزة ومن أنواع الرياضات ذات الحاجة الكبيرة والضرورية إلى

العدد الخمسون / يناير / 2021

إعداد خططي وحسن وتصرف كبير وذات خبرة وممارسة من القائمين بالتدريب على وضع الخطط المناسبة لأداء الفريق في المباريات والقدرة على التصرف الأمثل في المواقف التي تحتاج إلى قرارات سريعة وناجحة.

2-1 مشكلة البحث :

نظرا لتغير متطلبات اللعب البدنية الخاصة بالمباراة وتطور خطط اللعب بناءً على التطور الحاصل في العالم، و من خلال عمل الباحثين لاعبين سابقين في إحدى أندية الدوري الليبي ومدربين لناشئي كرة القدم وخبرتهما لمحاضرين للتربية الرياضية في الجامعة فقد لاحظنا أن هناك ضعفاً وقصوراً في مستوى اللياقة البدنية متمثلة بجميع عناصرها السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة والقدرات الخططية، وكيفية التصرف وعدم القدرة على اتخاذ القرار السليم في المواقف المختلفة والتصرف الخططي لدى معظم لاعبي أندية المحترفين، وهذا يدل على عدم وجود الاهتمام الكافي بالقدرات البدنية والخططية من قبل المدربين والمهتمين في كرة القدم، وقد لاحظنا أيضاً أن البرامج الخططية أن مدربي الفرق في ليبيا لا يملكون الدراية العلمية الكافية بأهمية البرامج الخططية والبدنية في كرة القدم، لذا ارتأى الباحثان القيام بإجراء هذه الدراسة لاهمية هذا الموضوع لمدربي ولاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الليبي، كما لاحظ الباحثان أن معظم برامج التدريب والدراسات والابحاث قد تناولت تطوير الأداء البدني والمهاري دون وضع الجانب الخططي في الاعتبار.

3-1 أهداف البحث:

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية للتعرف على الأهداف الآتية:

- 1 - أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
- 2 - اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض المتغيرات الخططية لدى ناشئي كرة القدم.

4-1 فروض الدراسة:

- 1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات الخططية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: ناشئو كرة القدم ببلدية بنغازي المسجلون في لائحة الاتحاد العام لكرة القدم ، البالغ عددهم

. 390

2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي النصر / ملعب نادي النجمة

العدد الخمسون / يناير / 2021

3-5-1 المجال الزمني: تم تطبيق برنامج الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2017/3/3 إلى 2017/5/3.

6-1 مصطلحات البحث :

البرنامج التدريبي : هو مجموعة من التمارين البدنية و المهارة و الخططية التي يضعها المدرب قبل بدء الموسم الرياضي لرفع كفاءة الفريق قبل الدخول في الموسم الرياضي بجاهزية تامة.
المتغيرات البدنية : وهي مجموعة من عناصر اللياقة البدنية المراد تطويرها.
المتغيرات الخططية : هي التحركات الفردية و الجماعية التي يقوم بها الفريق لتحقيق الهدف.

7-1 الدراسات السابقة :

إنيقو موجكا و آخرون (2001) **Iñigo Mujika & Others**

"تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى الاداء المهاري لناشي كرة القدم."

كان هدف الدراسة التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى الاداء المهاري لناشي كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي. و من أهم النتائج : أن تنمية القدرات البدنية الخاصة أثمر إيجابياً على مستوى الاداء المهاري لناشي كرة القدم.

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لناشي كرة القدم.

ليو كورفان (2002) **Liu W. Corvan** :

تأثير تنمية المهارات الاساسية على مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الفردية الهجومية لناشي كرة القدم.

كان الهدف من الدراسة تنمية المهارات الأساسية على مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الفردية الهجومية لناشي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، من أهم النتائج الأساسية أثمر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المبادئ الخططية الهجومية الفردية والجماعية ، الذي يعطى انعكاساً على أهمية المهارات الأساسية في تنمية الأداء الخططي الفردي والجماعي لناشي كرة القدم.

1-2 منهج البحث:

تم اعتماد المنهج التجريبي بإحدى أشكاله؛ لملائمته للدراسة وأهدافها وفرضياتها:

- المجموعة التجريبية

- المجموعة الضابطة

العدد الخمسون / يناير / 2021

2-2 مجتمع البحث و عينته:

يتكون مجتمع الدراسة من 390 لاعباً في دوري الناشئين والمسجلين رسمياً في قوائم الاتحاد الليبي لكرة القدم للموسم الرياضي 2016م-2017م.

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئين نادي النصر الرياضي و نادي النجمة الرياضي للموسم الرياضي 2016م-2017م، وبلغ عدد أفراد العينة 30 لاعباً أي ما نسبته 7.7% من المجموع الكلي للمجتمع وتم توزيعهم عمدياً إلى مجموعتين: تجريبية من لاعبي نادي النصر الرياضي لكرة القدم وواقع 15 لاعباً، وضابطة من لاعبي نادي النجمة الرياضي لكرة القدم وواقع 15 لاعباً.

3-2 التجانس:

الجدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغيرات العمر والطول والوزن (ن=30).

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الالتواء
العمر	سنة	25.86	3.93	0.31 -
الطول	سم	175	3.88	0.44 -
الوزن	كغم	73.40	3.82	0.98 -

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم الالتواء جميعها كانت تقع بين ± 3 وهي درجات تدل على تجانس عينة البحث من حيث متغيرات العمر والطول والوزن.

و أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير العمر $25.86, 3.93 \pm$ و لمتغير الطول $3.88, 3.88 \pm$ ، و لمتغير الوزن $73.40, 3.82 \pm$.

وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين -1 ، 0 ، والتي تدل على تجانس عينة الدراسة، وبالتالي تم توزيع أفراد عينة الدراسة على مجموعتين متكافئتين في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والخططية، وبعد ذلك تم تطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتأكد على التكافؤ بين أفراد المجموعتين والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

- صدق التمايز:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى في الاختبارات المهارة ولصالح الربع الأعلى حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.33 الى 17.38) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق الاختبارات.

العدد الخمسون / يناير / 2021

- ثبات إعادة التطبيق:

تمّ إعادة تطبيق الاختبارات على المجموعة الاستطلاعية بعد 7 أيام من التطبيق الأول؛ للتأكد من ثبات إعادة تطبيق الاختبارات المهارية وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لعدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.02 الى 0.44) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05. كما بلغ معامل الارتباط ما بين (0.89 الى 0.95) مما يؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات وأنها تعطي النتائج نفسها إذا أُعيد تطبيقها مرة أخرى على العينة نفسها وفي الظروف نفسها؛ وبذلك تم تحديد الأداءات المهارية المركبة وتقنينها.

الجدول رقم (2) : التكافؤ في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والخططية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية (ن=30).

مستوى الدلالة *	(ت) المحسوبة	ضى(ن=15)		ت (ن=15)		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والخططية
		ع	م	ع	م		
0.062	1.94 -	0.45	5.42	0.52	5.07	دقيقة	تحمل عام (1500 متر)
0.201	1.31 -	0.33	4.17	0.45	3.98	ثانية	السرعة (عدو 30 متر)
0.206	1.29 -	0.81	25	1.01	24.56	ثانية	الرشاقة (اختبار بارو)
0.062	1.92	1.07	10.15	1.26	10.98	سم	المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)
0.086	1.78	0.14	2.37	0.21	2.49	متر	القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)
0.089	1.76	1.53	11.93	1.77	13	درجة	التمريرات
0.113	1.63	1.60	12	2.89	13.40	درجة	المحاورة
0.777	0.28 -	1.18	11.86	3.41	11.60	درجة	التصويب
0.068	1.90	1.43	12.73	1.80	13.86	درجة	الكفاح على الكرة
0.718	0.36	1.44	11.66	1.55	11.86	درجة	وضعية اللاعب

العدد الخمسون / يناير / 2021

وقد تم استخدام اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين (test-t Independent) (كما يظهر في نتائج الجدول رقم (2)
وذلك لأجل التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبتين في متغيرات العمر والطول والوزن إضافة إلى القياسات القبلية للمتغيرات قيد
الدراسة.

* دال إحصائيا عند مستوى ($0.05\alpha \geq$) درجات الحرية (28) ، (ت) الجدولية (0.04.2).
تبين نتائج الجدول (2) التكافؤ بين أفراد المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات البدنية
والخططية، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولة والتي تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا $\alpha \geq 0.05$
في القياس القبلي على جميع المتغيرات البدنية والخططية بين أفراد المجموعتين.

2-4 أدوات الدراسة:

2-4-1 أولاً الاختبارات البدنية:

- اختبار التحمل العام (1500م).
- اختبار السرعة (عدو 30م).
- اختبار المرونة (مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل - سم).
- اختبار الرشاقة (الجري المتعرج البارو - ثانية).
- اختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

- الاختبارات الخططية:

- التمرير.
- التصويب.
- وضعية اللاعب.
- المحاورة.
- الكفاح على الكرة.

2-4-2 ثانياً: الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة قدم معشّب.
- صافرة (Fox).
- ساعة توقيت (Diamond)
- كركر بطول (50) متراً لقياس المسافات.

العدد الخمسون / يناير / 2021

- أداة لقياس للمرونة (صندوق خشبي).
- كرات قدم.
- أهداف صغيرة متنقلة.
- كاميرا.
- إشارات استدلالية (شواخص وأقماع).
- شاشة عرض.
- استمارة.
- أقلام.
- أطواق دائرية.
- قميص للتدريب..

2-5- إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 القياسات القبليّة:

قام الباحثان بأخذ القياسات القبليّة لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية، وقد أخذ هذه القياسات بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والتحقق من صدقها وثباتها، وقد تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة الواقعة ما بين (2017/02/25 - 2017/02/28)، حيث تم أخذ القياسات البدنية في الملعب بينما تم أخذ القياسات الخططية من خلال متابعة مباراة مسجلة تم من خلالها رصد المتغيرات الخططية لكل لاعب على حدة بمساعدة ثلة من الزملاء المختصين في مجال الرياضة.

2-5-2 البرنامج التدريبي:

قام الباحثان بضم بعض المتغيرات البدنية والخططية ومدى أثرها على بعض المتغيرات البدنية: التحمل العام، والسرعة، والرشاقة، والمرونة، والقوة الانفجارية وأثره على بعض المتغيرات الخططية التمريرات، والتصويب، والمحاورة، ووضعية اللاعبين، والكفاح على الكرة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان طرق تدريبية متعددة ومتنوعة بما يتناسب مع حدث التمرين، فتم استخدام طريقة التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة، والتدريب الدائري، وطبق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2016/03/03م إلى 2016/05/03م، وتم تطبيق البرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة في نفس الفترة الزمنية، حيث قام الباحثان بتخصيص مدة زمنية مقدارها 8 أسابيع بواقع (120) دقيقة.

العدد الخمسون / يناير / 2021

2-5-3 القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الذي استمرّ لمدة (8) أسابيع، والبرنامج التقليدي الذي استمرّ أيضا 8 أسابيع، قام الباحثان ومساعدوهما بأخذ القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة خلال الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2017/05/04م - 2017-05/06م، حيث تم أخذ القياسات البدنية في الملعب بينما تم أخذ القياسات المهارية من خلال متابعة مباراة مسجلة تمت خلالها رصد المتغيرات الخطئية لكل لاعب على حدة بمساعدة ثلة من الزملاء من المختصين في مجال الرياضة.

2-6 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان في معالجة بياناتهما الإحصائية الخام عن طريق الحاسب الآلي باستخدام برنامج الاحصاء (Spss.10) وذلك لاستخراج الأتي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.
- التفلطح.
- اختبار T Test.
- نسبة التحسن.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضيات:

العدد الخمسون / يناير / 2021

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج، ونتائج الجدول رقم (4) توضح ذلك.

الجدول رقم (4): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 15).

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	قبل		بعد		(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة *	%
		ع	م	ع	م			
تحمل عام (1500) متر	دقيقة	0.52	5.07	0.42	4.63	3.858	*0.002	8.67 -
السرعة (عدو 30 متر)	ثانية	0.45	3.98	0.40	3.68	2.185	*0.046	7.53 -
الرشاقة (اختبار بارو)	ثانية	1.01	24.56	1.30	23.81	2.251	*0.041	3.05 -
المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)	سم	1.26	10.98	1.60	11.58	3.411	*0.004	5.46
القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات)	متر	0.21	2.49	0.17	2.67	6.262	*0.000	7.22

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (م) المتوسط، (ع) الانحراف، (%) النسبة المئوية للتغير.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية. أظهرت نتائج استخدام اختبار (ت) للأزواج الظاهرة في الجدول رقم 4 أنه عند مستوى الدلالة ($0.05\alpha \geq$) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لجميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكانت النسبة المئوية للمتغيرات البدنية كما يلي: التحمل العام (67.8%) السرعة (53%) الرشاقة (7.22%) القوة الانفجارية (5.46%)، المرونة (3.05%).

يعزو الباحثان ذلك التحسن في المتغيرات البدنية في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية؛ نظراً لاختلاف في محتوى البرنامج التدريبي المقترح الذي ركز بشكل كبير على تحسين وتطوير القدرات البدنية جميعها: السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل من خلال استخدام هذا التحسن في المتغيرات البدنية إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم وساعد بشكل واضح على رفع القدرات البدنية للاعب حيث اشتمل البرنامج المقترح على تمارين نوعية ومميزة وباستخدام طرق التدريب المناسبة، الأمر الذي أدى إلى تطور القدرات البدنية للمجموعة التجريبية، كما يعزو الباحثان

العدد الخمسون / يناير / 2021

هذا التحسن إلى الانتظام في التدريب لمدة 8 أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعية . واتفقت هذه النتيجة مع [8] و [6].

2-3 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات الخططية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. لفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار ت لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدول رقم (5) توضح ذلك.

الجدول رقم (5) الفروق في القياس البعدي للمتغيرات الخططية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن=30).

المتغيرات الخططية	وحدة القياس	ت (ن=15)		ض (ن=15)		مستوى الدلالة *
		ع	م	ع	م	
التمريرات	درجة	15.53	2.13	12.26	1.83	*0.000
المحاورة	درجة	15.33	3.03	12.13	1.84	*0.002
التصويب	درجة	13.66	3.37	12.13	1.84	0.134
الكفاح على الكرة	درجة	15.80	2.17	12.93	1.75	*0.000
وضعية اللاعب	درجة	13.73	1.98	11.93	1.48	*0.009

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (م) المتوسط، (ع) الإنحراف، (%) النسبة المئوية للتغير .

4- الاستنتاجات و التوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وتساؤلات الدراسة والمنهج المقدم وفي حدود عينة البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما يلي:

1 . التدريبات البدنية والخططية لها أثر إيجابي على اللاعبين وتؤدي إلى زيادة في فاعلية الأداء.

2 . التدريبات البدنية والخططية لها أثر إيجابي في إزالة التعب وله دور تمهيدي إيجابي قبل اللعب.

3 . التحسن الملحوظ في الجانب الخططي؛ لأن الاهتمام به كان ضئيلاً قبل تطبيق البرنامج.؟؟؟

4 . في الجدول (5) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في النواحي الخططية (التمريرات، المحاورة، الكفاح على الكرة، و وضعية اللاعب) لصالح المجموعة التجريبية.

العدد الخمسون / يناير / 2021

5 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في النواحي البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

2-4 التوصيات:

يوصي الباحثان بما يلي:

- 1 . ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشاهدة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.
- 2 . التركيز على الجانب الخططي من قبل المدربين وضرورة تركيز اللاعبين على الاستفادة منه قدر المستطاع.
- 3 . التأكيد على معرفة المدرب بالفروق الفردية بين اللاعبين وحرصه على مراعاتها و استخدام أساليب وطرق مختلفة في التدريب.
- 4 . التركيز على الجانب الخططي والبدني يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل ومستوى أداء عالٍ.



العدد الخمسون / يناير / 2021

المراجع

- [1] : أبو عبده، حسن السيد. (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، الاسكندرية : مكتبة الإشعاع الفنية ، طبعة (1) ، ص ص 56-57.
- [2] : أبو عبده، حسن السيد. (2008). " الاعداد البدني للاعبى كرة القدم"، الاسكندرية : الفتح للطباعة والنشر، طبعة (1) ، ص ص 54-55.
- [3] : أحمد، ساري، (2001). " اللياقة البدنية والصحة"، الاسكندرية : دار وائل للنشر، طبعة 3، ص ص 68-70.
- [4] : البساطي، أمرالله أحمد. (1995). " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، القاهرة : منشأة المعارف، ص 87.
- [5] : الاطرش، محمود. (2008). " تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى العبي كرة القدم" ، مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الانسانية ، ص ص 1625-1652.
- [6] : الاطرش، هاشم (2009). " أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية"، اطروحة دكتوراة ، جامعة النجاح الوطنية. ص 33.
- [7] : بن لكحل، منصور. (2007). " التصرف الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم من سن 16 إلى 18 سنة"، الاسكندرية : منشأة المعارف، العدد (48)، ص 98.
- [8] : بياتي، فارس. (2004). " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم"، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص ص 122-124.
- [9] : جبالي، عويس. (2001). " التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق"، القاهرة : دار المعارف، طبعة (2)، ص ص 80-82.
- [10] : جبالي، عويس. (2003). " التدريب الرياضي للناشئين". مكتبة الإشعاع الفنية، عمان : الطبعة (2)، ص 77.
- [11] : حجازي، محمد حموده. (2000). " بناء بطارية لانتقاء طالب كرة القدم المتقدمين لمدرسة الموهوبين رياضيا"، اطروحة ماجستير، جامعة حلوان، ص ص 233-235.
- [12] : حسن، محمد صبحي. (1995). " التقويم والقياس في التربية البدنية"، القاهرة : دار الفكر العربي ، الطبعة (3) ، ص 48.
- [13] : حسن، ممدوح. (2006). " بناء التصور الخططي لدى مبتدئي منافسات كرة القدم وتأثيره على الأداء الحركي الهجومي ومستوى التفكير الخططي"، مجلة بحوث التربية البدنية الرياضية، العدد (3)، ص ص 44-45.
- [14] : حسن، هاشم ياسر. (2012). " التطبيقات البدنية الحديثة للاعبى كرة القدم"، عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة (1) ، ص 45.

العدد الخمسون / يناير / 2021

- [15] : حسين، رائد احمد . (2011). " أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس"، اطروحة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، ص ص 54-55.
- [16] : حماد، مفتي إبراهيم.(1990). "الهجوم في كرة القدم"، القاهرة: دار الفكر العربي. الطبعة الثانية، ص ص 53-55.
- [17] : حماد، مفتي إبراهيم.(2001). "المرجع الشامل في التدريب الرياضي"، القاهرة: دار الكتاب الحديث، الطبعة الاولى، ص 76.
- [18] : خريط، ريسان مجيد.(1995). "تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي". بغداد: دار الفكر، ص 98.
- [19] : مؤيد،حسن. (2008). "المهارات العقلية وعالقتها بالتفكير الخططي لدى العبي كرة القدم"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، جامعة بغداد، العدد (16)، ص ص 100-122.
- [20] : Liu W. Corvan (2002) : The Effect of developing the main skills on the performance
- [21] : Mujika ,Cox , (2001) : The effect of developing the special physical variables on the skilful performance, Journal article, Paris, France.
Burke & Tumity