

أثر استخدام تمارين خطية لمراكز اللعب على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم

د/ علاء الدين أسامة أحمد عطية

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات - جامعة العريش.

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

في السنوات الأخيرة شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً في أساليب اللعب المختلفة وظهر ذلك جلياً في البطولات العالمية الأخيرة لكرة القدم وأصبحت الخطط والمهارات يلعبان دوراً كبيراً في نتائج المباريات وإزداد اللعب الحديث صعوبة وتعقيداً في اللياقة البدنية العالية المطلوبة وتنفيذ التحركات الخطية في الدفاع والوسط والهجوم أصبحت سريعة ومتشعبة، ومن ثم أصبح إعداد الفريق بدوره صعباً وأصبح التدريب أكثر تعقيداً وصعوبة، فتتوعد خطط اللعب، وأصبح التدريب أكثر حداثة بما ينسجم مع السرعة والقوة واللياقة العالية المطلوبة وآلية الإنسجام مع العمل الخطي للفريق.

وهذا بدوره أجبر علماء التدريب الحديث في رياضة كرة القدم على البحث عن طرائق وأساليب جديدة في التدريب، فتتوعد التدريبات وأصبحت قريبة ومشابهة للتنافس الفعلي في المباريات، مما أدى إلى لجوء المدربين إلى تمارين جماعية وخطية لتطوير القدرات التوافقية في كرة القدم، إذ يقوم اللاعب بتطوير قدراته التوافقية بتلك التمارين الخطية في مراكز اللعب المختلفة، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزه في تلك التمارين بحيث يكسب مقداراً كبيراً من المعرفة الخطية التي يحتاجها في المباريات. (١٠ : ١٩)

وتلعب القدرات التوافقية دوراً كبيراً ومهماً في أداء لاعب كرة القدم عدة نواحي سواء البدنية أو المهارية أو الخطية إذ أن الأداء الرائع عند لاعبي المستويات العالية وقلة الأخطاء مع الإقتصاد بالجهد المبذول وزيادة العائد من الحركة عند مقارنتهم باللاعبين المبتدئين إذ يتميز أدائهم بكثرة الأخطاء وزيادة الجهد المبذول. (١ : ٢٠٥)

ويرى الباحث أن القدرات التوافقية تساعد اللاعب على تسريع عملية إتقان النواحي التكتيكية والتكتيكية وإكتساب أفضل المهارات وصقلها بما يناسب جو المنافسة أو المباريات، ولذلك لابد من تطوير القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة القدم.

والوصول للمستويات العليا والأداء المهاري العالي الذي حصل في لعبة كرة القدم حدث نتيجة الأبحاث والدراسات والتجارب العلمية الرياضية وطرائق وأساليب التدريب المتنوعة حيث أنها هي السبيل للوصول لمستوى عالي في الأداء والإنجاز للعبة كرة القدم.

وأن من أهم مميزات لعبة كرة القدم إمتلاك اللاعب لمختلف القدرات واللياقة البدنية العالية فضلاً عن تطوير المهارات الأساسية والناحية الخططية للعبة لكي يكون إنجاز اللاعب وأدائها الحركي في المباريات بالمستوى المطلوب.

ومن خلال خبرة الباحث وأنه يعمل كمدرّب عام لفريق نادي أبي صقل الرياضي، وأيضاً من خلال الملاحظة والتحليل التي قام بها الباحث على العديد من الوحدات التدريبية أثناء جولاته الميدانية على عدد من أندية القسم الثالث في محافظة شمال سيناء، وجد الباحث نقصاً كبيراً وعدم تخصيص الوقت الكافي للتمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة، وبالتالي يؤدي ذلك إلى عدم تطور القدرات التوافقية عند اللاعبين، لذلك تناول الباحث هذه المشكلة لمعرفة أثر استخدام تلك التمرينات الخططية لمراكز اللعب على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم.

ثانياً: هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على أثر استخدام تمرينات خططية لمراكز اللعب على بعض القدرات التوافقية للاعبين الفريق الأول لكرة القدم بنادي أبي صقل الرياضي.

ثالثاً: فروض البحث:

- ١ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم.
- ٢ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم.

رابعاً: مصطلحات البحث:

١ - التمرينات الخططية:

هي تلك التمرينات التي يؤديها لاعبي الدفاع والوسط والهجوم بصورة فردية أو جماعية بالكرة وبدونها وبوجود منافس أو عدم وجوده لتطوير قدرات اللاعب الأساسية لكي يتعود على الحالات المشابهة لحالات اللعب. (١٦: ١١٠)

٢ - التمرينات الخططية الدفاعية: *

هي مجموعة من الحركات الهادفة التي يقوم بها اللاعبون في حالة فقدانهم الكرة وإمتلاك الفريق المنافس لها، والهدف منه تدريب اللاعبين على كيفية إسترجاع الكرة من المنافس وإحباط هجماته ومنعه من تسجيل الأهداف في رياضة كرة القدم.

٣- التمرينات الخطئية الهجومية: *

هي تهدف لتمكين الفريق من إحراز أو إصابة مرمى الفريق المنافس بأكبر عدد من الأهداف، ويجب أن يكون لاعب خط الهجوم يتميز بمستوى عال من المهارات الأساسية والقدرات التوافقية أكثر من لاعبي الدفاع والوسط في رياضة كرة القدم.

٤- مراكز اللعب: *

يقصد بمراكز اللعب المختلفة مراكز اللعب في (خط الدفاع، والوسط، والهجوم) ولكل مركز من مراكز اللعب واجبات محددة ومهام مختلفة في رياضة كرة القدم.

٥- القدرات التوافقية:

هي صفة الإنسجام في القدرات الحركية والبدنية والأجهزة الداخلية للجسم. (١١: ١٣٣)

ويعرف " أثير محمد صبري " (٢٠١٠م) (١٩) القدرات التوافقية بأنها عبارة عن تجميع متعدد للقابليات الحركية المختلفة التي لها دور كبير وفعال في تنفيذ الواجبات الحركية المعنية بشكل متقن.

خامساً: الدراسات المرجعية:

١- الدراسات المرجعية العربية:

* دراسة " عبد علي جعفر محمد " (٢٠١٢م) (٤) بعنوان " تأثير تمرينات خطئية في تطوير الأداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب بكرة القدم "، وهدفت الدراسة إلى إعداد تمرينات خطئية باستخدام مبادئ اللعب الهجومية الفردية بكرة القدم والتعرف على تأثير التمرينات الخطئية في تطوير الأداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب ومعرفة الفروق بين المجموعة

* تعريف إجرائي

الضابطة والتجريبية، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعباً شاباً من نادي نفط الجنوب الرياضي للموسم ٢٠١٣م-٢٠١٢م، وأختيروا بالطريقة العمدية وقسموا على مجموعتين الضابطة وتجريبية عشوائياً بواقع (١٢) لاعباً لكل مجموعة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وقام بتطبيق المنهج المعد للمجموعة التجريبية من التمرينات الخطئية ولمدة (٨) أسابيع لدورتين متوسطتين، كل دورة متوسطة تتكون من (٤) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وأظهرت نتائج الدراسة أن التمرينات الخطئية التي نفذتها المجموعة التجريبية قد أحدثت تطوراً معنوياً في تطوير الأداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب قياساً بالمجموعة الضابطة، وأوصى الباحث بضرورة الإهتمام بالتمرينات الخطئية عند وضع المناهج التدريبية.

* دراسة " جمال أبو بشارة " (٢٠١٠م) (٣) بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم "، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر تمارين توافقية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة التجريبية في كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعباً مبتدئاً في محافظة طوباس لعام (٢٠٠٩م)، وقد إستخدم الباحث

المنهج التجريبي وقد إستغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع، وإستعمل الباحث إختبارات لتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي عند المجموعة التجريبية والضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة وتراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠% - ١٤%)، وأوصى الباحث بإستعمال البرنامج المقترح من الأندية والمدارس الكروية جميعها لتطوير القدرات التوافقية.

٢- الدراسات المرجعية الأجنبية:

* دراسة " جريزا Griza " (٢٠٠٤م) (١٥) بهدف دراسة الفروق الديناميكية والكينماتكية في الوثب العمودي على السطح الصلب والرمال، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) لاعباً من لاعبي النخبة من الرجال المحترفين في الكرة الطائرة وفي الكرة الطائرة الشاطئية، وكان من أهم النتائج أن إرتفاع الوثب كان أكبر على السطح الصلب في جميع أنواع الوثب وتراوحت النسبة المئوية للفروق من ١٣ : ٢٠% وكانت الفروق في الوثب العميق أكبر ويرجع الأداء المنخفض على الرمال إلى عدم إستقرار الرمال والإنغماس فيها للقدمين مما قلل من درجات القوة والقدرة الانفجارية وعلى الرغم من ذلك زادت الوثبات على الرمال من عدد النبضات في الدقيقة أكثر من الأرض الصلبة إلى جانب أن إنغماس الكاحلين في الرمال أدت إلى عدم إستخدام أقصى قوة في نهاية مرحلة الدفع ونتيجة لذلك أخذ مركز الثقل مسافة أقل وأقصر والتي تنتج عنها نسبة مئوية قليلة من السرعة أثناء وقت الإرتقاء.

* دراسة " جياتسيز وآخرون Giatsis. G & et all " (٢٠٠٤م) (١٤) بهدف التعرف على ما إذا كانت هناك فروق تتعلق بالبارومترات الديناميكية والحركية لوثب الإقعاء العمودي على الأسطح الصلبة والأسطح الرملية، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) لاعباً من لاعبي النخبة الذكور للكرة الطائرة الشاطئية، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة بين قيم مفصل الكاحل وسرعة الزاوية أكبر على السطح الرملي وكان إرتفاع الوثب على السطح الرملي أصغر من على السطح الصلب وذلك بسبب عدم إستقرار الرمال ونتج عن ذلك إنخفاض في القوة القصوى وسرعة الإرتقاء وعدم إستقرار الرمال جعل من الصعب للكاحل الدفع على المحور الرأسي لحركة الجسم ونتيجة لذلك إنزلاق إلى الخلف في محاولة لزيادة الدفع إلى الحد الأقصى ونتيجة لذلك يحاول الجسم التوازن ومساواة الحركة وتحريك الأرداف إلى فرد ومد أكبر.

سادساً: إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة) وذلك لملائمته لطبيعة البحث والدراسة.

٢- مجتمع وعينة البحث:

يشمل مجتمع البحث لاعبي الفريق الأول لنادي أبي صقل الرياضي، والمشاركين بدوري القسم الثالث بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢١م- ٢٠٢٢م، والبالغ عددهم (٣٠) لاعب، تم إختيار عينة البحث الأساسية منهم بالطريقة العمدية حيث بلغ عددها (٢٠) لاعب وقسموا إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية)، وتكونت كل مجموعة من (١٠) لاعبين، وعدد (١٠) لاعبين يمثلون العينة الإستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ولكن من نفس مجتمع البحث الأصلي، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)
عينة البحث ونسبتها المئوية

النسبة المئوية	العدد	العينة
٦٦%	٢٠ لاعب	عينة البحث الأساسية
٣٤%	١٠ لاعبين	العينة الإستطلاعية

3- تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لمنع المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم التشتت (معامل الاختلاف)
لعينة البحث

م	السن	الوزن	الطول	العمر التدريبي
المتوسط الحسابي	23	71.10	177.5	7.20
الانحراف المعياري	1.556	3.655	4.651	1.005
معامل الاختلاف	6765	5.140	2.620	13.962

ويوضح جدول (٢) أن قيم (معامل الاختلاف) لمجموعة عينة البحث كانت على التوالي (٦.٧٦٥ / ٥.١٤٠ / ٢.٦٢٠ / ١٣.٩٦٢) لمتغيرات معدل النمو وهذه القيم جميعها أصغر من (٣٠) % مما يدل على تجانس العينة إذ إنه كلما إقترب معامل الاختلاف من (١%) دل على التجانس العالي للمجموعة، وكلما زاد عن (٣٠%) دل على عدم تجانس المجموعة.

4- التكافؤ بين مجموعتي البحث:

قام الباحث بعمل تكافؤ بين المجموعتين (المجموعة الضابطة، والتجريبية) في متغيرات البحث، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة المعنوية
		س-	ع±	س-	ع±			
الاستجابة السريعة	ث	14.892	1.100	14.849	١.٠١٥	1.869	0.847	غير معنوي
الربط الحركي	ث	27964	0.870	26.171	1.290	0.961	0.995	غير معنوي
التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ث	27.272	1.330	27.276	1.028	1.808	0.994	غير معنوي

معنوي إذا كانت قيمة (sig) أصغر من أو يساوي 0.05

٥- وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

أ- وسائل جمع المعلومات:

- * المصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
- * المقابلات الشخصية.

ب- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- * ملعب كرة قدم.
- * شواخص بلاستيكية كبيرة وصغيرة.
- * أطباق بلاستيكية.
- * سلال حبال.
- * حواجز مختلفة الارتفاع.
- * ساعة توقيت.
- * صافرة.
- * شريط قياس.
- * شريط لاصق لتخطيط مناطق الاختبار وتحديدها.
- * كرات قدم مقاس (٥).
- * رايات ملونة.
- * أطواق بلاستيكية.
- * هدف كرة قدم مقسم إلى أجزاء.

٦- تحديد متغيرات البحث في القدرات التوافقية وإختباراتها للاعبين كرة القدم:

إستخدم الباحث إختبارات القدرات التوافقية التي قام بتصميمها كلاً من " عمر شلال علي، حمودي عصام نعمان " (٢٠٢٠م) (٦)، والتي تضمنت بناءً على آراء السادة الخبراء والمتخصصين إختبارات القدرات التوافقية الآتية:

أ- إختبار الإستجابة السريعة.

ب- إختبار الربط الحركي.

ج- إختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة. مرفق (٢)

٧- تحديد التمرينات الخطئية لمراكز اللعب للاعبين كرة القدم:

بعد الإطلاع على المراجع والمصادر والدراسات المرجعية العلمية العربية والأجنبية المتاحة التي تضمنت مجموعة من التمرينات والتي تخدم هدفاً تدريبياً حسب البحث الحالي وتم تنفيذها في البرنامج التدريبي بعد تطبيق كل الإختبارات القبلية للقدرات التوافقية للاعبين كرة القدم. مرفق (٤)

٨- المعاملات العلمية للإختبارات:

أ- صدق وثبات الإختبار:

قام الباحث بإستخراج الصدق الذاتي للإختبارات من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الثبات والصدق الذاتي والموضوعية
للقدرات التوافقية

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة الثبات	قيمة الصدق الذاتي	الموضوعية
	س-	ع±	س-	ع±			
الإستجابة السريعة	15.480	1.535	16.022	1.323	0.949	0.974%	97%
الربط الحركي	28.264	2.314	27.806	2.205	0.974	0.986%	96%
التكيف مع الأوضاع المتغيرة	27.283	1.589	26.754	1.554	0.940	0.969%	97%

٩- الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية يوم الأحد الموافق ٢٥/٧/٢٠٢١م، على ملعب نادي أبي صقل الرياضي وعلى عينة عددها (١٠) لاعبين من خارج العينة الأساسية ولكن من نفس مجتمع البحث الأصلي وكان هدف التجربة:

١- قياس الحد الأقصى لأداء التمرينات (زمن التمرين).

٢- تحديد عدد التمرينات والتكرارات في الزمن المحدد للجزء الرئيسي.

٣- قياس معدل النبض ووقت الراحة.

٤- تحديد شدة الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب.

- ٥- تحديد مدة الراحة البينية بين التكرارات وبين المجموعات.
٦- تدريب المساعدين والتأكد مع سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

سابعاً: تطبيق البحث:

١- القياسات القبلية لمتغيرات البحث:

أجريت القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٧/٢٧م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٧/٢٩م، وعلى ملعب نادي أبي صقل الرياضي، وعلى عينة البحث الأساسية المتمثلة في (٢٠) لاعب من نادي أبي صقل الرياضي بمحافظة شمال سيناء.

٢- الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البحث من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٨/١م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٩/٢٣م على عينة البحث الأساسية.

٣- القياسات البعدية لمتغيرات البحث:

أجريت القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية يوم السبت ٢٠٢١/٩/٢٥م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٩/٢٨م، وعلى ملعب نادي أبي صقل الرياضي وعلى عينة البحث الأساسية البالغ عددها (٢٠) لاعب من نادي أبي صقل الرياضي، وقد راعى الباحث تسلسل القياسات كما كان في القياسات القبلية وفي نفس الظروف.

ثامناً: الوسائل الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الاختلاف.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - إختبار (T.test) للعينات المستقلة والمرتبطة.
- وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS).

تاسعاً: عرض ومناقشة نتائج البحث:

١- عرض نتائج البحث:

أ- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم ".

- عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية للاعبى كرة القدم، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية لعينة البحث

الدلالة المعنوية	قيمة Sig	قيمة T المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	القدرات التوافقية
			ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	0.131	1.661	0.948	15.030	1.021	14.892	ث	الإستجابة السريعة
غير معنوي	0.435	0.817	1.615	28.073	1.926	27.964	ث	الربط الحركي
غير معنوي	0.404	0.876	1.434	27.434	1.330	27.272	ث	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

معنوي إذا كانت قيمة (sig) أصغر من أو يساوي ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث الضابطة للقدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبى كرة القدم إذ بلغت قيمة (sig) للإستجابة السريعة (٠.١٣١) وهي أكبر من (٠.٠٥)، وبلغت للربط الحركي (0.435) وهي أكبر من (٠.٠٥)، وبلغت للتكيف مع الأوضاع المتغيرة (٠.٤٠٤) وهي أكبر من قيمة (٠.٠٥).

- عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبى كرة القدم، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية لعينة البحث

الدلالة المعنوية	قيمة Sig	قيمة t المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	القدرات التوافقية
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	0.000	6.519	0.444	13.181	1.015	14.849	ث	الإستجابة السريعة
معنوي	0.000	6.173	1.673	24.816	2.924	28.716	ث	الربط الحركي
معنوي	0.000	12.587	0.862	24.074	1.025	27.265	ث	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

معنوي إذا كانت قيمة (sig) أصغر من أو يساوي ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) ولصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم إذا بلغت قيمة (sig) للإستجابة السريعة (٠.٠٠٠) وهي أصغر من قيمة (٠.٠٥)، وبلغت قيمة (sig) للربط الحركي (٠.٠٠٠) وهي أصغر من قيمة (٠.٠٥)، وبلغت قيمة (sig) للتكيف مع الأوضاع المتغيرة (٠.٠٠٠) وهي أصغر من قيمة (٠.٠٥).

ب- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:
" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم".

- عرض نتائج الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم، و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) في القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية لعينة البحث

الدالة المعنوية	قيمة sig	قيمة t المحسوبة	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	القدرات التوافقية
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	0.000	5.581	0.444	13.181	1.045	15.031	ث	الإستجابة السريعة
معنوي	0.000	4.427	1.474	24.816	1.615	28.073	ث	الربط الحركي
معنوي	0.000	4.462	0.862	24.074	1.434	27.434	ث	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

معنوي إذا كانت قيمة (sig) أصغر من أو تساوي ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (sig) للإستجابة السريعة (٠.٠٠٠) وهي أصغر من قيمة (٠.٠٥)، وبلغت قيمة (sig) للربط الحركي (٠.٠٠٠) وهي أصغر من قيمة (0.05)، وبلغت قيمة (sig) للتكيف مع الأوضاع المتغيرة (٠.٠٠٠) وهي أصغر من قيمة (0.05).

٢- مناقشة نتائج البحث:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

- يبين جدول (٥):

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعب كرة القدم للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث ذلك إلى عدم إحتواء البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة على تمارين خطية في مراكز اللعب التي تتضمن الكثير من القدرات التوافقية، وأعتمد المدرب على تمارين تقليدية والتي تكون على نمط واحد معتمداً على خبرته دون الرجوع إلى الأسس العلمية التدريبية الحديثة في كرة القدم.

ويؤكد " Feday Akskoy " (٢٠١٢م) أن اللاعب عليه أن يتدرب في الأقل ثلاث وحدات تدريبية للتمرينات الخطية في مراكز اللعب المختلفة لتطوير القدرات التوافقية وهي تمارين مشابهة للعب. (١٣: ١٦)

- ويبين جدول (٦):

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للقدرات التوافقية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة التمارينات التي أستخدمت للمجموعة التجريبية التي تتشابه مع ما يحدث في المباريات، إذ إعتد الباحث على المصادر والمراجع العلمية الحديثة في التدريب الرياضي لوضع هذه التمارينات في الوحدات التدريبية، وهذا التطور الملحوظ ولصالح القياسات البعيدة يرجع إلى أثر إستخدام هذه التمارينات الخطية التي أسهمت وبشكل فعال في تطوير القدرات التوافقية الثلاث المستخدمة في البحث.

ويشير " Orhan Gencer " (٢٠٠٨م) إلى أهمية التمارينات الخطية في مراكز اللعب المختلفة فهي تمكن اللاعب من إتقان التوافق في حركاته، ويضيف أن عدم إستطاعة اللاعب من أداء بعض الحركات بصورة جيدة قد لا تكون سببها ضعف اللياقة البدنية بل السبب الرئيسي في كثير من الأحيان ضعف القدرات التوافقية عند اللاعب فعندما ينفرد ويقوم بالدرجة مع الكرة ثم يقوم بركل الكرة بصورة غير جيدة على الرغم من إمتلاكه اللياقة فهذا معناه ضعف القدرة التوافقية لديه. (١٨: ٣١)

ويؤكد " محمد رضا " (٢٠٠٩م) أنه يتحقق تحسن في مستوى التوافق الخاص نتيجة لأداء تكرارات كثيرة لمهارات وعناصر فنية خاصة طول حياة اللاعب التدريبية. (٨: ٥٤٨)

ويضيف " Orhan Gencer " (٢٠٠٨م) أن اللاعب يستطيع إكتساب القدرة التوافقية بتمارين خاصة مشابهة لتمرينات اللعب وتكون في مساحات ضيقة من الساحة. (١٨: ٣٢)

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

- ويبين جدول (٧):

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وفي هذا الصدد يؤكد " Massimo lucchesi " (٢٠٠٠م) أن كرة القدم الحديثة أو التدريب الرياضي الحديث الذي يعطي أهمية عظمى للقدرات التوافقية من خلال تمارين متنوعة منها التمارين الخطئية المركبة الدفاعية والهجومية. (١٧: ٦٤)

ويرى الباحث أن سبب ذلك هو تأثير البرنامج التدريبي للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب في كرة القدم التي إستخدمها الباحث للمجموعة التجريبية مقارنة بالبرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة، وإن التطور في القدرات التوافقية ما هو إلا حصيلة عمل علمي مقنن ومدرّس من حيث نوعية التمارين بما يناسب قدرات اللاعبين ووفق متطلبات اللعبة أو المنافسة، ومن هذا يتضح أن السلاح القوي بيد اللاعب هو القدرة التوافقية بأنواعها المختلفة إذ تحتوي لعبة كرة القدم على حركات تتطلب الإستجابة السريعة وحركات تتطلب أن يربط اللاعب حركة أو مهارة بأخرى، وأن يتكيف مع الأوضاع المتغيرة سواء كانت أوضاع مع الكرة أو المنافس.

عاشراً: الإستنتاجات والتوصيات:

1- الإستنتاجات:

وتوصل الباحث إلى عدد من الإستنتاجات أهمها:

- أن التمارين الخطئية في مراكز اللعب حققت تطوراً كبيراً وفعالاً في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي.
- أن التمارين الخطئية في مراكز اللعب حققت تطوراً كبيراً وفعالاً في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع أوضاع المتغيرة) في القياس البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

2- التوصيات:

يوصي الباحث بالنقاط التالية:

- إعطاء أهمية ودور كبير للتمرينات الخطئية في مراكز اللعب في الوحدات التدريبية للاعبين كرة القدم.
- إستخدام التمارين الخطئية للفئات والمراحل العمرية المختلفة.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- " أبو العلا أحمد
عبد الفتاح " : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م.
- ٢- " ثيلام يونس علاوي،
عمار شهاب أحمد " : بناء إختبارات تحمل الأداء للاعبي كرة القدم للصالات، بحث منشور، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، الموصل، المجلد 20، العدد ٦٥، ٢٠١٤م.
- ٣- " جمال
أبو بشارة " : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم، بحدث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، مجلد ٢٤، العدد ٥، ٢٠١٠م.
- ٤- " عبد علي جعفر
محمد " : تأثير تمرينات خططية في تطوير الأداء المهاري المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠١٣م.
- ٥- " علي سموم
الفرطوسي، وآخرون " : القياس والإختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة المهيمن، ٢٠٠٥م.
- ٦- " عمر شلال على،
حمودي عصام
نعمان " : تأثير تمرينات على وفق اللعب الهجومية في بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم المتقدمين، بحث منشور بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت، ٢٠٢٠م.
- ٧- " ليلي السيد فرحات " : القياس والإختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧م.
- ٨- " محمد رضا إبراهيم
المدامغة " : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، ٢٠٠٩م.
- ٩- " محمد نصر الدين
رضوان " : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ١٠- " هاشم درويش
جبرائيل " : تأثير تمرينات في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الأداء للاعبي كرة القدم المتقدمين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الأنبار، ٢٠١٦م.
- ١١- " وجيه محجوب،
وآخرون " : أصول التعلم الحركي، بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٢م.
- ١٢- " وديع ياسين
التكريتي، حسن
محمد عبد العبيدي " : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الطباعة والنشر، ١٩٩٦م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ١٣- " Feday Akskoy " : Kuvvet, surat, dayaniklik ve koordinasyon dirileri, has Matbaacilik, Samsun, **2012**.
- 14- " Giatsis et all " : Biomechanical differences in elite beach- volley ball players in vertical squat jump on rigid and sand surface Journal article department of physical education and sport science, Aristotle (sports Biomech) Scotland nlmid: 101151352: JAN:vol 3 (1), pp.145.58, **2004**.
- 15- " Griza. " : Biomechanical differences in vertical jumps performed on rigid surface and on the sand by beach volleyball players: Aristotle university of the ssaloniki, **2004**.
- 16- " Ismail Tobakaya ve tevfik tekin " : Futbol genel kurmsal, Ankara, novel yayin dagitim,**2004**.
- 17- " Massimo Lucchesi " : tactics and analysis of attack and defense, printed by data Reproductions, Pennsylvania, **2000**.
- 18- " Orhan Gencer " : Antronor el kitabi, Istanbul, bahar matba, **2008**.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

١٩- " أثير محمد صبري " : القدرات التوافقية، الأكاديمية العراقية

الرياضية www.iraq.acad.org

مستخلص البحث باللغة العربية

" أثر استخدام تمارينات خطية لمراكز اللعب على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم "

* د/ علاء الدين أسامة أحمد عطية

يهدف البحث إلى التعرف على أثر استخدام تمارينات خطية لمراكز اللعب على بعض القدرات التوافقية للاعبين الفريق الأول لكرة القدم بنادي أبي صقل الرياضي، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة) وذلك لملائمته لطبيعة البحث والدراسة، وتم إختيار عينة البحث الأساسية منهم بالطريقة العمدية حيث بلغ عددها (٢٠) لاعب وقسموا إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية)، وتكونت كل مجموعة من (١٠) لاعبين، وعدد (١٠) لاعبين يمثلون العينة الإستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ولكن من نفس مجتمع البحث الأصلي، ومن أهم نتائج البحث أن التمارينات الخطية في مراكز اللعب حققت تطوراً كبيراً وفعال في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة) للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي، وأن التمارينات الخطية في مراكز اللعب حققت تطوراً كبيراً وفعال في القدرات التوافقية (الإستجابة السريعة، والربط الحركي، والتكيف مع أوضاع المتغيرة) في القياس البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويوصي الباحث بإعطاء أهمية ودور كبير للتمارين الخطية في مراكز اللعب في الوحدات التدريبية للاعبين كرة القدم، وإستخدام التمارينات الخطية للفئات والمراحل العمرية المختلفة، وإجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى.

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب (كرة القدم) بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات - جامعة العريش.

Research abstract in English:**" effect of using tactical exercises for playing positions on some combinatorial abilities for Soccer players "***** Dr/ Alaa eldin Osama Ahmed Attia**

The research aims to identify the effect of using tactical exercises for playing positions on some of the compatibility abilities of the players of the first football team at Abi Saql Sports Club, the researcher used the experimental method by designing two equal groups (an experimental group and a control group) in order to suit the nature of the research and study, and the basic research sample was chosen, Among them was the intentional method, where the number reached (20) players and they were divided into two groups (control and experimental), and each group consisted of (10) players, and (10) players represented the exploratory sample from outside the basic research sample but from the same original research community, One of the most important results of the research is that the tactical exercises in the play centers achieved a significant and effective development in the combinatorial abilities (quick response, motor linking, and adaptation to changing situations) of the experimental group when comparing the results of the pre- and post-measurements, and that the tactical exercises in the play centers achieved a significant and effective development in the abilities, Compatibility (quick response, motor connection, and adaptation to changing situations) in the post-measurement of the experimental group compared to the control group, The researcher recommends giving importance and a major role to tactical exercises in playing centers in training units for football players, and using tactical exercises for different age groups and stages, and conducting studies. Similar to the current study on various other team and individual games.

*** Lecturer in Department of Theories and Applications of Collective Sports and Racket Sports (Football) - Faculty of Physical Education for Boys and Girls in Elarish - Elarish University.**