

مقالة بحثية

تأثير برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخططية الهجومية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم

محمد عبد الرحمن محمد باعباد*

قسم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية بالمكلا، جامعة حضرموت، اليمن

* الباحث الممثل: محمد عبد الرحمن محمد باعباد؛ البريد الإلكتروني: mmaammm1970@gmail.com؛ جوال: 777073210

استلم في: 07 يناير 2023 / قبل في: 05 فبراير 2023 / نشر في: 31 مارس 2023

المُلخَص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخططية الهجومية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (14) لاعبا من ناشئي كرة القدم تحت 16 سنة بنادي اتحاد الشبيبة بمديرية الدير الشرقية - محافظة حضرموت، وأشارت نتائج البحث إلى أن تطبيق برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخططية الهجومية كان له أثر ايجابي على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: الجمل الخططية الهجومية، المتغيرات البدنية والمهارية.

المقدمة ومشكلة البحث:

أهتمت دول العالم اليوم بالتدريب الحديث في لعبة كرة القدم وخاصة تدريب فئة الناشئين باعتبارهم القاعدة العريضة التي يظهر من خلالها مواهب المستقبل في كرة القدم، لذا اتجه العلماء والباحثين بشكل خاص من أجل تطوير الناشئ من كافة جوانبه المتعددة البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق البطولات، وقد خضع الأداء الحركي في كرة القدم للأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي وبالتالي حدث التطور الكبير في اعداد اللاعبين من كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.

وتتميز طبيعة الاداء في كرة القدم خلال زمن المباراة الذي يبلغ (90) دقيقة بعدم ثبات الأداء من حيث تكرارية التحركات وتنوعها وهي دائماً مرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة، كما ان جميع التحركات التي يؤديها اللاعب مرتبطة بما يقابله من مواقف أثناء اللعب من المنافسين ويتطلب ذلك تنفيذ الواجبات الخططية المختلفة وتحركات متنوعة. (سلامة، 2000م)

ويرى البيك (2008م) ان الاعداد الخططي يشمل معرفة وتطوير النواحي الخططية للاعبين حتى يمكنهم أداء الواجبات الهجومية والدفاعية المطلوبة خلال المباريات.

ويؤكد أبو عبيد (2001م) أن الاعداد الخططي حلقة من سلسلة إعداد فريق كرة القدم كما أنه جزء من البناء المتكامل لمرحلة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الاساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسى على الفريق.

وأشار حماد (1994م) إلى أن تعليم اللاعبين عدد من الجمل الخططية يجعلهم يتصرفون تلقائياً لما تعلموه اذا ما حدث وتكرر الموقف الذي من المفروض أن تطبق فيه الخطة، كما ان التدريب على خطة معينة يعمل على خلق وابتكار خطط أخرى مستنبطة من الخطة الاصلية.

ويشير اسماعيل واخرون (1993م) إلى ان كرة القدم لعبة قرارات وعليه يجب أن يكون اللاعب سريع التفكير مثلما هو سريع الحركة وسرعة التفكير في كرة القدم هي القدرة على التصنيف السريع للمواقف المناسبة أي فهم مفاتيح اللعب ومعرفة متى وكيف تستخدم.

وهو ما يؤكد عبد الحسين (2004م) أن من أهم خصائص لعبة كرة القدم هو صعوبة التنبؤ بالاستجابات الحركية للمنافس في ايقاع اللعب السريع والمتغير خلال تسعين دقيقة مما يتطلب أن يعد اللاعب خططياً لتحقيق القدرة على الأداء الحركي الجماعي المميز بطابع السرعة وباختصار زمن الهجمة أمام الخصم وتشتيت دفاعاته ولعل من أهم ما يتضمنه جماعية الأداء الخططي الهجومي هو الجملة الخططية .

يعد العمل الجماعي المنظم بشقيه الهجومي والدفاعي من أهم عوامل الأداء في لعبة كرة القدم نظراً لأن أي فريق يشترك في منافسة رياضية وهو معد إعداداً عالياً من حيث الأداء البدني والمهاري فقط فإن إعداده قد لا يكون بالقدر الكافي، حيث ان الفهم التكتيكي والتصرف وفق المواقف المختلفة هو الفيصل في المنافسات. (اسماعيل واخرون، 1993م).

ويرى عبد المجيد (2001م) أنه حينما تتبارى الفرق المتقدمة في المنافسات الرياضية , فإنها تكون متكافئة في الجوانب البدنية والمهارية والنفسية يكون الفارق الحاسم هنا في نتائج المباريات هو مدى قدرة اللاعبين على حسن التفكير والتصرف في المواقف الخطية التي يواجهونها. ويعضد المونوي(1999م) أن من التمارين التطويرية للاعبين كرة القدم هي الجمل الخطية.

من خلال اطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة التي اهتمت بالجانب الخطي كدراسة سلطان(1995م), ودراسة حسن (2001م), ودراسة جابر (2002م), ودراسة علي (2003م), ودراسة حسين(2003م), ودراسة عبد الحسين (2004م), ودراسة لبيب(2006م).

فقد استخلص الباحث من الدراسات السابقة الذكر ان مشكلة التدريب تظهر بوضوح في قلة العناية والاهتمام بالإعداد الخطي.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كلاعب ومدرب كرة قدم في بعض اندية محافظة حضرموت تبين له ان أن عشوائية الأداء الخطي و أن حققت نتائج ايجابية لا يمكن الاعتماد عليها بل يجب أن تكون كافة التحركات الفردية والجماعية للاعبين تحركات مخططة و مدروسة ومتفق عليها مسبقاً ويتم تنفيذها من خلال بعض الجمل الخطية.

ويضيف الباحث أن نجاح اللاعب في الاداء البدني والمهاري عند التدريب عليهما خارج الجمل الخطية لا يضمن لهما نفس المستوى من النجاح داخل الجمل الخطية واثناء المنافسة , وعليه فإن استخدام الجمل الخطية يعد العنصر الأساسي من عناصر التدريب الأمر الذي قد يساعد اللاعبين في تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية, ولهذا فإنه يتطلب ان يتدرب اللاعب على جمل خطية تتناسب وتتشابه مع مواقف اللعب المختلفة,, لذا تبرز أهمية هذا البحث في انها محاولة قد تفيد العاملين في مجال التدريب في اتباع الاسلوب الافضل لتطوير مستوى أداء لاعبي كرة القدم بدنياً ومهارياً وخطياً.

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في النقاط التالية:

- يعتبر هذا البحث وفي حدود علم الباحث أول بحث على مستوى محافظة حضرموت يتناول الجانب الخطي باستخدام الجمل الخطية.
- قد يساهم هذا البحث في تطوير البرامج التدريبية من النواحي الخطية.
- قد يؤدي النجاح في هذا البحث إلى إفادة المدربين في تصميم البرامج التدريبية.
- يعد هذا البحث محاولة جادة لمعالجة جانب هام من جوانب لعبة كرة القدم ألا وهو الجانب الخطي وعلى وجه التحديد الجمل الخطية.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على أثر برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخطية الهجومية على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
- 2- التعرف على أثر تدريبات باستخدام الجمل الخطية الهجومية على بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

الجمل الخطية: (تعريف إجرائي)

"هي مجموعة من التحركات المنظمة التي تؤدي بتناسق وانسيابية بين عدد من اللاعبين وفق خطة متفق عليها".

الجمل الخطية الهجومية:

هي الخط التي يشترك فيها عدد من اللاعبين ويرتبط اداؤها بمساحات كبيرة من الملعب واتقان هذه الحطط تمكنهم من تنفيذ بدء وبناء وتطوير وانهاء الهجمات بصورة أسهل وأكثر فاعلية. (حماد, 1994م)

الأداء الخطي:

"كيفية استغلال ما لدى اللاعب من خبرات أثناء تعرضه لمواقف اللعب المتعددة والمتغيرة دائماً لتحقيق أقصى ما يمكن من نتائج". (حماد, 1994م)

الدراسات السابقة:

- تتضمن الدراسات السابقة الدراسات العربية والاجنبية, وقد قام الباحث بعرضها من الأقدم إلى الأحدث مبتدئاً بالدراسات العربية ثم الاجنبية:
- 1- أجرى جابر, طارق محمد (2002م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم", وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية المرتبطة, واستخدم الباحث المنهج التجريبي, وتكونت عينة البحث من (18) لاعباً من ناشئي كرة القدم تحت 15 سنة بنادي ديروط الرياضي, وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثيراً إيجابياً على المبادئ الخططية الهجومية (الجري إلى الكرة – الاحتفاظ بالكرة فترة مناسبة – خطة التمريرة الحائطية – التغلب على مصيدة التسلل).
 - 2- أجرى حسين, فتح الله (2003م) دراسة بعنوان " تأثير التدريب الطولي على مستوى أداء الجمل الخططية لناشئي كرة القدم", وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الطولي على مستوى أداء الجمل الخططية لناشئي كرة القدم, واستخدم الباحث المنهج التجريبي, واشتملت عينة الدراسة على (24) ناشئاً من لاعبي كرة القدم بنادي الجمهورية الرياضي بشبين الكوم, وأشارت أهم النتائج إلى أن التدريب الطولي أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الجمل الخططية لناشئي كرة القدم.
 - 3- أجرى عبد الحسين, ذو الفقار صالح (2004م) دراسة بعنوان " تأثير استخدام الجمل الخططية في تطوير الأداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم", وهدفت الرسالة إلى التعرف على تأثير استخدام الجمل الخططية في تطوير الأداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم, واستخدم الباحث المنهج التجريبي, واشتملت عينة الدراسة على (24) لاعباً منها (12) لاعباً من نادي البصرة الرياضي كمجموعة تجريبية, و(12) لاعباً من نادي البحري الرياضي كمجموعة ضابطة, وأشارت أهم النتائج إلى أن تدريب المهارات الأساسية داخل الجمل الخططية أفضل من تدريب المهارات الأساسية خارج الجمل الخططية, وأن تدريب عناصر اللياقة البدنية الخاصة داخل الجمل الخططية أفضل من تدريبها خارج الجمل الخططية.
 - 4- أجرى محمد, أحمد غيضان عبد اللطيف (2005م) دراسة بعنوان " دراسة تحليلية لبعض متغيرات الخطط الدفاعية للمنتخب الوطني", وهدفت الدراسة إلى التعرف على النسب المئوية لكل من المتغيرات للخطط الدفاعية في كل جزء من أجزاء الملعب, واستخدم الباحث المنهج الوصفي, واشتملت عينة الدراسة على (6) مباريات للمنتخبين الوطنيين المصري والمغربي, وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في خطط اللعب الدفاعية وذلك في ثلث الملعب الأول (الدفاعي) لصالح المنتخب المغربي.
 - 5- أجرى لبيب, عمرو محمد عبد المجيد (2006م) دراسة بعنوان " التفكير الخططي وعلاقته بوسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية للاعبين كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الخططي الدفاعي ووسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية, واستخدم الباحث المنهج الوصفي, واشتملت عينة الدراسة على بعض لاعبي 6 فرق من أندية الدوري الممتاز من (الزمالك- الاسماعيلي – القناة- الكروم – أسوان), وأشارت أهم النتائج إلى أن هناك تجانس بين وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية المختارة.
 - 6- أجرى بو لارد ريب Pollard.R.Reep (1997م) دراسة بعنوان " قياس فعاليات فنون خطط كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على فعاليات بعض خطط كرة القدم, واستخدم الباحث المنهج الوصفي, واشتملت عينة الدراسة على مباريات كرة القدم, وأشارت أهم النتائج إلى أنه تزداد الفعاليات الخاصة بامتلاك الكرة في حالة احراز أهداف.
 - 7- أجرى كيو, ليو Qiu,S, luo,-z (1997م) دراسة بعنوان " تحليل دراسة مهارات السند الهجومية لخطط اللعب في كرة القدم", وهدفت الدراسة إلى التعرف على المقارنة بين مستوى لاعبي منتخب الصين لمهارات السند الهجومية ومستوى لاعبي منتخب البرازيل, استخدم الباحث الوصفي, واشتملت عينة الدراسة على (4) مباريات لمنتخب الصين من كأس اسيا الحادي عشر, ومباريات المنتخب البرازيلي بكأس العالم الخامسة عشر, وأشارت أهم النتائج إلى أن مستوى أداء الفريق الصيني لمهارات السند الهجومية وكذلك مستوى أداء مهارة الجري بدون كرة ضعيف جداً مقارنة بأداء الفريق البرازيلي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته وطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

لاعبين كرة القدم الناشئين بمديرية الديس الشرقية - محافظة حضرموت.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت 16 سنة بنادي اتحاد الشبيبة الرياضي بمديرية الديس الشرقية – محافظة حضرموت والبالغ عددهم (14) ناشئاً.

التجانس:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن) والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات السن و الطول والوزن ن
14 =

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	13.362	0.421	13.400	0.271-
الطول	سم	162.462	1.294	162.500	0.088-
الوزن	كجم	56.881	2.432	56.500	0.470

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (-0.088 و 0.470) أي أنها انحصرت ما بين (+3 , -3) مما يدل على أن قياسات العينة في متغيرات السن والطول والوزن قد وقعت تحت المنحنى الاعتيادي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث:**أولاً: القياسات الأساسية المستخدمة في البحث:**

- السن (سنة).
- الوزن (كجم).
- الطول الكلي (سم).

ثانياً: الاستبيان:

استبيانات استطلاع السادة الخبراء:

1- استمارتي الاستبيان الخاصة بالمتغيرات البدنية الأساسية واختباراتها:

بعد التحليل والاطلاع على المراجع والابحاث العلمية (الخشاب,1990), (أبو المجد, والنمكي,1997), (صبر, واخرون,2005), (أبو عبده,2008), (شعلان,2010), (عبد الحسين,2003).

قام الباحث بتصميم استمارتي استبيان مرفق (2) والتي تتضمن المتغيرات البدنية الأساسية واختباراتها وقد تم عرضها على السادة الخبراء المحكمين مرفق (1) والبالغ عددهم (5), وذلك لأبداء الراي حول مدى أي المتغيرات البدنية المناسبة للبحث واختباراتها سواء ذلك بالإضافة أو الخذف أو التعديل, وقد اقتنع الباحث بإخذ المتغيرات البدنية واختباراتها التي حققت نسبة أعلى من 70% من آراء الخبراء المحكمين والجدولين (2) و (3) يوضحا ذلك.

جدول (2): آراء الخبراء حول المتغيرات البدنية المختارة

م	المتغيرات البدنية المختارة	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
1	السرعة	5	100%
2	القوة	4	80%
3	تحمل القوة	5	100%

يتضح من جدول(2) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول المتغيرات البدنية المناسبة تراوحت بين (80% - 100%).

جدول (3): آراء الخبراء حول اختبارات المتغيرات البدنية المختارة

م	اختبارات المتغيرات البدنية المختارة	وحدة القياس	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
1	اختبار السرعة (جري 30متر)	ثانية	5	100%
2	اختبار القوة(رمي الكرة الطبية)	متر	4	80%
3	اختبار تحمل القوة (الشد على العقلة)	مرة	5	100%

يتضح من جدول(3) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول اختبارات المتغيرات البدنية المناسبة تراوحت بين (80% - 100%).

2- استمارتي الاستبيان الخاصة بالمتغيرات المهارية الاساسية واختباراتها:

بعد التحليل والاطلاع على المراجع والابحاث العلمية (الداود,2011), (دويكات, وحسين,2013), (شعلان, 2010), (شعلان, والعفيفي,2001), (شعلان,2010), (صبر , واخرون,2005).

قام الباحث بتصميم استمارتي استبيان مرفق (3) والتي تتضمن المتغيرات المهارية الاساسية واختباراتها وقد تم عرضها على السادة الخبراء المحكمين مرفق (1) والبالغ عددهم (5), وذلك لأبداء الراي حول مدى أي المتغيرات البدنية المناسبة للبحث واختباراتها سواء ذلك بالإضافة أو الخذف أو التعديل, وقد اقتنع الباحث بإخذ المتغيرات البدنية واختباراتها التي حققت نسبة أعلى من 70% من أراء الخبراء المحكمين والجدولين (4) و (5) يوضحا ذلك.

جدول (4): اراء الخبراء حول المتغيرات المهارية المختارة

م	المتغيرات البدنية المختارة	مجموع اراء الخبراء	النسبة المئوية
1	الجري بالكرة	5	100%
2	الدقة في التمرير	5	100%
3	السيطرة على الكرة مع تغيير الجسم	4	80%

يتضح من جدول(4) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول المتغيرات المهارية المناسبة تراوحت بين (80% - 100%).

جدول (5): اراء الخبراء حول اختبارات المتغيرات المهارية المختارة

م	اختبارات المتغيرات المهارية المختارة	وحدة القياس	مجموع اراء الخبراء	النسبة المئوية
1	جري 30متر بالكرة	ثانية	5	100%
2	الجري المتعرج بالكرة	ثانية	4	80%
3	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	درجة	5	100%

يتضح من جدول(5) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول اختبارات المتغيرات المهارية المناسبة تراوحت بين (80% - 100%).

ثالثاً: الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- كرات قدم.
- ميزان طبي.
- شواخص.
- دوائر ترسم على الأرض.
- صفارة.
- ملعب كرة قدم.
- جير.

البرنامج التدريبي المقترح :

بعد استطلاع أراء الخبراء المحكمين والبالغ عددهم خمسة مرفق (1) تم وضع البرنامج المقترح كما يلي:

الهدف من البرنامج:

- تحسين بعض المتغيرات البدنية (السرعة – القوة – تحمل القوة).
- تحسين بعض المتغيرات المهارية (الجري بالكرة – الدقة في التمرير – السيطرة على الكرة مع تغيير الجسم).

أسس البرنامج :

- ان تتناسب محتويات تدريبات البرنامج مع أهدافه.
- وضع البرنامج المقترح بأسلوب علمي ومعتمد على أراء الخبراء في مجال التخصص.

- ملائمة البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث.
- مراعاة الاهتمام بعوامل الامن والسلامة.
- مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث.
- التنوع في التدريبات ومكوناتها.
- الاستمرارية والتدرج في التدريب.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

- مدة البرنامج 8 أسابيع.
- عدد وحدات البرنامج (3) وحدات تدريبية اسبوعياً , زمن كل وحدة تدريبية (90) دقيقة, وتقسّم الوحدة التدريبية إلى أقسامها الرئيسية التالية:

- **الجزء التمهيدي:** ومدته (15) دقيقة. ويشمل تدريبات الجري والتدريبات الايقاعية وتدريبات الاطالة والمرونة.
- **الجزء الرئيسي:** ومدته (70) دقيقة. ويتمثل في تدريبات تشمل جمل خطية متنوعة هجومية مرفق (4).
- **الجزء الختامي:** ومدته (5) دقائق. ويتضمن تدريبات استرخاء وتهدئة لجميع أجزاء الجسم.

متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي.
- المتغير التابع: المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

1- صدق التمايز:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وهم من لاعبي كرة القدم بمحافظته حضرموت من العينة الاستطلاعية ومن خارج عينة البحث الأساسية عدد (6) لاعبين ، والمجموعة أخرى غير المميزة وهم من طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة حضرموت عدد (6) لاعبين، وتم إجراء التطبيق في الفترة من السبت 2022/1/1م إلى الأحد 2022/1/2م ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق التمييزي للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، ويوضح ذلك الجداول(6).

جدول (6): دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لحساب صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية (ن+1=2ن = 12)

المتغيرات	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
البدنية	الشد على العقلة	9.50	57.00	3.50	21.00	2.892	0.002	دال
	رمي الكرة الطبية	9.50	57.00	3.50	21.00	2.892	0.002	دال
	عدو 100م	3.50	21.00	9.50	57.00	2.882	0.002	دال
المهارية	جري 30م بالكرة	3.50	21.00	9.50	57.00	2.882	0.002	دال
	الجري المتعرج بالكرة	3.50	21.00	9.50	57.00	2.882	0.002	دال
	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	9.50	57.00	3.50	21.00	2.882	0.002	دال

قيمة (z) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة المميزة ومتوسطات رتب درجات المجموعة غير المميزة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث كانت الفروق معنوية لصالح المجموعة المميزة، وذلك حيث كان مستوى الدلالة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وكذلك حيث تراوحت قيمة (z) المحسوبة بين (2.882 - 2.892) وهي أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (0.05)، مما يدل على صدق تمايز الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

2- الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيقه (Test-Re test) لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على عينة استطلاعية قوامها (6) لاعبين كرة القدم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بتاريخ 1/8/2022م، ثم أعيد تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية مرة أخرى على نفس العينة وتحت نفس ظروف التطبيق الأول بتاريخ 1/22/2022م، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية ويوضح ذلك الجداول (7).

جدول (7): معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=6)

المتغيرات	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (r)	الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س		
البدنية	الشد على العقلة	14.883	1.722	14.820	1.834	0.875	دال
	رمي الكرة الطبية	7.100	0.787	7.233	0.653	0.824	دال
	عدو 100م	13.208	0.534	13.121	0.620	0.965	دال
المهارية	جري 30 بالكرة	5.715	0.178	5.765	0.151	0.890	دال
	الجري المتعرج بالكرة	17.133	0.736	17.265	0.668	0.802	دال
	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	23.666	3.011	25.350	3.956	0.941	دال

قيمة (r) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.754

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في كافة الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث أن قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.802-0.965) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد أن على أن الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

خطوات تنفيذ البحث:

- 1- إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات التابعة قيد البحث يوم الاحد 2022/1/29م و يوم الاثنين 2022/1/30م.
- 2- تطبيق البرنامج في الفترة من الثلاثاء 2022/2/1م إلى يوم الجمعة 2022/3/25م.
- 3- إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج يوم السبت 2022/3/26م ويوم الاحد 2022/3/27م.

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

- الوسط الحسابي
- معامل الارتباط بيرسون
- الانحراف المعياري
- اختبار مان وتني
- اختبار سميرونوف كلمجروف
- اختبار ويلكوكسون
- الوسيط
- معامل الالتواء. - النسبة المئوية.

عرض النتائج:

جدول (8): حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأعتدالية القياسي والقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = 14)

المتغيرات	الصفة البدنية والمهارية	الاختبارات	وحدة القياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كلومجروف سيمرنوف	
							الدالة	مستوى الدالة
البدنية	تحمل القوة	الشد على العقلة	مرة	القبلي	16.000	1.919	0.004	غير دال
				البعدي	13.450	2.211	0.018	غير دال
	القوة الانفجارية	رمي الكرة الطبية	متر	القبلي	7.269	0.695	0.029	غير دال
				البعدي	6.350	0.898	0.002	غير دال
	السرعة	عدو 100م	ثانية	القبلي	13.528	0.586	0.009	غير دال
				البعدي	12.562	0.343	0.013	غير دال
المهارية	سرعة الانطلاق بالكرة	جري 30م بالكرة	ثانية	القبلي	5.797	0.318	0.000	غير دال
				البعدي	4.815	0.230	0.033	غير دال
	المراوغة	الجري المتعرج بالكرة	ثانية	القبلي	19.380	0.879	0.000	غير دال
				البعدي	16.895	0.879	0.000	غير دال
	التمرير	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	درجة	القبلي	19.750	7.992	0.083	غير دال
				البعدي	47.050	5.529	0.000	غير دال

* دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (8) أن جميع قيم مستوى الدلالة لعينة البحث في جميع المتغيرات البدنية والمهارية في القياسين القبلي والبعدي تراوحت بين (0.000-0.083)، وأن جميع هذه القيم غير دالة إحصائياً، مما يؤكد ذلك على عدم اعتدالية عينة البحث التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية في القياسين القبلي والبعدي، ذلك مما دفع الباحث لاستخدام الإحصاء اللابارامتري.

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (9): حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية (ن = 14)

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدالة	الدالة
تحمل القوة	الشد على العقلة	مرة	-	3	7.50	22.50	2.973	0.003	دال
			+	9	7.50	67.50			
			=	2	-	-			
			المجموع	14	-	-			
القوة الانفجارية	رمي الكرة الطبية	متر	-	1	7.00	7.00	3.544	0.000	دال
			+	12	7.50	90.00			
			=	1	0.00	0.00			
			المجموع	14	-	-			
السرعة	عدو 100م	ثانية	-	14	7.50	105.00	3.920	0.000	دال
			+	0	0.00	0.00			
			=	0	-	-			
			المجموع	14	-	-			

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي، وذلك حيث كان مستوى الدلالة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وكذلك حيث تراوحت قيمة (z) المحسوبة بين (2.973-3.920). وهي أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (0.05).

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (10): حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية (ن=14)

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة
سرعة الانطلاق بالكرة	جري 30م بالكرة	ثانية	-	14	7.50	105.00	3.921	0.000	دال
			+	0	0.00	0.00			
			=	0	-	-			
			المجموع	14	-	-			
المراوغة	الجري المتعرج بالكرة	ثانية	-	14	7.50	105.00	3.920	0.000	دال
			+	0	0.00	0.00			
			=	0	-	-			
			المجموع	14	-	-			
التمرير	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	درجة	-	0	0.00	0.00	3.824	0.000	دال
			+	14	7.50	105.00			
			=	0	-	-			
			المجموع	20	-	-			

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي، وذلك حيث كان مستوى الدلالة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وكذلك حيث تراوحت قيمة (z) المحسوبة بين (3.824 - 3.921) وهي أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (0.05).

مناقشة النتائج:

من خلال فرضي البحث وتحقيقاً لهديه وفقاً للبيانات التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى ما يلي:

أولاً: مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي والذي يحتوي في تدريباته على جمل خطية هجومية خلال الوحدات التدريبية التي تضمنها البرنامج، وأن تنظيم التدريب أمر حيوي وهام لتحقيق قدر من الاستفادة للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه، وهو ما أكده أبو عبده (2001م) أن الأعداد الخطية حلقة من سلسلة إعداد فريق كرة القدم كما، أنه جزء من البناء المتكامل لمرحلة الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق، وهذا يتفق مع عبد الحسين (2004) على أن تدريب عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية داخل الجمل الخطية أفضل من تدريبها خارج الجمل الخطية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى خضوع عينة البحث لبرنامج تدريبات باستخدام الجمل الخطية الهجومية والذي كان له الأثر الواضح في التغيير، وأن التخطيط السليم لبرامج التدريب أمر ضروري وهام من أجل الارتقاء بمتطلبات الأداء الفردي و الجماعي للاعبين كرة القدم، ويؤكد كل من مجيد وفج (2000) أنه من الأنسب تطوير المهارات الفنية المتضمن الحالات الخطية وعلى الرياضي أن يدرك ذلك عند دراسة المهارات الفنية، وهذا يتفق مع النتائج التي تحصل عليها الباحث في أن تدريب المهارات الأساسية داخل الجمل الخطية أفضل من التدريب عليها خارج الجمل الخطية، ويشير بسطوبيسي (1994) إلى أن التدريب على هذه المهمة ليس بالأمر السهل بل يأخذ من المدرب الواعي مجهوداً كبيراً وذلك من خلال التدريبات ذات الطابع الخطي والمهاري (الجمل الخطية) والتي تساعد اللاعبين في حسم التنافس والتي يتطلب تنفيذها بأكثر دقة وسرعة من أجل تثبيتها.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحث تم استخلاص ما يلي:
- 1- ان تطبيق برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخطية الهجومية له تأثير ايجابي على رفع مستوى الأداء البدني لدى عينة البحث.
 - 2- ان تطبيق برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخطية الهجومية له تأثير ايجابي على رفع مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث.

التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي أمكن التوصل اليها وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي:
- 1- ضرورة تطوير الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة القدم عن طريق تدريبات الجمل الخطية الهجومية.
 - 2- استخدام تدريبات الجمل الخطية الهجومية لتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية الأخرى.
 - 3- إجراء بعض الدراسات والابحاث المشابهة في بعض الانشطة الرياضية الأخرى.
 - 4- توعية المدربين بأهمية تدريبات الجمل الخطية الهجومية في تحسين الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

المراجع:**أولاً: المراجع العربية:**

- [1] ابو عبدة ، حسن السيد (2001م): الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- [2] ابو عبدة ، حسن السيد (2008م): الإعداد البدني للاعبين كرة القدم. الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- [3] أبو المجد، عمرو و النمكي، إسماعيل (1997م): تخطيط برامج تدريب و تربية البراعم والناشئين في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- [4] إسماعيل ، طه و شعلان، إبراهيم وأبو المجد، عمرو (1993م): جماعية اللعب في كرة القدم. مطابع الأهرام التجارية، القاهرة.
- [5] بسطويسي، أحمد بسطويسي (1996م): أسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي القاهرة.
- [6] البيك، علي (2008م): أسس إعداد لاعبي كرة القدم. منشأة المعارف، الاسكندرية.
- [7] جابر، طارق محمد (2002م): تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطية الهجومية لناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- [8] حسن، راندي عبد العزيز (2001م): تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخطي لناشئي كرة القدم. رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- [9] حسين، فتح الله محمد الشورة فتح الله (2003م): تأثير التدريب الطولي على مستوى أداء الجمل الخطية لناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- [10] حماد، مفتي إبراهيم (1994م): الدفاع في كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.
- [11] حماد، مفتي إبراهيم (1994م): الجديد في الاعداد المهاري والخطي للاعبين كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.
- [12] الخشاب، زهير قاسم و رجب، وليد خالد و علي، يحي محمد (2007م): الدرجات المعيارية لبعض المهارات الأساسية في مادة كرة القدم لطلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية. مجلة الراصد للعلوم الرياضية ، مجلد 3 (45).
- [13] الداود، راتب (2011م): أثر برنامج تدريبي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14 -16 سنة) في نادي الحسين الرياضي. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) مجلد 25 (10).
- [14] دويكان، بدر و حسين، راند (2013م): أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) مجلد 28 (11).
- [15] سلام، بهاء الدين إبراهيم (2000م): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم). دار الفكر العربي، القاهرة.
- [16] سلطان، محمد إبراهيم (1995م): مساهمة بعض القدرات البدنية والمهارية والعقلية في مستوى السلوك الخطي لناشئي كرة القدم. رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- [17] شعلان, إبراهيم حنفي (2010م): كرة القدم للبراعم والاشبال (9- 12 سنة). مركز الكتاني للنشر, القاهرة.
- [18] شعلان, إبراهيم حنفي و العفيفي, محمد (2001م): كرة القدم للناشئين. مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
- [19] صبر, قاسم و كماش, يوسف محمد و أبو خيط, صالح بشير (2001م): أسس التعلم و التعليم وتطبيقاته في كرة القدم. دار الوفاء لنديا الطباعة, الاسكندرية.
- [20] عبد الحسين, ذو الفقار صالح (2004م): تأثير استخدام الجمل الخططية في تطوير الأداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم. رسالة دكتوراه, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة البصرة.
- [21] عبد الجميد, مروان (2001م): تحديد اختبارات اللياقة البدنية. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, عمان.
- [22] علي, طارق عبد المنعم (2003م): التفكير الخططي وعلاقته ببعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم. رسالة دكتوراه, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط.
- [23] لبيب, عمرو محمد عبد المجيد (2006م): التفكير الخططي وعلاقته بوسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية للاعبين كرة القدم. رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان.
- [24] مجيد, ريسان خريبط و فح, سركيه السكندر (2000م): الالعاب الحركية. دار الشروق للنشر و التوزيع, عمان.
- [25] محمد, أحمد غبضان عبد اللطيف (2005م): دراسة تحليلية لبعض متغيرات الخطط الدفاعية للمنتخب الوطني المصري لكرة القدم خلال التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس الامم الافريقية (2004م): رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان.
- [26] الموني, موفق (1999م): الاعداد الوظيفي بكرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر, عمان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- [27] Pollard- R, Reep(1997): Measuring the effectiveness of playing strategines at soccer.serial.
- [28] Qiu- S; Luo; z(1997) Anlysis of supporting skills in attacking tactics of football sport science research (Shanghai) – Chines.

مرفق (1): قائمة بأسماء الخبراء طبقاً لترتيب الحروف الهجائية

م	الاسم	الوظيفة
1	راندي عبد العزيز حسن	استاذ التدريب الرياضي وكرة القدم بكلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط.
2	حسين أحمد زميم	استاذ مناهج وطرق التدريس المشارك بكلية التربية الرياضية جامعة الحديدة.
3	خالد عبد الموجود عبد العظيم	استاذ التدريب الرياضي والمنازلات الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط.
4	عبد الله أحمد باعامر	مدرب المنتخب اليمني الاولمبي لكرة القدم.
5	محمد صلاح فالح	استاذ مناهج وطرق تدريس ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط.

مرفق (2): المتغيرات البدنية واختباراتها

م	المتغيرات البدنية المختارة
1	السرعة
2	القوة
3	تحمل القوة

اختبار السرعة (جري 30 متر)**الغرض من الاختبار:**

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف.
- مساحة من الملعب طول 30 مترا ومخططة خط بداية و اخر نهاية.

وصف الاختبار:

- يقف الناشئ خلف خط البداية عند سماع النداء (خذ مكانك).
- عند سماع النداء (استعد) يتخذ الناشئ وضع الجري العالي دون الحركة.
- عند سماع إشارة البدء ينطلق الناشئ بأقصى سرعة حتى خط النهاية.

التسجيل:

يعطى الناشئ محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقل لأقرب 10/1 ثانية لأحسن محاولة.

اختبار القوة (رمي الكرة الطبية)**الغرض من الاختبار:**

قياس مستوى القوة لانفجارية للأطراف العليا والقسم العلوي من الجذع.

الأدوات:

شريط قياس – كرة طبية (2 كلغ).

وصف الاختبار:

يقف الناشئ كأنه يؤدي رمية جانبية القدمان على الأرض وفي نفس المستوى، الكرة ممسوكة باليدين، ويتم رمي الكرة من فوق الرأس لأبعد مسافة ممكنة،

التسجيل:

يعطى للناشئ محاولتين، وتحسب المسافة المحققة في أفضل محاولة بالمترا.

اختبار تحمل القوة (الشد على العقلة)**الغرض من الاختبار:**

قياس مستوى قوة الأطراف العليا، حيث يعطينا صورة عن مستوى تحمل القوة.

الأدوات:

عقلة.

وصف الاختبار:

يقوم الناشئ بالشد على العقلة و سحب الجسم إلى الأعلى حتى تصل العقلة ما تحت الذقن، ثم مد الذراعين كاملا، وهكذا حتى أكبر عدد ممكن من المرات.

التسجيل:

يحتسب عدد مرات الشد.

مرفق (3): المتغيرات المهارية واختباراتها

المتغيرات المهارية المختارة	م
الجري بالكرة	1
الدقة في التمرير	2
السيطرة على الكرة مع تغيير الجسم	3

اختبار جري (30 متر) بالكرة**الغرض من الاختبار:**

قياس مستوى سرعة الانطلاق بالكرة.

الأدوات:

ساعة توقيت، كرة قدم، ساحة طول مسافتها (30 متر).

وصف الاختبار:

تكون البداية من وضع الوقوف، بحيث ينطلق الناشئ بالكرة بأقصى سرعة حتى تعبر الكرة واللاعب خط النهاية، و تعطى للناشئ محاولتان.

التسجيل:

يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية.

اختبار الجري المتعرج بالكرة**الغرض من الاختبار:**

قياس مستوى السيطرة والتحكم في الكرة أثناء التقدم بها و أثناء المراوغة، و هو يعطينا صورة عن مستوى الرشاقة والسرعة الخاصة بالكرة وسرعة رد الفعل.

الأدوات:

ساعة توقيت، (5) شواخص، كرتان، صافرة.

وصف الاختبار:

تثبيت الشواخص جيدا والمسافة بين كل شاخص و اخر (10) أمتار، يقوم الناشئ بالجري المتعرج بين الشواخص في شكل (8) محاولا تحقيق أقل زمن ممكن، و تعطى محاولتان لكل ناشئ.

التسجيل:

يحتسب الزمن المقوق في أفضل محاولة بالثانية.

اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض

الغرض من الاختبار:

قياس مستوى الدقة في التمرير.

الأدوات:

عدد (10) كرات قدم.

وصف الاختبار:

0 ترسم أربع دوائر متداخلة، متحدة المركز، أبعادها كالتالي:

- الدائرة الأولى قطرها 1,22 متر
- الدائرة الثانية قطرها 2,44 متر
- الدائرة الثالثة قطرها 3,66 متر
- الدائرة الرابعة قطرها 4,88 متر
- يحدد خط البدء على بعد (18) متر من مركز الدائرة، وبطول (4,8) متر منها
- تحدد منطقة الاختبار في ملعب لكرة القدم
- يقف الناشئ خلف خط البداية، ثم يركل الكرة العشر على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة)
- تتضمن المحاولة الواحدة ركل (10) كرات متتالية بأي قدم من القدمين
- يعطى كل ناشئ محاولتين متتاليتين

التسجيل:

تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالتالي:

- 4 درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى
- 3 درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية
- 2 درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة
- درجة واحدة إذا سقطت الكرة في الدائرة الرابعة
- صفر إذا سقطت الكرة خارج الدائرة الرابعة.
- عندما تلمس الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحتسب لها الدرجة الأكبر
- درجات اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يتحصل عليها في المحاولتين معاً.

مرفق (4): نموذج من التدريبات المستخدمة في البرنامج

- 1- يقوم اللاعب رقم (1) بتسليم الكرة للاعب رقم (2) بخط مستقيم بعد أن ينتقل اللاعب رقم (2) بدون كرة في الفراغ ثم يقوم بمحاولة الكرة إلى اللاعب رقم (3) الذي يقوم قبل الاستلام بالقفز من فوق أربعة حواجز، ثم يستلم الكرة ويقوم بالجري بها وتمريها أوفر لآب للاعبين (1) أو (2) والذي يقوم بالجري بين ثلاثة شواخص وعند استلام الكرة من قبل أحد اللاعبين رقم (1) أو (2) يقوم بالتهديف مباشرة.
- 2- ثلاثة مهاجمين و مدافعان وحارس مرمى، ملعب مقسم لثلاث مناطق بعرض منطقة الجراء، وطولها بالتساوي يحددها المدرب، يبدأ التدريب بتمرير الكرة من أحد المهاجمين إلى أحد المهاجمين في المنطقة الوسطى والذي ينطلق لاستلام الكرة في نفس المنطقة، عندما يستلم المهاجم الكرة له الحق في التمرير إلى أحد زملائه المهاجمين أو الدوران للتصويب حسب الموقف وعلى المدافع منع تسجيل الهدف.

- 3- ثلاثة لاعبين, مهاجمين ومدافع يبدأ التدريب بتمرير الكرة من المهاجم الأول إلى المهاجم الثاني الذي يتحرك يمينا ويسارا لاستلام الكرة و الدوران بها للتصويب على المرمى ومتابعة التصويب وعلى المدافع مراقبة المهاجم ومحاولة الدفاع عن المرمى ومنع وصول الكرة إليه.
- 4- خمسة لاعبين, حارس مرمى ومدافع ولاعب وسط ولاعب طرف أو جناح وظهير مهاجم, يبدأ التدريب بتمرير الكرة من الظهير على أحد أطراف الملعب إلى لاعب الطرف أو الجناح والمراقب من قبل المدافع وبعد استلامه الكرة يجري إلى الداخل لسحب المدافع ويمرر الكرة إلى لاعب الوسط الذي يمررها مباشرة إلى الظهير الذي يمرر الكرة إلى الجناح أو الطرف في الفراغ الذي خلقه لاعب الطرف أو الجناح من خلال سحبه للمدافع إلى الداخل, والظهير بعد استلامه للكرة من لاعب الوسط ينطلق بها ويصوب على المرمى.

RESEARCH ARTICLE

THE EFFECT OF A TRAINING PROGRAM USING THE TACTICAL SENTENCES ON SOME PHYSICAL AND SKILL VARIABLES AMONG JUNIOR FOOTBALLERS

Muhammad Abdal-Rahman Muhammad Baabad*

Dept. of Physical and Sports Education, College of Education in Mukalla, Hadhramout University, Yemen

*Corresponding author: Muhammad Abd al-Rahman Muhammad Baabad; E-mail mmaamm1970@gmail.com ; Tel: 777073210

Received: 07 January 2023 / Accepted 05 February 2023 / Published online: 31 March 2023

Abstract

This research aims to identify the effect of a training program using the attacking tactical sentences on some physical and skill variables for junior footballers, and to achieve this the researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the research, and the research sample consisted of (14) junior football players under 16 years old, Ittihad Youth Club in Al-Dis Al-Sharqiah District - Hadhramaut Governorate. The results of the research indicated that the application of a training program using the schematic sentences had a positive impact on raising the level of physical and skill performance of the research sample.

Keywords: The attacking tactical sentences, Physical and skill variables.

كيفية الاقتباس من هذا البحث:

باعداد، م. ع. م. (2023). تأثير برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخططية الهجومية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم. مجلة جامعة عدن الإلكترونية للعلوم الانسانية والاجتماعية، 4(1)، ص90-104. <https://doi.org/10.47372/ejua-2023.1.236>

حقوق النشر © 2023 من قبل المؤلفين. المرخص لها EJUA، عدن، اليمن. هذه المقالة عبارة عن مقال مفتوح الوصول يتم توزيعه بموجب شروط وأحكام ترخيص (CC BY-NC 4.0) Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0).

