

تأثير برنامج تدريبي باستخدام اتجاهات حركية متنوعة لتمرينات التحمل على بعض المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي للاعب كرة القدم
د/ عمر أحمد علي محمد*

المقدمة ومشكلة البحث :

رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الجماعية التي لها متطلباتها الحركية الخاصة فهي رياضة التحمل والقوة والسرعة، فطول زمن المباراة (٩٠) دقيقة والذي يمتد في بعض الأحيان ليصل إلى (١٢٠) دقيقة، وكبر مساحة الملعب، وتعدد المهارات الأساسية وتنوعها، بالإضافة إلى التحول السريع ما بين حالتي الدفاع والهجوم، استلزم أن تكون متطلبات تحقيق المستوى العالي فيها إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً بشكل يتطابق وطبيعة الأداء الفعلي في مباريات كرة القدم، وأيضاً أصبح اللاعب يؤدي المهارة أو يمارس لعبته بقدر عال من الكفاءة وفي ظروف بدنية وفسولوجية تساعده على الارتقاء بالأداء مع تأخر ظهور التعب.

والإعداد البدني يعد احد الجوانب الهامة للأداء الفني في رياضة كرة القدم، إذ يتأسس عليه قدرة اللاعبين علي القيام بمتطلبات وواجبات الأداء في التدريب والمنافسات، وفي الفترة الأخيرة تعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلي تحسين المستوي البدني بحيث تتخلص من النظم التقليدية في التدريب من اجل مواكبة التطور الفني ومسايرة روح العصر وما يتسم به من انفجار معرفي وتقدم تكنولوجي.

ويشير "رضا الوقاد" (٢٠٠٣) أن تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق والوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة في المنافسات، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق من الإعداد البدني والذي

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا

يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عملياً إتقان وانجاز مستويات عالية من الأداء الفني (٣٤ : ١١٥).

كما يذكر "حنفي مختار" (١٩٩٧) إلى أن كرة القدم الحديثة تستدعي أن يقوم اللاعب بالتحرك طوال وقت المباريات واللاعب الذي تستنفذ قواه خلال المباراة يصبح عاله على فريقه، من هذا المنطلق تتضح أهمية اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم، حيث أنه يجب على اللاعب أن يكون قادراً على اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشاركاً في أعمال الدفاع والهجوم، إضافة إلى سرعة وكثافة التحركات بشكل ملحوظ، الأمر الذي يشترط وجود مستوى عال من اللياقة البدنية لدى جميع لاعبي الفريق (١٩ : ١٤٥).

ويشير "حسن أبو عبده" (٢٠١٥) أنه بدون اكتساب اللاعب للإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان، حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء، ويصبح الغرض الأساسي هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشتمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة.. الخ ويقرر مستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العليا (١٥ : ٢٤ ، ٢٥).

فما لا شك فيه أنه يصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوبة بطريقة ملائمة إذا كان هناك قصور في عملية الإعداد البدني لهذا اللاعب، حيث أنه من السهل أن ندرك أن اللاعب السريع ذا قوة التحمل العالية يصبح خلاقاً ذا مبادأة أكثر من اللاعب البطيء ذي قوة التحمل المحدودة

فباللاعب الأول يتحرك في مساحة أكبر من الملعب ولا يثبت في مركز معين وإنما يستطيع أن يستخدم الملعب كله في تحركاته (١٨ : ١٧٩)

ويذكر " أمر الله البساطي" (١٩٩٥) أن التحمل هو أحد المتطلبات الضرورية للفوز في مباريات كرة القدم وهو يعني قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساساً نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات وكذلك إطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين (٧ : ٨٣)

ويضيف "حسن أبو عبده" (٢٠٠٨) أن التحمل ينظر إليه على أنه إطالة زمن الحفاظ على القدرة لأداء عمل ديناميكي أو إستاتيكي يؤديه اللاعب مع زيادة قدرته على الاحتفاظ بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب، ولذلك يتحدد مستوى قدرة التحمل على الكفاءة الوظيفية لأجهزة جسم اللاعب كالقلب والرئتين والدورة الدموية والتنفس والتبادل الأكسوجيني والجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي بالإضافة لقدرة اللاعب على الاقتصاد في بذل الجهد اللازم سواء أثناء التدريب أو المنافسات مع قوة الإرادة والعزيمة والإصرار والدافعية (١٣ : ٣٧).

والتدريب علي التحمل يتم عن طريق التمرينات الهوائية واللاهوائية وذلك لأن التحمل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعمل الجهاز التنفسي فالعضلات لكي تعمل لابد وأن يمدّها الجهاز التنفسي بكمية الأكسجين المطلوبة لتوليد الطاقة، ثم لتحويل جزء من حامض اللبنيك الذي يتكون نتيجة توليد الطاقة (الاحتراق) إلي جليكوجين مرة أخرى وكلما تحسنت كفاءة الجهاز التنفسي عن طريق التدريب الرياضي كلما تحسنت صفة التحمل، لذا فنحن نختبر كفاءة اللاعب وحالته البدنية عن طريق الأجهزة التي تقيس قدرة اللاعب علي الاستفادة من

الأكسجين، فكلما كانت أجهزة اللاعب لديها القدرة علي امتصاص الأكسجين كلما كانت كفاءته أعلى، وكلما كانت سعته الحيوية أكبر كلما كانت لديه القدرة علي الاستمرار في الأداء مدة أطول (١٧ : ٧٧، ٧٨).

ويشير "بهاء الدين سلامة" (٢٠٠٠) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرارية التحركات وتنوعها، وهي دائماً مرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة، كما أن جميع التحركات التي يؤديها اللاعب مرتبطة بما يقابله من مواقف أثناء اللعب وتتطلب تنفيذ الواجبات الخطئية المختلفة تحركات متنوعة هي مزيج من السرعة القصوى والسرعة الأقل من القصوى والجري والمشي بحسب ما تتطلبه ظروف اللعب، ويؤدي التنوع المستمر في التحركات إلى تنوع مستمر في نظم إنتاج الطاقة بالجسم ما بين نظام الطاقة الهوائية. **Aerobic Energy** ونظام الطاقة اللاهوائية **Anaerobic Energy** حيث يشير كثير من العلماء إلى أن الأداء في كرة القدم يعتمد على ٧٠% من الطاقة اللاهوائية، ٣٠% من الطاقة الهوائية (١٢ : ٢٧٠، ٢٧١).

ومن واقع المعطيات البدنية تشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي للاعبي كرة القدم خلال المباراة أن الوقت الفعلي الذي تكون فيه الكرة في اللعب حوالي ٥٩ دقيقة، زمن لمس اللاعب للكرة والجري بها لا يزيد عن ١٠ ثواني، زمن لمس الكرة طوال زمن المباراة لأفضل اللاعبين من ٣ دقائق: ٤ دقائق، مسافة جري اللاعب خلال المباراة ما بين ١٢ كم: ١٦ كم وبشدة متفاوتة، أعلى معدل جري للاعبي خط الوسط ما بين ١١ كم: ١٥ كم، ثم لاعبي الجناحين ما بين ٨ كم : ١٠ كم، ثم الظهيران من ٨ كم : ٩ كم، ثم قلبي الدفاع ٧ كم، وأخيراً حارس المرمى ٤ كم (٧ : ٦٥، ٦٦).

ويتفق كل من "أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان" (١٩٩٤)، "فيل دافيس **Phil Davies**" (٢٠١٢) أنه تتنوع شدة الجري لدى لاعبي كرة القدم

حيث يؤدي اللاعب ٢٥% مشي وهرولة، ٣٧% جري، ٢٠% جري أقل من الأقصى، ١١% سرعة قصوى، ٧% تقهقر (٣ : ٧٤) (٥٢ : ٦٨).

كما يشير "أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان" (١٩٩٤) أنه على الرغم من أن زمن المباراة يصنف لعبة كرة القدم ضمن الأنشطة الهوائية إلا أن الطاقة اللاهوائية هي الطاقة الأساسية للاعب كرة القدم، ويعتبر نظام حامض اللاكتيك هو النظام اللاهوائي الأساسي، ولذا فإن المدرب يجب أن يعود اللاعب على اللعب تحت ظروف الدين الأوكسوجيني أي من المفيد جداً أداء تمرينات سريعة في بداية الجرعة التدريبية لتكوين دين أوكسوجيني وزيادة اللاكتيك ثم تستمر الجرعة التدريبية تحت ظروف التعب كما يحدث بالمباراة (٣ : ٢٣٢).

ويذكر كل من "تورنر، استيوارت **Turner, Anthony N. & Stewart, Perry F** (٢٠١٤) أن لعبة كرة القدم تتميز بالأداء الفكري عالي الشدة على فترات متقطعة ومن هنا وجب على لاعبي الفريق أن يتوافر لديهم عدداً من القدرات البدنية والفسولوجية ضماناً لنجاح الأداء، خاصة في مواقف الاحتكاك بالمنافس وبصرف النظر عن المهارات الفنية والتكتيكية، كما يجب عليهم أيضاً الاحتفاظ بل وتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية وكذا السرعة والرشاقة والقوة والقدرة، حيث يمكن تطوير ذلك عن طريق التدريب الفكري بنوعيه والتقسيمات المصغرة وسباقات السرعة المتكررة وصلات التدريب لتنمية القوة العضلية ومن هنا لزم أن يعمل المدير الفني مع مدرب الأحمال جنباً إلى جنب وبشكل متناسق لضمان برنامج تدريبي منتظم وفعال يتم الالتزام به، (٥٣ : ١٣٥).

ويتفق كل من "حسن أبو عبده (٢٠١٥)، جيرهارد باور **Gerhard Bauer** (١٩٩٧) على أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، فاللاعب الذي يمتلك

المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين كل من الإعداد البدني والمهاري، كما تعد الحالة البدنية أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مصيرها الفشل إذا لم توضع القدرات البدنية والأداء المهاري محل الاعتبار (١٥ : ٣٧) (٤٥ : ٨٠، ٨١).

ولذا يرى الباحث أنه يجب أن تتكامل جميع عناصر إعداد الفريق وأن تعمل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها، وتعتبر المهارات الأساسية حجر الزاوية في لعبة كرة القدم كما يبني عليها الإعداد الخططي وبالتالي فإن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططي.

حيث يتفق "حنفي مختار (١٩٩٨) مع كلاً من جيرو بيزانتس، جونار جريش" **Gero Bisans & Gunar Gerish** (١٩٩٨)، أشرف جابر" (٢٠١١) أن من أهم متطلبات الأداء الخططي في كرة القدم هو إتقان المهارات الأساسية التي هي من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومي سواء الفردية كالمرادغة والخداع والجري بالكرة والتصويب أو الجماعية كالتمرير والاستقبال والجري الحر وتبادل المراكز، فكل خطة تعتمد على مهارة أو أكثر لتنفيذها، لذا فإن إتقان المهارات والتدريب عليها في ظروف تشبه ما يحدث في المباريات أمر هام لنجاح خطط اللعب (٢٠ : ٢٠١) (٥٠ : ٢٠٤، ٢٠٥) (٦ : ٤٢).

كما يشير "رفاعي مصطفى" (٢٠٠٥م) إلى أن المهارات الأساسية تعتبر إحدى وسائل تنفيذ خطط اللعب وكل خطة تتطلب إتقان مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها لذلك يبنى الجانب التكتيكي على مدى قدرة اللاعبين على أداء المهارات الأساسية. (٢١ : ١٧٧)

والمهارات الأساسية في كرة القدم أحد أركان وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة فبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط اللعب الهجومية منها أو الدفاعية الملقاة على عاتقه من خلال واجباته في المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة، كما أن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار تلك المهارات لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة (٢٠) :

(١٢٧) (٤١ : ١٩).

وحيث أن طبيعة الأداء المهاري في كرة القدم تتميز بالإيقاع السريع المتغير لتحركات اللاعبين، وبالتالي يجب أن يتم أداء المهارات المتعددة بتوقيت يتميز بالسرعة العالية، وهذا الإيقاع السريع المرتفع للأداء المهاري من العوامل الجوهرية التي تلعب دوراً هاماً في فاعلية الأداء المهاري الهجومي وهنا تصبح المهارة العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة، ووسيلة تنفيذ خطط اللعب الهجومية وإحراز الأهداف، فكل خطة تتطلب إتقان مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها لذلك يبنى الجانب التكتيكي على مدى قدرة اللاعبين على أداء تلك المهارات فاللاعب الذي يريد أن يراوغ لاعب منافس لا يتمكن من ذلك إذا لم يكن يجيد الجري بالكرة كمهارة (١٨ : ١٧٧).

والهجوم في كرة القدم يمكن الفريق من السيطرة على مجريات أمور المباراة حيث يتراوح متوسط عدد مرات الهجوم من ٤٥ : ٦٥ هجمة في المباراة الواحدة ويضع المنافسين في مواقف محرجة من خلال تهديدهم المتتالي لمرماهم أملاً في الفوز من خلال إحراز نتائج مقبولة ولن يتأتى ذلك إلا بإتقان اللاعبين للمهارات التي تستخدم كوسائل لتنفيذ الخطط الهجومية وخاصة التصويب المحكم على المرمى (٣٧ : ١٦) (٣٨ : ١٩).

ويذكر "حسن أبو عبده" (٢٠١٥) أن التصويب هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس،

وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قدراته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعبة (١٥ : ١٨٢).

كما يشير "حنفي مختار" (١٩٩٤) أن التصويب هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد مرمى الفريق المنافس، واللاعب الذي يجيد التصويب لاعب تخشاه الفرق الأخرى، وتسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس هو تحقيق للهدف من المباراة، ولقد أصبح التدريب على التصويب من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين ويأخذ حاليا مكان الصدارة في التدريب اليومي، حيث يعطى المدرب الآن عناية كافية لتدريب جميع اللاعبين على إتقان التصويب وإجادته، وذلك باستخدام جميع التمرينات الفنية الخطئية التي تنتهي دائما بالتصويب (١٨ : ١٨٧).

ويضيف "شرف جابر" (٢٠١١) انه قد تتوقف نتيجة المباراة لصالح احد الفريقين على نجاح موقف خططي هجومي واحد من فرصة فعالة تسمح لأي لاعب مهاجم بالتصويب على مرمى الفريق المدافع محرزا هدفا وحيدا خلال المباراة، لذا أصبحت وحدات التدريب اليومية لا تخلو من المواقف الهجومية للتدريب على التصويب والذي يتوقف نجاحه على عدة عوامل أهمها :

أولا : قدرات وإمكانات اللاعبين البدنية.

ثانيا : قدرات وإمكانات اللاعبين الفنية والمهارية.

ثالثا : مدى مناسبة المواقف الخطئية الهجومية الفردية أو الجماعية للتصويب على المرمى (٦ : ٣٩).

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للمباريات المحلية لفرق الدوري العام المصري ومقارنته بالدوريات الأوروبية تدنى في مستوى التحمل لدى اللاعبين المصريين على مستوى الكبار والناشئين وهو ما نراه واضحا بصورة كبيرة خلال معظم المباريات، حيث أن كثير من الفرق لا تستطيع إكمال المباراة

حتى نهايتها بنفس القدرة من الكفاءة البدنية التي تبدأ بها المباراة، وهذا غالبا ما يتسبب في بطء ورتابة المباريات مع عدم قدرة الفريق المهزوم على التعويض وذلك للقصور الواضح في عنصر التحمل الخاص بكرة القدم وهو ما يأتي أثره واضحا على أداء المنتخبات الوطنية بجميع مراحلها، على العكس من ذلك نجد فرق أوروبا تتميز طبيعة أداؤها بالسرعة العالية وقدرة لاعبيها على أداء المباراة بنفس القدرة من الكفاءة البدنية طوال زمن المباراة، وهذا يرجع بصفة أساسية إلى توافر عنصر التحمل لدى اللاعبين واهتمام المدربين بإفراد مساحة كبيرة نسبيا لتنمية هذا العنصر لما له من أهمية خلال المباريات مما يمكن لاعبيهم من أداء واجباتهم الدفاعية والهجومية بقدرة وكفاءة عالية دون ظهور تعب أو إجهاد يؤثر على شكل وطبيعة الأداء.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب لأندية القسم الثاني والثالث والرابع بدوري الإتحاد المصري لكرة القدم، ومحاضراً في دورات إعداد المدربين للحصول على الرخصة الدولية في تدريب كرة القدم (A)، (B)، (C) والتابعة للإتحاد الأفريقي لكرة القدم ومتابعته لمحتوى العديد من برامج التدريب في كرة القدم بصفه عامه ولمحتوى تدريبات التحمل بصفه خاصة أثار انتباهه أن أغلبية المدربين يقومون بتنمية التحمل باستخدام تدريبات نمطيه لتنمية التحمل أحادية المسار الحركي الواحد والتي تعتمد أغلبها على الجري حول الملعب الأمر الذي يؤدي إلى شعور اللاعبين بالملل أثناء التدريب مما يؤثر سلباً على أداء اللاعبين وقد يعرضهم في بعض الأحيان للإصابات ومردود ذلك افتقارها لعملية التقنين، كما أن تلك البرامج تفتقر أيضاً إلى استخدام طرق التدريب المناسبة لتنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وفقاً لتأثيراتها الفسيولوجية والبدنية تبعاً لهدف كل مرحله من مراحل فترة الإعداد، بالإضافة إلى ذلك افتقار التخطيط الجيد لمحتوى البرامج التدريبية وفقاً لنظم إنتاج الطاقة في كرة القدم والتي تتطلب ٣٠% من التحمل الهوائي، ٧٠% من التحمل اللاهوائي، أيضا

افتقار تلك البرامج إلى طبيعة جري اللاعبين خلال المباراة حيث توجد نسبة ليست بالقليلة من الجري الجانبي والخفي وخاصة أن تلك النسبة تزداد لدى لاعبي الدفاع وأن الطاقة المستهلكة في هذا النوع من الجري أكثر من الطاقة المستهلكة في الجري العادي وهذا يلقي الضوء على أهمية تلك الدراسة مما دفع الباحث في محاولة منه لوضع برنامج تدريبي باستخدام اتجاهات حركية متنوعة لتمرينات التحمل بنوعيه العام والخاص للاعبي كرة القدم.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام اتجاهات حركية متنوعة لتمرينات التحمل على بعض المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي للاعبي كرة القدم.

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبالية والبعديه ونسب التغير للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث ولصالح القياسات البعديه.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبالية والبعديه ونسب التغير للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث ولصالح القياسات البعديه.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعديه ونسب التغير لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات الواردة بالبحث :

- تمرينات التحمل متنوعة الاتجاهات الحركية :

Endurance exercises of varied movement directions

هي مجموعة من تدريبات الجري مختلفة الشدة تؤدي في اتجاهات متعددة وبأشكال ومسافات متنوعة حيث تسهم في زيادة مقدرة اللاعبين على مواجهة التعب لأطول فترة زمنية ممكنة ويوفر التغيير في المسارات الحركية الظروف المناسبة لتطوير مستوى الانجاز (٣٤ : ٢٩) (٨ : ١٦٦).

- التعب : Fatigue

هو ظاهرة فسيولوجية إيجابية تحدث للرياضي عند أداء الأحمال التدريبية المختلفة، وتظهر في شكل الهبوط الوقتي في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل (٢ : ١٤، ١٥).

- التدريب الهوائي : Aerobic training

هو نوع من التدريب يتميز بالشدة المنخفضة أو المتوسطة أو فوق المتوسطة حيث يلاحظ عملية التوازن بين الأكسجين الذي تستهلكه العضلات في إنتاج الطاقة والأكسجين الوارد إليها مع الدم ويستمر العمل فيه أكثر من ٣ دقائق وقد يمتد إلى عدة ساعات (٤ : ٢٧).

- التدريب اللاهوائي : Anaerobic training

وهو نوع من التدريب يتميز باستخدام الشدة القصوى وفترة الدوام القصيرة التي تستمر من ١٠ : ١٥ ثانية بدون تجمع حامض اللاكتيك أو قد تمتد الفترة الزمنية من ٤٥ ثانية - ٦٠ ثانية مع تجمع كمية كبيرة من حامض اللاكتيك وعند هذا المستوى تظهر زيادة الحاجة إلى استخدام الأكسجين (٤ : ٢٧).

- وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي :

Methods of implementing individual attack tactics

هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية بمفرده للاشتراك في تنفيذ خطط اللعب الهجومية الجماعية للفريق وتشمل المراوغة، الجري بالكرة، الخداع والتمويه، التصويب (١٥ : ١٨٠).

الدراسات السابقة :

- دراسة "أيمن محمد" (١٩٩٦) (١٠) بعنوان "برنامج لتنمية التحمل الخاص للاعبين كرة القدم تحت ١٨ سنة"، هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص ثم معرفة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، شملت عينة الدراسة على (٤٠) لاعباً من لاعبي كرة القدم بنادي سبورتنج تحت ١٨ سنة، استخدم الباحث البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية الخاصة والقياسات الفسيولوجية كأدوات لجمع البيانات، من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التحمل الخاص أثرا إيجابيا في جميع الاختبارات البدنية الخاصة بقياس مستوى التحمل الخاص والقياسات الفسيولوجية (معدل النبض/راحة- معدل النبض/ مجهود- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين- استهلاك الأوكسجين النسبي) ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تظهر فروق وتحسنا معنويا في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي أثناء الراحة.

- دراسة "جان هيلقيرود وآخرون" Jan Helgerud & et al (٢٠٠١) (٥٠) بعنوان "التدريب على التحمل الهوائي لتطوير الأداء في كرة القدم"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الهوائي على كل من بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء خلال مباريات كرة القدم، الاختبارات الخاصة بكرة القدم، استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، شملت عينة الدراسة على (١٩) لاعباً تحت ١٩ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (٩) لاعبين والأخرى ضابطة (١٠) لاعبين، كلا المجموعتين تدربا أربع مرات اسبوعياً بمعدل (٩٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية مع إجراء مباراة كل

اسبوع، خضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج التدريب الفترتي من خلال الجري ٤ دقائق على أن تكون شدة التمرين من ٩٠% إلى ٩٥% من أقصى معدل لضربات القلب ثم الجري الخفيف لمدة ٣ دقائق على أن تكون شدة التمرين من ٥٠% إلى ٦٠% من أقصى معدل لضربات القلب، استخدم الباحثون البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية والفسيوولوجية وتحليل المباريات كأدوات لجمع البيانات، أهم النتائج أن المجموعة التجريبية حققت تفوقاً واضحاً في الاختبارات الفسيولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2max) ارتفع من ٥٨.١ إلى ٦٤.٣ مللي كجم / ق، معدل دقات القلب من ٨٢.٧ دق الى ٨٥.٧ دق، المسافة التي غطت خلال المباراة زادت بنسبة ٢٠%، حيث بلغ متوسط المسافة المقطوعة خلال المباراة في القياس القبلي ٨٦١٩ م مقابل ١٠٣٣٥ م للقياس البعدي عدد مرات العدو في المباراة زادت بنسبة ١٠٠%، عدد اللمسات للكرة زادت بنسبة ٢٤% خلال المباراة.

- دراسة "محمد السيد" (٢٠٠٥) (٣١) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة القدم" هدفت الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي لفترة الإعداد لتنمية تحمل السرعة ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، شملت عينة الدراسة على (٣٠) لاعباً من لاعبي كرة القدم بنادي غزل المحلة تحت ٢٠ سنة في الموسم الرياضي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥، استخدم الباحث الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية والبرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد كأدوات لجمع البيانات، من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن معنوي في

جميع القدرات البدنية وخاصة في تنمية عنصر تحمل السرعة، كذلك أثر البرنامج التدريبي إيجابياً على جميع المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

- دراسة "محمد حسنين" (٢٠٠٧) (٣٣) بعنوان "فاعلية استخدام اتجاهين لتنمية التحمل على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم" هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية تنمية التحمل باتجاهين (زمن قصير للتحمل، زمن طويل للتحمل) على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم، ثم التعرف على اتجاه التدريب الأفضل تأثيراً لتنمية التحمل وأثر ذلك على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين (القياس القبلي- البعدي لكل مجموعة)، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية شملت (٢٠) لاعباً من لاعبي كرة القدم بنادي الجمالية الرياضي تحت ١٩ سنة في الموسم الرياضي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (١٠) لاعبين، استخدمت الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية والبرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد كأدوات لجمع البيانات، من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي ذو الزمن القصير للتحمل أثر إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وخاصة في نتائج اختبارات السرعة الانتقالية، والبرنامج ذو الزمن الطويل للتحمل أثر إيجابياً على نفس المتغيرات وخاصة في عناصر التحمل الهوائي وتحمل القوة والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للناشئين عينة البحث.

- دراسة "عبد العظيم جابر" (٢٠١٠) (٢٨) بعنوان "تأثير تقنين بعض تدريبات التحمل اللاهوائي على فاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبي

كرة القدم"، هدفت الدراسة إلى تقنين بعض تدريبات التحمل اللاهوائى الخاصة بكرة القدم، التعرف على تأثير تدريبات التحمل اللاهوائى ألمقننه الخاصة بكرة القدم على فاعلية المهارات الهجومية لدى اللاعبين خلال المباراة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدها تجريبية والأخرى ضابطة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم بنادي الإتحاد والمقيدين بسجلات الإتحاد السوداني لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠٠٨م / ٢٠٠٩م وقد بلغ عددهم (١٦) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد ومراكز اللعب، استخدم الباحث البرنامج التدريبي والقياسات الفسيولوجية كأدوات لجمع البيانات، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى الارتقاء بفاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث، حيث بلغت نسبة التحسن والفاعلية للمهارات الهجومية بين القياسين القبلي والبعدي خلال شوطي المباراة ٥٦.١%، بلغت فاعلية الجري بالكرة ٦٢.٤% كأكبر قيمة، والتصويب من الحركة ٣٨.٩% كأصغر قيمة، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي تركيز حامض اللاكتيك في الدم (في الراحة- وبعد المباراة) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي معدل القلب (في الراحة- بعد المباراة) في القياسين القبلي والبعدي في عينة الدراسة.

- دراسة "صبحي العجيلي" (٢٠١١) (٢٤) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص على الارتقاء ببعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بالجمهورية الليبية" هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة ومرتفع الشدة لتنمية التحمل الخاص، ثم التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة،

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، شملت عينة الدراسة على (٣٠) ناشئاً من ناشئ كرة القدم قسمت على مجموعتين (١٥) ناشئاً لكل مجموعة، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية والبرنامج التدريبي كأدوات لجمع البيانات، من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة ومرتفع الشدة له تأثير إيجابي على كل من تحمل القوة، تحمل الأداء، القدرة العضلية للرجلين، الرشاقة، كما أظهر تحسن ملموس في السرعة الانتقالية، التحمل العام، تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية، وبالنسبة للمتغيرات الوظيفية وجود تحسن في مؤشرات معدل ثاني أكسيد الكربون، أقصى معدل لاستهلاك الأكسجين، معدل تركيز حامض اللاكتيك في الدم، التهوية الرئوية، معدل التنفس، مؤشرات نبض الراحة، ضغط الدم الانقباضي والانقباضي، معدل ضربات القلب لدى المجموعة التجريبية.

- دراسة "بست رايموند وآخرون" **Best, Raymond.& et al** (٢٠١٣) (٤٥) بعنوان "تأثير اختلاف التدريب قبل بداية الموسم على شباب لاعبي كرة القدم المميزين" هدفت الدراسة إلى التعرف على كميات مختلفة من التدريب على التحمل لشباب لاعبي كرة القدم المميزين خلال فترة إعداد مكونة من خمسة أسابيع، استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين وثالثة ضابطة، شملت عينة الدراسة (٣٨) لاعباً من ثلاث فئات عمرية مختلفة ١٦ سنة، ١٧ سنة، ١٩ سنة، تم استخدام تمرينات نوعية للتحمل الهوائي واللاهوائي للفئات العمرية ١٦، ١٩ سنة، استخدم مع لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة تدريبات التحمل الهوائي جري (٦ × ١٠٠٠ متر)، من أهم النتائج أنه يمكن تحسين قدرة التحمل الخاص للناشئين عينة البحث بشكل ملحوظ حتى خلال فترة

قصيرة قبل بداية الموسم عن طريق أداء كمية كافية من التدريب النوعي للتحمل العام، كما أن تدريبات التحمل بصفة عامة أدت إلى تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2 max لكل المجموعات، تفوقت الفئة العمرية تحت ١٦، ١٩ سنة عن الفئة العمرية تحت ١٧ سنة في اختبارات التحمل اللاهوائي، تدريبات مجموعة ضد مجموعة على مرمى واحد وفي مساحات مختلفة أدى إلى تطوير صفة التحمل العام لدى الفئة العمرية تحت ١٦، ١٩ سنة.

- دراسة "كارل ويلز وآخرون" Carl Wells & et al (٢٠١٤) (٤٦) بعنوان "تأثير تدريبات الجري بشدة عالية على اللياقة البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم المحترفين"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الجري بشدة عالية باستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة على بعض الصفات البدنية الخاصة والفسولوجية للاعبي كرة القدم المحترفين والمدربين تدريباً عالياً، استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام أحد التصميمات التجريبية لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، شملت عينة الدراسة على (١٦) ستة عشر لاعباً محترفاً في كرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٨) لاعبين، استخدم الباحثون الاختبارات البدنية والفسولوجية والبرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة كأدوات لجمع البيانات، من أهم النتائج أن المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التجريبي باستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة أظهرت تفوقاً واضحاً في اختبارات اللياقة البدنية الخاصة وكذا في بعض القياسات الفسولوجية كمعدل دقات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

- دراسة "محمد مصيلحي" (٢٠١٥) (٣٥) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي لنادي

كرة القدم"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب) وعلى بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، تحمل السرعة، الرشاقة، السرعة الحركية، تحمل الأداء) لدى ناشئي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، شملت عينة الدراسة ناشئي كرة القدم تحت ١٩ سنة، استخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية والبرنامج التدريبي المقترح كأدوات لجمع البيانات، من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثيراً إيجابياً في تطوير وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية، كما أن تدريبات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية أدت إلى تطوير الجانب البدني والمهاري معاً من خلال تدريب المهارات في ظروف مشابهة لمواقف اللعب، كما أظهرت النتائج وجود فروق ونسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في نتائج بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، تحمل السرعة، الرشاقة، السرعة الحركية، تحمل الأداء) وكذا في نتائج بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب) للناشئين عينة البحث.

- دراسة "سامح بكري" (٢٠١٥) (٢٢) بعنوان "تأثير تدريبات في اتجاه العتبة الفارقة اللاهوائية على النشاط الحركي للاعبين المراكز المختلفة في كرة القدم"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات في اتجاه العتبة الفارقة اللاهوائية على النشاط الحركي للاعبين المراكز المختلفة في كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، شملت عينة الدراسة ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة، استخدم الباحث الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية والبرنامج التدريبي المقترح كأدوات لجمع البيانات، من أهم النتائج التي توصل إليها

الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثيراً إيجابياً حيث ظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والنشاط الحركي وكانت نسبة التحسن ايجابية لصالح القياس البعدي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (تحمل الأداء، تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل سرعة أداء الجري، تحمل دوري تنفسي) للناشئين عينة البحث، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية (تراكم حامض اللاكتيك، معدل دقات القلب)، كذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في النشاط الحركي لصالح القياس البعدي لناشئي كرة القدم في المراكز المختلفة.

- دراسة "نبيل سليم" (٢٠١٥) (٤٢) بعنوان "تأثير تدريبات التحمل الخاص على البناء التكويني لخطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة"، هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص للاعبين كرة القدم تحت (١٧) سنة، ثم التعرف على تأثير البرنامج على البناء التكويني لخطط اللعب الهجومية والتحمل الخاص، استخدم الباحث منهجين احدهما لتحليل وجمع بيانات الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، والآخر لتطبيق البرنامج التدريبي (المنهج التجريبي) باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، شملت عينة الدراسة على (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (١٥) لاعباً والأخرى ضابطة (١٥) لاعباً، استخدم الباحث الاختبارات البدنية للتحمل الخاص والخطية للبناء التكويني لخطط اللعب، استمارة التحليل الخاصة بالشق الهجومي، وكذا البرنامج التدريبي المقترح كأدوات لجمع البيانات، من أهم النتائج توصل

الباحث إلى مجموعة من الاختبارات لقياس البناء التكويني لخطط اللعب الهجومية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التحمل الخاص والبناء التكويني لخطط اللعب الهجومية لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة "مارسلو وآخرون" **Marcello & et al** (٢٠١٥) (٥١) بعنوان "تأثير اسلوبين لتدريب تحمل السرعة على أداء لاعبي كرة القدم" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام اسلوبين للتدريب اللاهوائي لتحمل السرعة على أداء لاعبي كرة القدم في الثلاثة أسابيع الأخيرة من الموسم التنافسي، استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين، شملت عينة الدراسة على (١٣) ثلاثة عشر لاعباً محترفاً تحت ١٩ سنة في كرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى (٦) لاعبين تم تدريبهم باستخدام نوبات عمل قصيرة نسبياً وفترة استشفاء طويلة، والثانية (٧) لاعبين تم تدريبهم باستخدام نوبات عمل قصيرة وفترة استشفاء قصيرة أيضاً، استخدم الباحثون اختبارات السرعة والتحمل والبرنامج التدريبي كوسائل لجمع البيانات، أهم النتائج لم يلاحظ اختلاف بين المجموعتين في اختبارات السرعة، حيث كانت للمجموعة الأولى (٢٠٨٣ ث) مقابل (٢٠٨٧ ث) للثانية في اختبار ٢٠م عدو، (٥٠٢٢ ث) للمجموعة الأولى مقابل (٥٠٢٠ ث) للثانية في اختبار ٤٠م عدو، كما أظهرت النتائج أن هناك تفوقاً واضحاً للمجموعة الأولى عن الثانية في اختبارات تحمل السرعة، حيث كانت للمجموعة الأولى (٢٥٠٦٤ ث) مقابل (٢٦٠٠٢ ث) للمجموعة الثانية وذلك في اختبار ٢٠٠م عدو.

- دراسة "أسير أركوس وآخرون" **Asier Arcos & et al** (٢٠١٥) (٤٣) بعنوان "تأثير التقسيمات المصغرة والتدريب الفكري على اللياقة الهوائية والتمتع البدني للاعبين النخبة الشباب في كرة القدم" هدفت

الدراسة إلى مقارنة تأثير كل من التقسيمات المصغرة والتدريب الفتري على اللياقة الهوائية والتمتع البدني للاعبين الشباب النخبة تحت ١٦ سنة خلال (٦) أسابيع الأخيرة من الدوري الأسباني لكرة القدم، استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام أحد التصميمات التجريبية لمجموعتين تجريبيتين، شملت عينة الدراسة على (١٧) سبعة عشر لاعباً بأكاديمية كرة القدم الأسبانية تحت ١٦ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى مجموعة التقسيمات المصغرة (٩) لاعبين والأخرى مجموعة التدريب الفتري (٨) لاعبين، أهم النتائج أن كل من المجموعتين حققت تقدماً واضحاً في معدلات اللياقة الهوائية إلا أن مجموعة التقسيمات المصغرة حققت تفوقاً واضحاً عن مجموعة التدريب الفتري في الأسابيع الأخيرة من الدوري بالإضافة إلى تمتعهم بقدر أكبر في معدلات اللياقة الهوائية عن المجموعة الأخرى ومردود ذلك يرجع إلى أن النشاط في التقسيمات المصغرة (SSG) Small-Sided Games تشبه كرة القدم الحقيقية، والتي قد تحفز اللاعبين على السعي لتحقيق وتجربة مشاعر أكبر من الكفاءة من التدريب الفتري (IT) Interval Training.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال عرض وتحليل الأبحاث والدراسات العربية والأجنبية السابقة والخاصة بالبرامج التدريبية لتنمية التحمل للاعبين كرة القدم سواء العام (الهوائي) أو الخاص (اللاهوائي) والتي بلغت في مجملها (١٣) ثلاثة عشر دراسة منها (٨) ثمانية دراسات تناولت التحمل الخاص (٢) إثنان تناولت التحمل العام، (٢) إثنان تناولت التحمل بنوعيه العام والخاص، ودراسة واحدة تناولت تأثير البرنامج التدريبي على بعض وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي حيث كانت أوجه استفادة الباحث منها في ما يلي :

* التعرف على المصطلحات والمفاهيم المرتبطة بموضوع الدراسة.

- * تحديد المنهج المستخدم والعينة المناسبة وفقاً لطبيعة الدراسة.
- * تحديد وسائل جمع البيانات المستخدمة.
- * اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب والذي يتفق وطبيعة البحث.
- * إمكانية استخدام نتائج تلك الأبحاث والدراسات في تفسير ومناقشة البحث الحالي.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبلية - البعدية لكلا المجموعتين.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي القسم الرابع بمحافظة المنيا بدوري الإتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ والبالغ عددهم (٨) أندية هي (نادي ديرمواس، م.ش.مطاي، نادي سمالوط، م.ش. إطسا، م.ش. البرجاية، م.ش. القيس، م.ش. العدو، نادي مطاي)، وقام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريق م.ش. إطسا قوامها (٣٠) لاعباً، وبعد استبعاد لاعبان أحدهما للإصابة والآخر لتغيبه أصبح عدد العينة (٢٨) لاعباً، تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (١٤) أربعة عشر لاعباً.

وتم اختيار عشرون (٢٠) لاعبا من مجتمع البحث " فريق مركز شباب البرجاية " لحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وكذا لإجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالبحث.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بحساب صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (٢٠) عشرون لاعباً من فريق مركز شباب البرجاية وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠/٨/٢٠١٥م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٤/٨/٢٠١٥م.

١- الصدق :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات قيد البحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية وذلك عن طريق تطبيق هذه الاختبارات على عينة التقنين والبالغ قوامها (٢٠) عشرون لاعباً، وتم ترتيب درجات اللاعبين تنازلياً لتحديد الإرباع الأعلى لتمثيل اللاعبين ذوى المستويات العليا (٥) خمسة لاعبين والإرباع الأدنى لتمثيل اللاعبين ذوى المستويات الدنيا (٥) خمسة لاعبين في تلك الاختبارات وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث وجدول (١) يوضح النتيجة.

جدول (١)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى في الاختبارات قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومترية (ن = ١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	مجموع الرتب	متوسط الرتب	W	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	الثانية	الأرباع الأعلى	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٦١	دال
		الأرباع الأدنى	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠			
اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ متر	الثانية	الأرباع الأعلى	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٦٣	دال
		الأرباع الأدنى	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠			
اختبار الوثب العمودي من الثبات لسار جنت	سم	الأرباع الأعلى	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٦٣	دال
		الأرباع الأدنى	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
اختبار عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	الثانية	الأرباع الأعلى	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٢.٦٣	دال
		الأرباع الأدنى	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠			

دال	٢.٦٦	١٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	الأرباع الأعلى	الثانية	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر
			٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	الأرباع الأدنى		
دال	٢.٧٠	١٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	الأرباع الأعلى	الثانية	اختبار الجري بالكرة مسافة ٥٠ متر
			٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	الأرباع الأدنى		
دال	٢.٦١	١٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	الأرباع الأعلى	الثانية	اختبار الجري الرجزاجي بالكرة ٢٥ متر بين شواخص
			٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	الأرباع الأدنى		
دال	٢.٧٠	١٥.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	الأرباع الأعلى	المتري	اختبار ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	الأرباع الأدنى		
دال	٢.٧٤	١٥.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	الأرباع الأعلى	الدرجة	اختبار التصويب على المرمى المقسم
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	الأرباع الأدنى		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباع الأعلى والتي تمثل اللاعبين ذوى المستوى المرتفع والمجموعة ذات الأرباع الأدنى والتي تمثل اللاعبين ذوى المستوى المنخفض في الاختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الأرباع الأعلى حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

٢ - الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث قام بإعادة تطبيق الاختبارات علي نفس العينة التي تم عليها التطبيق الأول في حساب الصدق وبفاصل زمني قدرة (٤) أربعة أيام بين التطبيقين، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وجدول (٢) يوضح النتيجة

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٧	٠.٤٣	٤.٧٢	٠.٤٤	٤.٧٤	الثانية	اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة

٠.٩٦	٠.٨٩	١٣.٣٣	٠.٨٣	١٣.٣٧	الثانية	اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ متر
٠.٩٣	٢.٥٢	٣٧.١٨	٢.٩٥	٣٧.٠٥	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات لساير جنت
٠.٩٤	٠.٣٤	٤.٩٥	٠.٣٦	٤.٩٦	الثانية	اختبار عدو ٣٠ متر × ٥ مرات
٠.٩٤	٠.٢٢	٣.٣٦	٠.٢٠	٣.٣٧	الثانية	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر
٠.٩٥	٠.٣٩	١٠.٧٨	٠.٣٤	١٠.٨٠	الثانية	اختبار الجري بالكرة مسافة ٥٠ متر
٠.٩٧	١.٨٤	١٢.٧٧	١.٩٢	١٢.٨٢	الثانية	اختبار الجري الزجاجة بالكرة ٢٥ متر بين شواخص
٠.٩٢	٤.٥٩	٣٧.٢٥	٥.٣٥	٣٧.٠٣	المتر	اختبار ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة
٠.٩١	٠.٨٨	٣.٤٠	٠.٩٣	٣.٣٥	الدرجة	اختبار التصويب على المرمى المقسم

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات. إعتدالية التوزيع التكراري :

قام الباحث بحساب إعتدالية التوزيع التكراري لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	العينة ككل (ن = ٢٨)				المجموعة الضابطة (ن = ١٤)				المجموعة التجريبية (ن = ١٤)			
		المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	24.79	23.95	2.81	0.90	25.02	24.01	2.90	1.05	24.57	23.70	2.82	0.93
الطول	سم	170.14	169.00	3.06	1.12	170.07	169.50	3.08	0.56	170.21	169.00	3.17	1.15
الوزن	كجم	70.50	70.00	3.23	0.46	70.07	69.50	3.00	0.57	70.93	70.50	3.50	0.37
العمر	سنة	5.68	6.00	1.44	-	5.71	6.00	1.59	-	5.64	5.50	1.34	0.32

				0.54				0.67					التدريبي
0.42	0.38	4.61	4.66	- 0.20	0.49	4.93	4.89	0.59	0.45	4.69	4.78	الثانية	اختبار العدو ٣٠ متر من يدايحة متحركة
- 0.39	0.63	13.24	13.16	- 0.58	1.06	13.63	13.42	- 0.06	0.86	13.31	13.29	الثانية	اختبار الجرى حول القوائم مع السدوران مسافة ٤٠ متر

تابع جدول (٣)
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد
البحث لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية (ن = ١٤)				المجموعة الضابطة (ن = ١٤)				العينة ككل (ن = ٢٨)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط		
0.48	4.45	39.00	39.71	- 0.48	6.75	37.50	36.43	0.04	5.85	38.00	38.07	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات لسار جنت
1.10	0.30	4.95	5.06	- 0.09	0.31	5.13	5.12	0.26	0.30	5.06	5.09	الثانية	اختبار عدو ٣٠ متر × ٥ مرات
0.68	0.19	3.31	3.35	0.95	0.16	3.20	3.25	0.41	0.18	3.28	3.30	الثانية	اختبار الجرى والمشي ٨٠٠ متر
1.10	0.44	10.33	10.49	- 0.31	0.68	10.79	10.72	- 0.25	0.57	10.65	10.60	الثانية	اختبار الجرى بالكرة مسافة ٥٠ متر

0.01	2.05	12.83	12.82	0.12	1.87	12.28	12.20	0.11	1.95	12.44	12.51	الثانية	اختبار الجزالي بالكرة ٢٥ متر بين شولخص
0.34	4.75	36.00	35.46	0.87	5.53	38.00	36.39	0.34	5.08	36.50	35.93	بالمتر	اختبار ركل الكرة بالقدم لأبعاد مساواة
0.37	1.17	4.00	3.86	0.00	1.04	4.00	4.00	0.20	1.09	4.00	3.93	الدرجة	اختبار التصويب على المرمى المقسم

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم الانحراف المعياري للمتغيرات قيد البحث أقل من المتوسط الحسابي وأن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تتحصر بين ± 3 مما يدل على أن درجات أفراد العينة في جميع المتغيرات قيد البحث تتوزع إعتدالياً.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث
ن = ٢٨

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = ١٤)		المجموعة الضابطة (ن = ١٤)		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٤١	٢.٨٢	٢٤.٥٧	٢.٩٠	٢٥.٠٢	سنة	السن
٠.١٢	٣.١٧	١٧٠.٢١	٣.٠٨	١٧٠.٠٧	سم	الطول
٠.٧٠	٣.٥٠	٧٠.٩٣	٣.٠٠	٧٠.٠٧	كجم	الوزن
٠.١٣	١.٣٤	٥.٦٤	١.٥٩	٥.٧١	سنة	العمر التدريبي

١.٣٧	٠.٣٨	٤.٦٦	٠.٤٩	٤.٥٩	الثانية	اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة
٠.٨١	٠.٦٣	١٣.١٦	١.٠٦	١٣.٤٢	الثانية	اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ متر
١.٥٢	٤.٤٥	٣٩.٧١	٦.٧٨	٣٦.٤٣	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات لسار جنت
٠.٥٢	٠.٣٠	٥.٠٦	٠.٣١	٥.١٢	الثانية	اختبار عدو ٣٠ متر × ٥ مرات
١.٥٩	٠.١٩	٣.٣٥	٠.١٦	٣.٢	الثانية	اختبار الجري والمشى ٨٠٠ متر
١.٠٦	٠.٤٤	١٠.٤٩	٠.٦٨	١٠.٧٢	الثانية	اختبار الجري بالكرة مسافة ٥٠ متر

تابع جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث
(ن = ٢٨)

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = ١٤)		المجموعة الضابطة (ن = ١٤)		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٨٤	٢.٠٥	١٢.٨٢	١.٨٧	١٢.٢٠	الثانية	اختبار الجري الزجزاجي بالكرة ٢٥ متر بين شواخص
٠.٤٨	٤.٧٥	٣٥.٤٥	٥.٥٣	٣٦.٣٩	بالمتر	اختبار ركل الكرة بالقدم المفضلة لأبعد مسافة
٠.٣٤	١.١٧	٣.٨٦	١.٠٤	٤.٠٠	الدرجة	اختبار التصويب على المرمى المقسم

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٦
يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :
- ١- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين بالكيلو جرام.
 - ٢- رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
 - ٣- ساعات إيقاف **Stop Watches** لقياس الزمن.
 - ٤- سبورة مثبتة علي الحائط.
 - ٥- شريط قياس.
 - ٦- كرات قدم، ملعب كرة قدم، مرمى مقسم.
 - ٧- أقماع بلاستيكية.
 - ٨- شرائط أستيك ملون.

ثانياً : الاختبارات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الاختبارات التالية :

- أ- الإختبارات البدنية : ملحق (٣)
- اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة (١٤ : ١٥١) (٧ : ٢٢٨) (٢٥ : ٢٥٠) (٣٦ : ١٨٦).
 - اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ متر (٧ : ٢٣٣).
 - اختبار الوثب العمودي من الثبات لسار جنت (٣ : ٥٠٥) (٧ : ٢١٩) (١٣ : ٢١٨) (٢٥ : ٢٥٨).
 - اختبار عدو ٣٠ متر × ٥ مرات (٧ : ٢٣٠) (١٣ : ٩٨) (٢٥ : ٢٥٠).
 - اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر (١٣ : ٩١).
- ب- الإختبارات الخاصة بوسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي : ملحق (٤)
- اختبار الجري بالكرة مسافة ٥٠ متر (١٤ : ٢٩٨) (٣٨ : ٢٦٢).
 - اختبار الجري الزجاجي بالكرة ٢٥ متر بين شواخص (١٤ : ٣٣٣) (٣٨ : ٢٦١).

- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة (١٤ : ٢٨٧) (٣٨ : ٢٥٧).
- اختبار التصويب على المرمى المقسم (٥) (١٢) (٣٨ : ٢٥٩).

ثالثاً : استمارات جمع البيانات المستخدمة

- استمارات جمع بيانات اللاعبين العامة. ملحق (١)
- استمارة تفريغ نتائج الاختبارات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث. ملحق (٢)

رابعاً : البرنامج التدريبي : ملحق (٥)

يهدف البرنامج التدريبي إلي تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص باستخدام اتجاهات حركية متنوعة للاعب كرة القدم بمحافظة المنيا.
أسس وضع البرنامج التدريبي :

- راعي الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الأسس التالية :
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله.
- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- أن يراعي توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- أن يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين.
- أن يتصف بالمرونة أثناء التطبيق.
- أن يراعي الراحة الكافية بين التمرينات.
- أن يتضمن تنفيذ البرنامج عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة التشكيل المناسب من حيث الحجم والشدة وتجنب ظاهرة التدريب الزائد.

- تقسيم فترات البرنامج للمجموعة التجريبية إلى (٣) ثلاث مراحل هي:
- الأولى مدتها (٣) أسابيع وهدفها الإعداد العام.
- الثانية مدتها (٥) أسابيع وهدفها الإعداد الخاص.
- الثالثة مدتها (٤) أسابيع وهدفها الإعداد التخصصي للمباريات.

التخطيط الزمني للبرنامج :

- مدة البرنامج ١٢ أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية ٦ وحدات تدريبية.
- عدد الوحدات الكلية ٧٢ وحدة تدريبية.
- أيام التدريب (السبت، الأحد، الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس).
- زمن الوحدة التدريبية من (80 دقيقة: ١٢٠ دقيقة).
- زمن الإحماء والختام يتراوح من ١٥ : ٣٠ ق تكون خارج زمن الوحدة التدريبية.
- دورة الحمل (٢ : ١).

محتوى البرنامج :

يحتوى البرنامج على مجموعة من تمارين التحمل العام والخاص متنوعة الاتجاهات الحركية ومتنوعة الأهداف (بدني- مهاري- خططي).
أسس تخطيط تمارين التحمل العام والخاص متنوعة الاتجاهات الحركية :
ملحق (٦)

- مراعاة مكونات محتوى التمارين بما يتفق مع تحقيق الهدف منه.
- إعداد التمارين بطريقة مقننة تراعي التوازن بين الحمل والراحة.
- تنوع التمارين وتصنيفها وفقاً للهدف المراد تحقيقه (بدني- مهاري- خططي).
- مراعاة عدد اللاعبين المشاركين في التمارين (فردى- ثنائي- جماعي).
- تنوع الاتجاهات الحركية سواء كانت أحادية (يؤدى فيها الجري في اتجاه واحد)، أو متنوعة (يؤدى فيها الجري في اتجاهات متنوعة) بما يضمن عامل التشويق أثناء الأداء وعدم الرتابة والشعور بالملل.
- تنوع التمارين بأدوات وبدون أدوات.

- التدرج في صعوبة التمرينات وعدد مرات التكرار بما يسمح للجسم بالتكيف مع المجهود المبذول.

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الإستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/٩/١ م على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأصلية وذلك بغرض تنفيذ بعض نماذج تمرينات التحمل العام والخاص متنوعة الاتجاهات الحركية ومدى استيعاب عينة البحث لهذه التمرينات، وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن التأكد من ملائمة واستيعاب اللاعبين لتمرينات التحمل متنوعة الاتجاهات الحركية المستخدمة في البحث.

الدراسة الأساسية للبحث :

أولاً: القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية للاختبارات قيد البحث على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٩/٣ م.

ثانياً: تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التحمل بنوعيه العام والخاص في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٩/٥ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/١١/٢٦ م، حيث نفذت المجموعة التجريبية محتوى تمرينات التحمل متنوعة الاتجاهات الحركية في حين قامت المجموعة الضابطة بتنفيذ البرنامج التقليدي.

ثالثاً: القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للاختبارات قيد البحث على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بنفس إجراءات القياسات القبلية وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٥/١١/٢٨ م.

المعاملات الإحصائية :

في ضوء هدف البحث وللتحقق من صحة الفروض قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية التالية :

الوسيط، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار الفروق بطريقة مان ويتي اللابارومترية، اختبار (ت)، نسبة التحسن المئوية.

وقد ارتضى الباحث مستوى معنوية ٠.٠٥ في جميع مراحل البحث.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م			
اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	الثانية	٤.٨٩	٠.٤٩	٤.٠٠	٠.٣٧	٠.٩٠	٨.٢٦	١٨.٢٠
اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ متر	الثانية	١٣.٤٢	١.٠٦	١٢.٣٦	٠.٦٠	١.٠٦	٣.٦٢	٧.٩٠

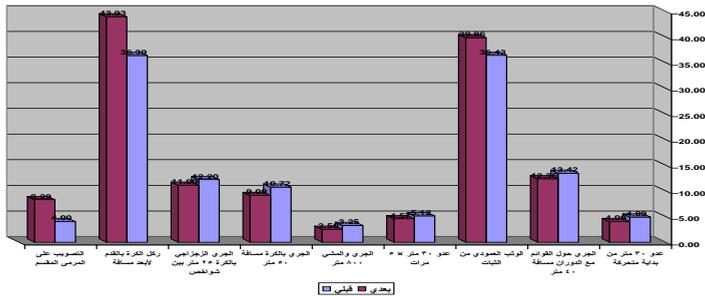
٩.٤٢	٤.٢٠	٣.٤٣	٥.٨٣	٣٩.٨٦	٦.٧٥	٣٦.٤٣	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات لسار جنت
١٠.٧٤	٤.٩٥	٠.٥٤	٠.٣١	٤.٥٧	٠.٣١	٥.١٢	الثانية	اختبار عدو ٣٠ متر × ٥ مرات
٢٣.٠٨	١٠.١٤	٠.٧٥	٠.١٨	٢.٥٠	٠.١٦	٣.٢٥	الثانية	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر
١٥.٢١	٩.٨٣	١.٦٣	٠.٥٢	٩.٠٩	٠.٦٨	١٠.٧٢	الثانية	اختبار الجري بالكرة مسافة ٥٠ متر

تابع جدول (٥)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في
المتغيرات قيد البحث (ن = ١٤)

نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	م	ع	م		
٩.١٠	٢.٢١	١.١٢	٠.٨٣	١١.٠٩	١.٨٧	١٢.٢٠	الثانية	اختبار الجري الزجلجي بالكرة ٢٥ متر بين شواخص
٢٠.٧٢	٢.٥٦	٧.٥٤	٤.٨٧	٤٣.٩٣	٥.٥٣	٣٦.٣٩	المتر	اختبار ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة

١٠٧.٢٥	١٢.٠٩	٤.٢٩	٠.٩٩	٨.٢٩	١.٠٤	٤.٠٠	الدرجة	اختبار التصويب على المرمى المقسم
--------	-------	------	------	------	------	------	--------	----------------------------------

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٦



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

أشارت نتائج جدول (٥) شكل (١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، كما يوضح الجدول نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي حيث تراوحت بين (٧.٩٠% : ١٠٧.٢٥%) ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث تلك الفروق لطول فترة الإعداد والتي امتدت إلى (١٢) إثني عشر اسبوعاً بواقع (٦) ستة وحدات تدريبية أسبوعياً وما اشتملت عليه من تمارين بنائية عامة في مرحلة الإعداد العام وتمارين بنائية خاصة في مرحلة الإعداد الخاص ثم تمارين المنافسة في أواخر فترة الإعداد "مرحلة الإعداد للمباريات" ثم تمارين الراحة الايجابية والتي تعطى بين مختلف أنواع التمارين بغرض الهبوط التدريجي بعدد ضربات القلب إلى عدد معين وقد تكون على شكل العاب أو تمارين مرونة أو رشاقة وتوازن، حيث يتفق ذلك وما أشار إليه "حنفي مختار" (١٩٨٨)، "حسن أبو عبده" (٢٠٠٨) أنه لكي يصل اللاعب إلى أحسن مستوى ممكن هناك جملة وسائل تتمثل في (التمارين البنائية العامة- التمارين البنائية الخاصة- تمارين المنافسة - تمارين الراحة الايجابية) خلال فترة الإعداد والتي تعمل بدورها على تطوير حالة التدريب وخاصة الحالة البدنية للاعب (١٧: ١٣، ١٤) (١٣: ٢٣، ٢٤).

أيضاً انتظام اللاعبين في حضور التدريبات دون انقطاع حيث أن التدريب المنتظم يساعد أعضاء الجسم الداخلية على التكيف مع أي حمل بدني مما يؤدي إلى ارتفاع مقدرة اللاعب الوظيفية، كما يرى الباحث أن تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث يرجع إلى أداء التمارين التي تنمي هذه المتغيرات مع مراعاة عدم الفصل بين تمارين الإعداد العام والخاص خلال فترة الإعداد، إضافة إلى إعطاء مجموعه من التمارين

المختلفة سواء بالكره أو بدون كره أدى إلى تنمية وتطوير المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة.

كما تشير النتائج إلى تحسن في اختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث، ويرجع الباحث ذلك إلى ارتفاع المستوى البدني والذي انعكس على مستوى الأداء المهاري بالإيجاب إضافة إلى تنفيذ لاعبي المجموعة الضابطة للعديد من التمرينات التي هدفت إلى تنمية وصل الأداء المهاري والتدرج في التمرينات مهاريه للوصول إلى مستوى الإتقان والاهتمام بالتمرينات تحت ضغط المنافس، ويرى الباحث أن تحسن وتطوير الأداء المهاري يعتمد على مدى تحسن وتطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بأداء المهارات المختلفة للعبة، حيث يتفق ذلك وما أشار إليه "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) أن عملية التكيف بصفة عامة في التدريب لا يمكن أن تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر للصفات البدنية والتي بدورها تساهم في الارتقاء بالمستوى المهاري مع الزيادة التدريجية في الحمل التدريبي (٢٧) : (٧٢).

ويضيف مفتي إبراهيم (٢٠٠١) أن التدريب الرياضي يحدث تأثيرات مختلفة تشمل أجهزة الجسم وكلما كانت هذه التغيرات إيجابية كلما كان الأداء الرياضي أفضل، وأن تنمية المهارات الحركية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية عناصر اللياقة البدنية الضرورية، حيث أن اللاعب لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي التخصصي في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط (٣٩ : ١٣٤).

ومن خلال تفسير ومناقشة نتائج جدول (٥)، شكل (١) يتضح أن هناك فروق ونسب تحسن ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وفي اتجاه القياس البعدي مما يؤكد صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية
 ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث ولصالح القياس البعدي"
 جدول (٦)
 دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
 في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٤)

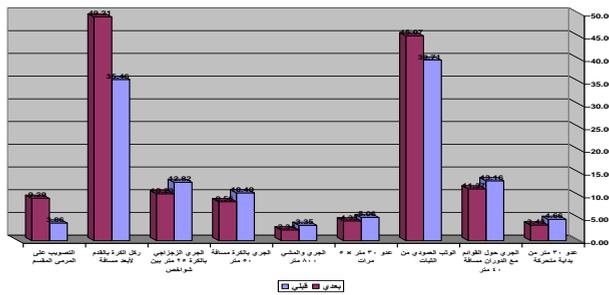
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %	قيمة ايتنا ^٣
		ع	م	ع	م				
اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	الثانية	0.38	4.66	0.21	3.43	1.23	10.76	26.39	0.90
اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ متر	الثانية	0.63	13.16	0.39	11.37	1.79	9.21	13.60	0.87
اختبار الوثب العمودي من الثبات لسار جنت	سم	4.45	39.71	4.12	45.07	5.36	4.62	13.50	0.62
اختبار عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	الثانية	0.30	5.06	0.17	4.33	0.72	8.24	14.43	0.84
اختبار الجري والمشى ٨٠٠ متر	الثانية	0.19	3.35	0.12	2.34	1.01	18.30	30.15	0.96
اختبار الجري بالكرة مسافة ٥٠ متر	الثانية	0.44	10.49	0.51	8.56	1.93	14.15	18.40	0.94

تابع جدول (٦)
 دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
 في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط	قيمة (ت)	نسبة	قيمة
-----------	-------------	---------------	---------------	-------	----------	------	------

القياس	م	ع	م	ع	الفروق	المحسوبة	التحسن %	اينتا ^٢
اختبار الجري الزجراجي بالكرة ٢٥ متر بين شواخص	12.82	2.05	10.29	1.11	2.53	5.73	19.73	0.72
اختبار ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة	35.46	4.75	49.21	3.07	13.75	7.44	38.78	0.81
اختبار التصويب على المرمى المقسم	3.86	1.17	9.29	0.83	5.43	15.82	140.67	0.95

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٦



شكل (٢)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

أشارت نتائج جدول (٦) شكل (٢) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة

(ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥، كما يوضح الجدول نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديه حيث تراوحت بين (١٣.٥٠% : ١٤٠.٦٧%) ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت قيم معاملات ايتا وجود تأثير ملحوظ للبرنامج المقترح على تحسين جميع المتغيرات قيد البحث.

حيث يرجع الباحث تلك الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام اتجاهات حركية متنوعة لتمرنات التحمل بنوعيه العام والخاص والتي كان لها تأثير كبير في إثارة الدافعية لدي اللاعبين وعدم شعورهم بالملل سواء باستخدام أدوات أو بدون أدوات أو بكرة وبدون كرة حيث أن هذه التدريبات تشبه في مساراتها الحركية المتنوعة ما يحدث في المباراة، وكذا من حيث المساحات التي تؤدي فيها وعدد اللاعبين حيث يتفق ذلك وما أشار إليه "أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان" (١٩٩٤) انه نظراً لزيادة مساحة الملعب فإن هذا يضع على اللاعب متطلبات بدنية عالية تملى عليه تغطية الملعب بسرعة عندما يحتاج موقف اللعب منه ذلك فتنوع تحركات اللاعب دفاعاً وهجوماً تبعاً لسير المباراة ما بين العدو السريع بأقصى سرعة ممكنة إلى التوقف السريع والمشى يؤدي إلى تنوع نظم إنتاج الطاقة بالجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الأنشطة المستمرة لفترة طويلة (٣ : ٢٣، ٢٤).

كما يرجع الباحث التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي من خلال مراعاته للمبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية من حيث التوقيت الصحيح لتكرار الحمل ثم الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل، مع التدرج في تنميتها ومراعياً في نفس الوقت عاملي التكامل والتدرج في تنمية تلك الصفات، حيث يتفق ذلك وما أشار إليه كل من "حنفي مختار" (١٩٨٨)، "محمد علاوي" (١٩٩٢) من ضرورة مراعاة تلك المبادئ لتنمية وتطوير الصفات البدنية خلال مراحل فترة الإعداد مع التركيز على الصفات البدنية العامة خلال مرحلة الإعداد العام، ثم الانتقال إلى الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلتي

الإعداد الخاص والمباريات مع عدم الفصل بينهما، فإنه في المرحلة الأولى تعطى تدريبات التحمل العام والقوة والرشاقة والمرونة، وفي المرحلة الثانية تزداد العناية بتمارين السرعة وتحمل القوة والسرعة والأداء، وفي المرحلة الثالثة تلعب تمارين المنافسة دوراً فعالاً في تطوير الصفات البدنية للاعب (١٧ : ٩٢ - ٩٤) (٣٢ : ٨٢ - ٩٠).

ويتفق ذلك وما أشارت إليه نتائج دراسة "كارل ويلز وآخرون" Carl Wells & et al (٢٠١٤) (٤٦)، دراسة "سامح بكري" (٢٠١٥) (٢٢)، دراسة "مارسلو وآخرون" Marcello & et al (٢٠١٥) (٥١)، دراسة "أسير أركوس وآخرون" Asier Arcos & et al (٢٠١٥) (٤٣) من أن البرامج التدريبية المستخدمة أثرت إيجابياً في تنمية الصفات البدنية سواء العامة أو الخاصة.

كما تشير النتائج إلى تحسن في اختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث في القياس البعدي بعد تنفيذ برنامج تمارين التحمل والتي اشتملت على العديد من التمارين التي هدفت إلى تنمية الأداء المهاري وكذلك تحمل الأداء الخاص للاعب كرة القدم والتي كانت باستخدام الكرة وتشبه إلى حد كبير ما يحدث بالمباراة، حيث يتفق ذلك وما أسفرت عنه نتائج دراسة "عبد العظيم جابر" (٢٠١٠) (٢٨)، دراسة "محمد مصيلحي" (٢٠١٥) (٣٥)، من أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين في وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب) للمجموعة التجريبية.

ويتفق هذا ما أشار إليه "طه إسماعيل وآخرون" (١٩٨٩) أن اللاعب الذي يتمتع بقدر كافي من اللياقة البدنية يؤدي ذلك إلى زيادة مقدرته الفنية على أداء المهارات المختلفة وأنه إذا أردنا أن نضمن أداء مهاري جيد من قبل اللاعب فلا بد من تأسيس تلك الصفات البدنية التي تتفق مع هذه المهارات (٢٥ : ٩٣).

كما يذكر "مفتى إبراهيم" (٢٠١٠) أن أداء اللاعب للمهارات الأساسية وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بالكرة أو بدون كرة تثير حواس اللاعبين للأداء مما يجعلهم يستطيعون الأداء المهارى وبشكل ديناميكي منظم فيصبح اللاعب مدركاً للفراغ الذي يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمني لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متوافق يسهم في تحسين الأداء المهارى الناتج عن الاستمرار في الأداء (٤١: ١٩٠).

وبالرجوع إلى نتائج الاختبارات البدنية واختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث نلاحظ أن البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية باستخدام اتجاهات متنوعة لتمرينات التحمل قد ساهم في تطوير الأداء البدني والمهاري، حيث يتفق ذلك وما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من دراسة "أيمن محمد" (١٩٩٦) (١٠)، دراسة "جان هيلقيروود وآخرون" Jan Helgerud & et al (٢٠٠١) (٥٠)، دراسة "محمد السيد" (٢٠٠٥) (٣١)، دراسة "صبحي العجيلي" (٢٠١١) (٢٤)، دراسة "بست رايموند وآخرون" Best, Raymond. & et al (٢٠١٣) (٤٥) أن البرامج التدريبية التي استخدمت في تلك الدراسات كان لها تأثير إيجابي على التقدم بالمستوى البدني والمهاري للمجموعات التجريبية.

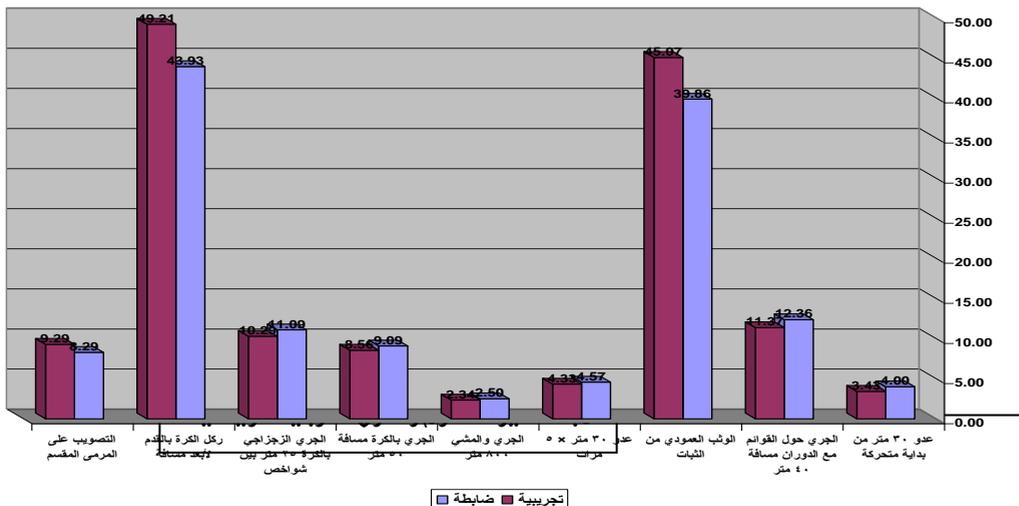
ومن خلال تفسير ومناقشة نتائج جدول (٦)، شكل (٢) يتضح أن هناك فروق ونسب تحسن ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وفي اتجاه القياس البعدي مما يؤكد صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٤)		المجموعة التجريبية (ن = ١٤)		قيمة (ت) المحسوبة	الفروق في نسب التحسن %
		ع	م	ع	م		
اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	الثانية	٠.٣٧	٤.٠٠	٠.٢١	٣.٤٣	٤.٩٦	٨.١٩
اختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ متر	الثانية	٠.٦٠	١٢.٣٦	٠.٣٩	١١.٣٧	٥.١٩	٥.٧
اختبار الوثب العمودي من الثبات لساار جنت	سم	٥.٨٣	٣٩.٨٦	٤.١٢	٤٥.٠٧	٢.٧٣	٤.٠٨
اختبار عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	الثانية	٠.٣١	٤.٥٧	٠.١٧	٤.٣٣	٢.٥٣	٣.٦٩
اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر	الثانية	٠.١٨	٢.٥٠	٠.١٢	٢.٣٤	٢.٧٤	٧.٠٧
اختبار الجري بالكرة مسافة ٥٠ متر	الثانية	٠.٥٢	٩.٠٩	٠.٥١	٨.٥٦	٢.٧٢	٣.١٩
اختبار الجري الزجاجي بالكرة ٢٥ متر بين شواخص	الثانية	٠.٨٣	١١.٠٩	١.١١	١٠.٢٩	٢.١٤	١٨.٠٦
اختبار ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة	المتر	٤.٨٧	٤٣.٩٣	٣.٠٧	٤٩.٢١	٣.٤٣	٣٣.٤٢
اختبار التصويب على المرمى المقسم	الدرجة	٠.٩٩	٨.٢٩	٠.٨٣	٩.٢٩	٢.٩٠	٤.١٠

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٦



شكل (٣)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين
الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

أشارت نتائج جدول (٧) شكل (٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، كما يوضح الجدول الفروق في نسب التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تراوحت ما بين (٣.١٩% : ٣٣.٤٢%) ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث وجود هذه الفروق إلى التخطيط الجيد لتمرينات التحمل قيد البحث وتقنياتها إضافة إلى تصميم العديد من تمرينات التحمل ذات الاتجاهات الحركية المتنوعة والتي تركز على الأداء (الفردى والثنائى والجماعى) وتتسم بصفة التنوع بأدوات وبدون أدوات والتشويق والدافعية نحو الأداء مما أدى إلى التأثير الإيجابى على جميع المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردى قيد البحث وبالتالي حدوث عملية التكيف نتيجة استخدام تلك التمرينات، حيث يتفق ذلك وما أشار إليه "السيد عبد المقصود" (١٩٩٢) من أن التغيير الإردى لمستوى الشدة ولإيقاع النشاط الحركى يؤدي إلى تجنب التعب ويوفر التغيير فى المسارات الحركية الظروف المناسبة لتطوير مستوى الانجاز (٨ : ١٦٦، ١٦٧)

وزيادة القدرة الهوائية واللاهوائية تؤدي إلى تحسين الأداء البدنى والمهارى والخططى للاعبين خلال المباريات حيث تسهم فى زيادة مقدرة اللاعبين على

قطع مسافات كبيره خلال المباراة بشدة عاليه، بالإضافة إلى زيادة تكرار عدد مرات العدو السريع، وكذا تأخير حدوث التعب قرب نهاية المباراة مما يسهم في زيادة معدل اللعب لدى اللاعبين خلال المباراة حيث يتفق وما أشارت إليه نتائج دراسة "جان هيلقيروود وآخرون" Jan Helgerud & et al (٢٠٠١) (٥٠) من أن المجموعة التجريبية والتي استخدمت تدريبات التحمل الهوائي حققت تفوقاً واضحاً في المسافات التي غطت خلال المباريات حيث زادت بنسبة ٢٠%، وكذلك دراسة "مارسلو وآخرون" Marcello & et al (٢٠١٥) (٥١) والتي استخدمت تدريبات التحمل اللاهوائي حققت كلا من المجموعتين التجريبيتين تقدماً ايجابيا في نتائج اختبارات السرعة الانتقالية وتحمل السرعة.

ويذكر "رضا الوقاد" (٢٠٠٣) أن طبيعة كرة القدم الحديثة تتطلب من اللاعب الجري باستمرار خلال التدريب أو المباريات ويختلف الجري من حيث السرعة والاتجاه سواء بالكرة أو بدون الكرة كما تتطلب الكرة الحديثة التي تتصف بالحركة المستمرة أداء بعض المهارات البدنية المختلفة، ففي زمن المباراة الواحدة يجري اللاعب مسافات طويلة خلال الأداء، تتضمن العديد من الأعمال الحركية والمهارات مختلفة الشدة والحجم فيؤدي اللاعب المباراة تحت مستويات مختلفة من الشدة تتراوح ما بين الوقوف والأداء الخفيف والمعتدل والمتوسط والأداء عالي الشدة والعالي جداً (٣٤: ٢٩-٣١)

وبالرجوع إلى نتائج الاختبارات البدنية واختبارات وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث نلاحظ أن البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية باستخدام اتجاهات متنوعة لتمرينات التحمل قد ساهم في تطوير الأداء البدني والمهاري، حيث يتفق ذلك وما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من دراسة "أيمن محمد" (١٩٩٦) (١٠)، دراسة "جان هيلقيروود وآخرون" Jan Helgerud & et al (٢٠٠١) (٥٠)، دراسة "محمد السيد" (٢٠٠٥) (٣١)، دراسة "صبحي

العجيلي" (٢٠١١) (٢٤)، دراسة "بست رايموند وآخرون Best Raymond.& et al (٢٠١٣) (٤٥) أن البرامج التدريبية التي استخدمت في تلك الدراسات كان لها تأثير إيجابي على التقدم بالمستوى البدني والمهاري للمجموعات التجريبية.

كذلك دراسة "محمد مصيلحي" (٢٠١٥) (٣٥) والتي أسفرت نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثيراً إيجابياً في تطوير وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية متمثلة في المراوغة والجري بالكرة والتصويب على المرمى. ومن خلال تفسير ومناقشة نتائج جدول (٧)، شكل (٣) يتضح أن هناك فروق ونسب تحسن ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي ولصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية"

الاستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث ولصالح القياس البعدي، كما توجد فروق في نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياسات البعديه حيث تراوحت نسب التحسن بين (٧.٩٠% - ١٠.٧٢٥%) ولصالح القياس البعدي.

٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث ولصالح القياس البعدي، كما توجد فروق في نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياسات البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٣.٥٠% : ١٤٠.٦٧%) ولصالح القياس البعدي.

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية ووسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، كما توجد فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت بين (٣.٦٩% - ٨.١٩%) ولصالح المجموعة التجريبية وفي وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي تراوحت بين (٣.١٩% - ٣٣.٤٢%) ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الاتجاهات الحركية المتنوعة لتمرينات التحمل بنوعيه على لاعبي وناشئي كرة القدم وعلى مختلف المستويات.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتنمية التحمل العام والخاص مع عدم الفصل بينهما من أجل تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبي كرة القدم.
- ٣- تصميم مجموعة أخرى من تمارين التحمل متنوعة الاتجاهات الحركية لتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية وفقاً لمراكز اللعب المختلفة.

- ٤- استخدام تمرينات التحمل متنوعة الاتجاهات الحركية ذات الطابع الهوائي للاستشفاء من المجهود البدني في بعض الأنشطة الرياضية والتي تعتمد بشكل أساسي على النظام اللاهوائي في إنتاج الطاقة.
- ٥- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بمستوي النواحي البدنية والمهارية والخططية للناشئين والدرجة الأولى علي السواء.
- ٦- استخدام تمرينات التحمل متنوعة الاتجاهات الحركية ذات الطابع اللاهوائي لزيادة كفاءة الأداء البدني وزيادة معدل اللعب مع تأخير ظاهرة حدوث التعب للاعبين.

- ١٠- أيمن محمد محمود (١٩٩٦): "برنامج لتنمية التحمل الخاص للاعبين لكرة القدم تحت ١٨ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١١- بسطويسي أحمد بسطويسي: (١٩٩٩)، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠٠): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨): الإعداد البدني للاعبين لكرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٤- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨): الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم "النظرية والتطبيق"، الطبعة الثامنة، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ١٥- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٥): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ١٦- حسن منير عبد الشكور (٢٠١٠): "تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة على فعالية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٧- حنفي محمود مختار (١٩٨٨): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٨- حنفي محمود مختار (١٩٩٤): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- حنفي محمود مختار (١٩٩٧): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٢٠- حنفي محمود مختار (١٩٩٨): المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٥): أصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.
- ٢٢- سامح إبراهيم بكري (٢٠١٥): "تأثير تدريبات في اتجاه العتبه الفارقة اللاهوائية على النشاط الحركي للاعبين المراكز المختلفة في كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٣- سامح محمد عفيفي (٢٠١٢): "معوقات تنفيذ الأداء الخططي لدي ناشئي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
- ٢٤- صبحي العجيلي إبراهيم (٢٠١١): "تأثير برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص على الارتقاء ببعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة بالجمهورية الليبية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٥- طه محمود إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (١٩٨٩): كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- طه محمود إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (١٩٩٣): جماعية اللعب في كرة القدم، مطابع الأهرام التجارية، قليوب.
- ٢٧- عادل عبد البصير على (١٩٩٩): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٨- عبد العظيم جابر طمبة (٢٠١٠): "تأثير تقنين بعض تدريبات التحمل اللاهوائي على فاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢٩- عمر أحمد علي (٢٠٠١): "الأداء الخططي الهجومي باستخدام وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردي وعلاقتها بفرص التهديد في كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٣٠- عويس علي الجبالي (٢٠٠٣): التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣١- محمد السيد الجندي (٢٠٠٥): "تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٣٢- محمد حسن علاوى (١٩٩٢): علم التدريب الرياضى، ط١٢، دار المعارف، القاهرة

٣٣- محمد حسنين المتولي (٢٠٠٧): "فاعلية استخدام اتجاهين لتنمية التحمل على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣٤- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣): التخطيط الحديث في كرة القدم، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

٣٥- محمد سعيد مصيلحي (٢٠١٥): "تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ خطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي لناشئي

- كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣٦- محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (١٩٩٤): أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- ٣٧- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٨- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٠- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢): التدريب الرياضي التريوي، مؤسسة مختار، القاهرة.
- ٤١- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠): المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة
- ٤٢- نبيل سليم حمدان (٢٠١٥): "تأثير تدريبات التحمل الخاص على البناء التكويني لخطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 43- Asier Arcos, Juan Sebastián, Juan Martín , Javier Lerga, Felipe Sánchez, Federico Villagra, Javier J. Zulueta (2015) : "Effects of Small-Sided Games vs. Interval Training in Aerobic Fitness and Physical Enjoyment in

- Young Elite Soccer Players", Plos One, journal.pone, Vol. 10 Issue 9, p.1-10.
- 44- Bauer, Gerhard (1997):** Lehrbuch Fußball Erfolgreiches Training von Technik, Taktik, und Kondition, 5. Aufl., BLV Verlagsgesellschaft, München.
- 45- Best Raymond, Simon Perikles, Niess Andreas, Striege Heiko (2013):** "Influence of various preseason training in elite youth soccer players" Central European Journal of Medicine ,vol:8(6), p. 803-809
- 46- Carl Wells, Andrew Edwards, Mary Fysh, and Barry Drust(2014):** "Effects of high-intensity running training on soccer specif fitness in professional male players "Appl. Physiol. Nutr. Metab. 39: p. 763–769.
- 47- Eduardo C. Costa, Caio M. A. Vieira, Alexandre Moreira, Carlos Ugrinowitsch, Carlo Castagna and Marcelo S. Aoki (2013):** "Monitoring External and Internal Loads of Brazilian Soccer Referees during Official Matches" Journal of Sports Science and Medicine , p. 559-564.

- 48- Erich kollat (1998) :**fuBball technik und taktik ,2_Aufl
-,mayer verlag , Aachen , 1998
- 49- Gero Bisanz ,& Gunr Griseh,:** fuBball training
technik Rowohlt techenbnch taktik Verlag ,
hamburg ,1998.
- 50- Jan Helgerud, Lars Christian, Ulrik Wisloff, and Jan Hoff (2001):** "Aerobic endurance training improves soccer Performance ", Medicine & Science in Sports & Exercise , Vol. 33, No. 11, p 1925 – 1931. 50-
- 51- Marcello Iaia, Matteo Fiorenza, Enrico Perri, Giampietro Alberti, Grégoire P. Millet, Jens Bangsbo (2015):** "The Effect of Two Speed Endurance Training Regimes on Performance of Soccer Players" PLOS ONE,journal.pone Vol. 10 Issue 9, p.1-16
- 52- Phil Davies (2012):** Total Soccer Fitness Aerobic & Anaerobic Endurance, Sporting Excellence Ltd , RIO Network LLC
- 53- Turner, Anthony N.Stewart, Perry F (2014):** "Strength and Conditioning for Soccer Players" Lippincott Williams & Wilkins, Acad Sport Sci & Med, London, Vol:36(4) p. 134,135.