

أثر منهج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية

ا.د. معتصم محمود شطناوي¹ د. محمود حسني الأطرش² د. قيس نعييرات³ أ. سامح مراعبة⁴

كلية التربية الرياضية/جامعة اليرموك¹

كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية²

كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية³

كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية⁴

(¹ Albasha1969@yahoo.com)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف على أثر منهج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي ناشئي كرة القدم لفريق إسلامي قلقيلية، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، إذ مثلت المجموعة التجريبية والضابطة من ناشئي إسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعباً لكل مجموعته، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما في القياس البعدي لمتغير المرونة، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحثون ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخططي على أندية الاحتراف في فلسطين.

كلمات المفتاحية: المواقف الخطئية - المتغيرات البدنية - ناشئي كرة القدم .

1-المقدمة:

تلقى الألعاب الرياضية الاهتمام الواسع والكبير من قبل دول العالم من اجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل الانجازات في المسابقات الرسمية، وأضحى التطور العلمي من العوامل الرئيسية التي جعلت الرياضة تخطو خطوات جيدة نحو التقدم وذلك من خلال إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية والعقلية والفسيولوجية، ووفقاً لنوع النشاط الرياضي.

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء، حتى الكتاب والقراء (النمري، 2013، ص20).

وتحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها 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 فإن ذلك قد استدعى توجه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة (الأطرش، 2008، ص 25).

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم إذ شهدت تطوراً هائلاً في إعداد اللاعبين، وتميز هذا التطور بارتفاع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي والنفسي والذهني للاعبين من حيث امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية وتمتعهم بمستوى بدني جيد وتطوير تفكيرهم الجماعي، والتقدم في اللعبة ناتج عن التطور في خطط اللعب الهجومية والدفاعية، فهي تمثل أحد الركائز التي يعتمد عليها الفريق لتحقيق أفضل النتائج، وخطط اللعب في كرة القدم تعني " فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي (محمد: 1999، ص33) .

وتعد خطط اللعب الهجومية أحد أهم أسس الإعداد الخططي، والذي يبدأ لحظة استحواد الفريق على الكرة أثناء المباراة، ويقصد بالهجوم انه " موقف خططي يتواجد فيه الفريق في حالة

استحواده على الكرة مما يجعله قادراً على تحديد أحداث اللعب بشكل كبير وهو يبدأ أولاً بالاستحواد على الكرة ثم ينتهي بفقدانها ويعتبر كافة لاعبي الفريق مشتركين في أحداث اللعب في هذا الموقف " (الخطاط: 2001، ص22).

ويرى نصير وعبد الوهاب (2006)، أن العوامل التي تؤثر على تنفيذ المواقف الخططية:

- مهارات وامكانيات لاعبي الفريق .
- مهارات وامكانيات لاعبي الفريق المنافس .
- ظروف اللعبة (المباراة) .
- مدى ادراك اللاعبين لآلية تنفيذ الخطط .
- تأثير الظروف الخارجية (أرضية الملعب، الرياح، المطر، الحر، عوامل خارجية) .

ويرى (مختار، 1994) و(إسماعيل وآخرين، 1993) وحماد (1990) إن خطوات التدريب على المواقف الخططية هي:

- الناحية النظرية والشرح النظري للخططة .
- تتمية قدرة اللاعب على التصور الخططي .
- التدريب في الملعب والتطبيق في المباريات التجريبية .
- تنفيذ الخططة عملياً بدون منافس ثم تنفيذ الخططة بمنافس .
- تنفيذ الخططة في تمارين بشكل مباريات مختلفة في أداء اللاعبين ومساحات الملعب .
- التدريبات الخططية الفردية .
- تدريبات خططة الفريق .
- التدريب على اللعب الفردي والجماعي لخططة المباراة .
- التطبيق في المباريات الرسمية .

وبشير (أبو عبده: 2001، ص22) إلى أن الحالة البدنية للاعبي كرة القدم تعد أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خططة مهما كانت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم يتم أخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي من شأنها أن تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

ويرى (الأطرش: 2009، ص36) أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد (البدني، المهاري، النفسي، المعرفي) فتكامل أنواع هذه الإعدادات ومزجها وترابطها جيداً يساعد إيجابياً في إعداد خططي جيد، وذلك كله يساهم في

معرفة القدرات الخططية للاعبين كرة القدم قد تساعد المدربين في عملية تحديد مستوى التصرف الخططي سواء الهجومي أو الدفاعي للاعبين لتوظيف هذه القدرات البدنية بما يخدم الفريق ككل، كما أن عملية التعرف على مستوى التفكير الخططي تعد من العمليات المعقدة والتي تتطلب إيجاد أفضل الأساليب والاختبارات العلمية المقننة بصورة علمية صحيحة، ومن هذه الاختبارات، اختبار التصرف الخططي الذي يحوي مواقف خططية هجومية و التي يمكن أن تحدث في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم، وهذا ما منح الباحثون حافزا علميا بحثيا من أجل تطبيق هذا البحث على عينة مكونة من ناشئي نادي إسلامي قلقيلية، للتعرف على أثر بعض المواقف الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وذلك لان هذه المواقف الخططية تتطلب من اللاعبين أن تكون قدراتهم العقلية المرتبطة بالموقف قادرة على الأداء الأمثل .

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

1-تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحثون من الدراسات الرائدة في فلسطين التي اهتمت بدراسة النواحي البدنية لناشئي كرة القدم.

2-أن المنهج التدريبي لها دوراً هاماً في مجالات إعداد ناشئي كرة القدم، إذ تهدف هذه المنهج الى ارتفاع مستوى كفاءة الناشئي بدنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.

3-أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المتغيرات البدنية على ألعاب أخرى.

4-التعرف على المستوى البدني لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية .

5-أهمية الجانب التطبيقي لمنهج المواقف الخططية المقترحة للارتقاء بالأداء البدنية لناشئي كرة القدم .

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف الى الأهداف الآتية:

1-أثر المنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية الهجومية والدفاعية على تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).

تحقيق هدف التدريب الرياضي وهو الفوز بالمنافسات، وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب المهمة والمميزة ومن أنواع الرياضات ذات الحاجة الكبيرة والضرورية إلى 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.

ويعد (زهرا، 2010) أن المستويات الرياضية العالمية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احتراز أفضل مستوى ممكن وتحقيق أفضل النتائج من خلال أفضل أداء (زهرا: 2010، ص55).

كما أشار (أبو عبده والسيد: 2008، ص25) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعبين كرة القدم، وبالأداء قدرات القوة والسرعة والرشاقة، والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

ويرى الباحثون أنه من خلال إعداد المنهج التدريبي الخاصة لتنمية القدرات البدنية والخططية وتطبيقها وفق أسس علمية فإن ذلك يعمل على رفع المستوى البدني والخططي والمهاري والنفسي (لناشئين) والوصول إلى أعلى المستويات والانجاز الرياضي.

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثون كلاعبين محترفين سابقين في إحدى أندية المحترفين في الدوري الفلسطيني وأيضاً لاعب منتخب فلسطين لكرة القدم ومدرباً لناشئي كرة القدم، وتشير العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة أن معظم لاعبي كرة القدم يتفاوتون في إمكانياتهم البدنية والمهارية والفسيولوجية فضلاً عن قدراتهم في عملية التفكير الخططي ودرجة إتقانهم لها، وإن

المواقف الخطئية: ويقصد به مشاركة اللاعب في خطة دفاعية أو هجومية سواء لمس اللاعب الكرة أو لم يلمسها على أن تكون هذه الخطط الدفاعية أو الهجومية منها: الجري للكرة القادمة للاعب، لعب الكرة مباشرة، والتمريرة الحائطية، التمريرة المناسبة والهروب من المدافع والضغط على المهاجم وتغطية (الأطرش، 2008).

2- الطريقة والجراءات:

1-2 منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) وأجراء القياسين القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم الناشئين في محافظة قلقيلية والبالغ عددهم ما يقارب (300) ناشئاً وفقاً لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الموسم الرياضي 2020/2019.

2-3 عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية تم اختيارهم بالطريقة (العمدية) من مجتمع الدراسة، وتم تطبيق العينة على أكاديمية لكرة القدم بمحافظة قلقيلية، والجدول (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة على وفق متغيري الطول والوزن. الجدول (1) يبين صفات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الطول والوزن (ن=30).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	163.20	8.05	0.81-
الوزن	كغم	53.37	8.48	0.257

تشير نتائج الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الطول (163.20) سم وانحراف معياري قدره (8.05) وبلغ معامل التواء (-0.81)، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوزن (53.37) كغم وانحراف معياري قدره (8.48) وبلغ معامل التواء (0.257). وتدل هذه النتائج على تحقيق التجانس بين أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الاعتدالي الطبيعي، إذ جاءت قيم معامل الالتواء لمتغير الطول والوزن ($3 \pm$)، وبالتالي تم تقسيم أفراد عينة الدراسة بشكل عشوائي على مجموعتين، المجموعة الأولى (التجريبية) تتدرب باستخدام المنهج التدريبي المقترح للمواقف الخطئية، والمجموعة الثانية الضابطة تتدرب بالأسلوب التقليدي.

2- أثر المنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية الهجومية والدفاعية على تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة).

3- أثر المنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية الهجومية والدفاعية على تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).

فرضية الدراسة:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في أثر المنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في أثر المنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) على القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

حدود الدراسة:

الحد البشري: ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية.

الحد المكاني: ملعب بلدية قلقيلية الرياضي.

الحد الزمني: تم تطبيق برنامج الدراسة الخاص في المواقف الخطئية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2021/9/1 إلى 2021/11/1 للموسم الرياضي 2020/2021.

مصطلحات الدراسة:

المنهج التدريبي: هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علمياً في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطئية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد (المولى: 2010).

-اختبار الرشاقة (الجري المتعرج البارو - ثانية).

-اختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

2-5 المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

أولاً: صدق الاختبارات: للتحقق من صدق المحتوى قام الباحثون بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي، إذ أكدوا على مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة وقدرتها على قياس ما وضعت من أجله.

ثانياً: ثبات الاختبارات: وللتأكد من معامل الثبات للاختبارات

البدنية قيد الدراسة تم استخدام طريقة الاختبار واعادته (Test- Retest)، وذلك من خلال اجراء الاختبارات من قبل عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة قوامها (12) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، إذ كانت المدة الزمنية الفاصلة بين الاختبارين الأول والثاني اسبوعا. ولدلالة العلاقة بين الاختبارين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول (3) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد الدراسة.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
0.938	**0.88	متر	القوة الانفجارية
0.916	**0.84	دقيقة	التحمل العام
0.953	**0.91	سم	المرونة
0.921	**0.85	ثانية	السرعة (30 متر)
0.943	**0.89	ثانية	الرشاقة

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، ** دال إحصائيا عند $\alpha \geq 0.01$.

تشير نتائج الجدول أن قيم معامل الثبات للقدرة البدنية الخاصة تراوحت ما بين (0.84-0.91)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.914-0.953)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.894-0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ ، وتدل هذه النتائج على صلاحية الاختبارات البدنية لتحقيق أغراض الدراسة.

وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول (2) تبين ذلك.

الجدول (2) يبين التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرة البدنية الخاصة لكرة القدم (ن=30).

المجموعة المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن=15)		الضابطة (ن=15)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الطول	سم	162.47	10.11	163.93	5.55	0.705-	0.487
الوزن	كغم	52.27	10.40	54.47	6.16	0.429-	0.626
القوة الانفجارية	متر	2.08	0.35	2.02	0.24	0.503	0.619
التحمل العام	دقيقة	6.11	0.65	6.43	0.53	1.416-	0.168
المرونة	سم	6.73	3.37	7.40	4.67	0.448-	0.657
السرعة (30 م)	ثانية	4.73	0.39	4.86	0.42	0.907-	0.372
الرشاقة	ثانية	10.19	0.80	10.64	0.53	1.787-	0.085

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

يتضح من نتائج الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرة البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وتؤكد هذه النتائج على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق المنهج التدريبي المقترح.

2-4 أدوات الدراسة:

أولاً: المنهج التدريبي: من خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة ومن أهم هذه الدراسات مثل دراسة أبو زبيدة وآخرون (2018)، ودراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة ابراهيم (2015)، قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي مقترح للمواقف الخطئية وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا، والملحق رقم (1) يبين ذلك.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة:

القدرة البدنية الخاصة: واشتملت القدرات البدنية الخاصة على عدة متغيرات بدنية وهي:

-اختبار التحمل العام (1500 متر).

-اختبار السرعة (عدو 30 متر).

-اختبار المرونة (مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل-سم).

2-7 المعالجات الاحصائية: (اختبار (ت) للأزواج (Paired t test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لدلالة الفروق في متغيرات الدراسة بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة، معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية).

3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في أثر المنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدولين (4) تبين ذلك.

الجدول (4) يبين أثر المنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية) ($n = 15$).

نسبة التغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	القدرات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
9.61	*0.017	2.718	0.13	2.28	0.35	2.08	متر	القوة الانفجارية
11.45-	*0.000	4.988	0.53	5.41	0.65	6.11	ثقبقة	التحمل العام
25.85	*0.002	3.833	3.66	8.47	3.37	6.73	سم	المرونة
6.96-	*0.000	6.576	0.29	4.40	0.39	4.73	ثانية (30 م)	السرعة
7.65-	*0.000	5.205	0.78	9.41	0.80	10.19	ثانية	الرشاقة

* دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدل هذه النتائج على وجود أثر دال للمنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطية على تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكانت النسبة المئوية للتغير لها كالاتي: (القوة

2-6 متغيرات الدراسة: اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة: تمثلت المتغيرات المستقلة في أثر المنهج التدريبي المقترح للمواقف الخطية على متغيرات الدراسة، فضلاً عن أثر المنهج التدريبي الاعتيادي.

المتغيرات التابعة: القدرات البدنية الخاصة وهي: (القوة الانفجارية، التحمل العام، المرونة، السرعة، الرشاقة).

اتبع الباحثون اجراء الدراسة وفقاً للمراحل الآتية:

مرحلة ما قبل البدء بالمنهج التدريبي:

1-تحديد مجتمع وعينة الدراسة.

2-تحديد المتغيرات البدنية المراد دراستها.

3-تصميم منهج تدريبي لبعض المواقف الخطية.

4-التأكد من معاملي الصدق والثبات للاختبارات البدنية قبل البدء بتطبيق المنهج وذلك بعد تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الاصلية.

5-تحديد الأدوات المستخدمة والفريق المساعد في عملية القياس.

6-التأكد من التجانس بين أفراد عينة الدراسة.

7-اجراء القياسات القبالية للاختبارات البدنية وتوزيع أفراد عينة الدراسة عشوائياً الى مجموعتين متساويتين في العدد (تجريبية وضابطة)، وتم التأكد من التكافؤ بينهما من خلال القياس القبلي لجميع المتغيرات قيد الدراسة.

مرحلة تطبيق المنهج التدريبي المقترح:

1-تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح للمواقف الخطية لمدة (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعياً على أفراد المجموعة التجريبية.

2-تم تطبيق المنهج التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعياً ولمدة (8) أسابيع .

مرحلة ما بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي:

1-اجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-تم جمع البيانات وترميزها وادخالها الى الحاسب الآلي وتحليلها باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الجدول (5) يبين أثر المنهج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة) (ن = 15).

نسبة التغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البدني		القياس القلبي		وحدة القياس	القدرات البدنية
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
3.46	0.135	1.587	0.19	2.09	0.24	2.02	متر	القوة الانفجارية
2.99-	0.003*	3.528	0.68	6.25	0.53	6.43	دقيقة	التحمل العام
2.70	0.082	1.871	4.55	7.60	4.67	7.40	سم	المرونة
3.08-	0.168	1.453	0.49	4.71	0.42	4.86	ثانية (30 م)	السرعة
1.03-	0.076	1.915	0.61	10.53	0.53	10.64	ثانية	الرشاقة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول أنه بالرغم من وجود فروق ظاهر بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للقدرات البدنية (القوة الانفجارية، المرونة، السرعة، الرشاقة) لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة الضابطة) إلا أنها كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدي في متغير التحمل العام. وتدل هذه النتائج على أن للمنهج التدريبي التقليدي أثر إيجابي على تطوير التحمل العام لدى أفراد المجموعة الضابطة، إذ وكانت النسبة المئوية للتغير له (2.99%).

ويعزو الباحثون أن ذلك قد يرجع إلى الاعتماد على التدريبات التقليدية، وعدم الاهتمام بتوزيع الحمل، والتخطيط المناسب للمنهج التدريبي والإشراف عليه بعناية ودقة، كما أن التمرينات المتشابهة والخالية من التجديد والإثارة الأثر في نفوس اللاعبين مما يبعث الملل وعدم الإقدام لدى اللاعبين، مما ينعكس ذلك على مستواهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (بطارسة، 1992)، (الموسى، 1994)، (الديري والعكور، 2009)، (الشرقاوي، 2009)، بأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين قد يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر البدنية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغير دون أي تقنين منظم.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) على القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الانفجارية (9.61%)، التحمل العام (11.45%)، المرونة (25.85%)، السرعة (6.96%)، الرشاقة (7.65%).

يعزو الباحثون بأن هناك تقدم ملموس قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للمنهج التدريبي المقترح بمعنى أن المنهج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وكذلك يحتوى المنهج التدريبي مواقف خطية قد يكون لها الدور الواضح على تحسين الجانب البدني لدى اللاعبين، واستخدام التدريبات المقننة المختلفة التي تخدم الهدف، وهذا النتيجة تتفق مع دراسة كل من (حسين، 2011)، والبياتي ويوسف (2004)، وسلامة (2013)، ومحاسنة (2017)، والتي أجمعت على أن المنهج التدريبي المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى البدني لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تشير جميعها إلى أن الخضوع لبرنامج تدريبي المقترح المقنن لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات البدنية التي يتضمنها المنهج التدريبي المقترح، باستثناء دراسة أبو المجد (1999) الذي كان فيها التدريب يومياً.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة شرجي (2013) من حيث متغير التحمل، إذ اهتم بتطوير المتغيرات البدنية معتمداً على شكل اللعب.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في أثر المنهج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة).

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدولين (5) تبين ذلك.

4-الخاتمة:

على وفق النتائج التي تم الحصول عليها توصل الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات:

1-المنهج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية (السرعة، والقوة، والمرونة، والرشاقة، والتحمل العام) .

2-أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية.

وعلى ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون بالتالي:

1-ضرورة الاهتمام بالمنهج التدريبي المشابهة وتطبيق هذه المنهج على لاعبي 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.

4-التأكيد على الجانب الخططي للاعبين لما له من أثر إيجابي على مستوى اللاعب خاصة في المراحل البدائية من التدريب.

المصادر:

- [1] أبو عبده، حسن السيد. (2008). "الإعداد البدني للاعبين كرة القدم"، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
- [2] أبو عبده، حسن السيد. (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر.
- [3] الأطرش، محمود، ابو شهاب، عصام. (2018). أسس تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم، دار الشامل للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى العربية، نابلس، فلسطين.
- [4] الأطرش، محمود، إبراهيم، هاشم. (2009). "أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية". (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- [5] الأطرش، محمود، مفلح، أحمد. (2020). أثر برنامج تدريبي مقترح في الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- [6] الأطرش، محمود، مفلح، راغدة، محاسنة، عمر. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- [7] الأطرش، محمود، عبد الحق، عماد، غنام، عبد الله. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول (6) تبين ذلك.

الجدول (6) يبين نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 30).

المجموعة	وحدة القياس	التجريبية (ن = 15)		الضابطة (ن = 15)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
القوة الانفجارية	متر	2.28	0.13	2.09	0.19	3.090	0.004*
التحمل العام	دقيقة	5.41	0.53	6.25	0.68	-3.802	0.001*
المرونة	سم	8.47	3.66	7.60	4.55	0.575	0.570
السرعة (30 م)	ثانية	4.40	0.29	4.71	0.49	-2.093	0.046*
الرشاقة	ثانية	9.41	0.78	10.53	0.61	-4.385	0.000*

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

يتضح من نتائج الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بينهما في القياس البعدي لمتغير المرونة.

ويعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية للقياس البعدي بأن احتواء المنهج التدريبي المقترح على مواقف خططية قد ساعدت على تطوير الجانب البدني والمهاري لدى المجموعة التجريبية، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (محمود، 1989) التي تقدمت المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في مهارة واحدة، ومن هنا تتضح فاعلية المنهج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. وهكذا تم التعامل مع جميع المواقف الخططية من خلال التدرج من السهل إلى الصعب في التمارين وثم الانتقال إلى اللعب الجماعي وتطبيق كل المواقف الخططية، وأيضاً التعاون الملحوظ من قبل اللاعبين وسهولة استيعابهم للمواقف الخططية قد يكون له كان الدور الإيجابي في التقدم الملحوظ للجانب البدني، ويعزو الباحثون أيضاً عدم التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة قد يرجع إلى عدم استخدام المنهج التدريبي الخططية المقننة التي تهدف إلى رفع وتطوير المستوى البدني للاعبين.

- [8] الجبالي، عويس. (2003). "التدريب الرياضي-النظرية والتطبيق"، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر.
- [9] حسين، رائد. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- [10] حماد، مفتي إبراهيم. (1990). "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- [11] زهران، عبد الله. (2010). "أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. الطبعة الأولى"، ماهي للنشر والتوزيع. الإسكندرية.
- [12] سلامة، حامد. (2013). "أثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- [13] شريجي، محمد. (2013). "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- [14] الشرفاوي، محي الدين عبد العال غريب. (2009). "تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة". (رسالة دكتوراه). قسم تدريب الألعاب الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
- [15] طه، إسماعيل وآخرون. (1993). "جماعية اللعب في كرة القدم"، مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. مصر.
- [16] عبد البصير، عادل محمد. (1999). "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- [17] مختار، حنفي. (1994). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. جمهورية مصر العربية.
- [18] المولى، موفق مجيد. (2010). "مناهج التدريب البدنية بكرة القدم"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.
- [19] Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *Journal of Strength & Conditioning Research* 25(5): 1285-1292.
- [20] Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. & Visscher, C. (2009). Tactical skills of world-class youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences*, 27(8):807-812.
- [21] Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2012). Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players. *Journal of Strength & Conditioning Research* 26(7), 1845-1851.
- [22] Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 26 (1): 53-62.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal

Vol. 4, issue 5 , May 2022

ISSN: 1658- 8452

