

فاعلية استخدام بعض أساليب التدريب على تطوير المهارات الخطئية الهجومية**لدي ناشئي كرة القدم****ا.م.د/أحمد محمد إبراهيم الهبيدي**

أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية والمضرب كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

مدخل البحث:

يعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى ارقى المستويات بالأداء المتكامل والتطور السريع الذي تسعى إليه دول العالم، وارتفاع مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب، وقد حرصت معظم هذه الدول أن لم يكن جميعها على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات. (١٨ : ١٢)

ويذكر **حسن علاوي (٢٠١٢م)** أنه يتحتم على جميع المهتمين من مدربين بمختلف مستوياتهم وكذلك المتخصصين الأكاديميين أن يأخذوا على عاتقهم تطوير وتنمية المهارات المختلفة من خلال ابتكار مجموعة من المواقف والتدريبات والوسائل والأدوات الملائمة والمناسبة التي تحقق هذا التطوير. (١٩ : ٧)

ومما لا شك فيه أن كرة القدم قد نالت إهتماماً كبيراً من الباحثين والدارسين اللذين تصدوا لكثير من مشكلاتها نظراً لطبيعة الأداء الفني المتغير في كرة القدم، ومن هنا يظهر الدور الهام للتخطيط بالنسبة لعمليات التدريب والذي يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من المراحل والجوانب التي تُبنى على أسس علمية تشمل إعداد البرامج التدريبية وكذا تطور أساليب التدريب المناسبة للمراحل السنوية المختلفة والتي تساهم في إعداد اللاعب إعداداً سليماً يؤهله للقيام بواجباته الدفاعية والهجومية بصور أكثر فاعلية وإيجابية خلال المباراة. (١٢ : ٧)

ويعتبر التخطيط عنصراً أساسياً وضرورياً لتحقيق هدف معين، فهو الذي يحدد خطوط العمل التي يجب السير فيها للوصول إلى هذا الهدف المنشود، ولقد أصبح التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي

هاماً وضرورياً لضمان التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي للناشئين، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً بل من خلال التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية. (٢٨ : ٣٩)

ويذكر إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) أن التخطيط للتدريب في رياضة كرة القدم يلعب دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العليا سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلاً هاماً لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعبين وإمكاناتهم، وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أموراً كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي ومستوي الأداء المهاري والبدني والخططي حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا لا يأتي وليداً للصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات. (١ : ١٩)

ويشير لطفى عبد الباسط (١٩٩٣م) إلى أن التدريب الحديث في كرة القدم أصبح يعتمد كلياً على وضع برنامج زمني علمي مدروس يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي حتى يُعد اللاعب إعداداً سليماً بالشكل الذي يحقق أفضل النتائج خلال الموسم الرياضي. (١٧ : ٢٢٤)

ويشير الباحث أن اللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستوى العالي في كرة القدم إلا بعد التدريب الجيد والأداء الخططي المتميز ارتباطاً مع القدرات البدنية للاعب حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت، ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستخدمة في تنمية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخططية للرياضي مما صعب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة أثناء تعليم المهارات الحركية، هذه الصعوبات التي خلقها التنوع في الطرق التدريبية أدى بنا إلى طرح التساؤل العام : هل لتطور المهارات الخططية الهجومية لدى ناشئي كرة القدم علاقة بتنوع الطرق التدريبية المختلفة؟.

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولة التعرف على فاعلية استخدام بعض أساليب التدريب في الوحدة التدريبية علي تطوير بعض المهارات الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم

مشكلة البحث وأهميته :-

يعتبر الإعداد والتخطيط لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية يجب أن يخضع إلى البرامج التدريبية المقننة بصورة علمية سليمة جيدة تهدف إلى الأخذ باللاعبين والوصول بهم إلى المحافل الرياضية العالية كل في رياضته. (١٤: ٣)

ويهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مستوي عالٍ من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي ، ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وهي تتركب من (الحالة البدنية – الحالة المهارية – الحالة الخطئية) ، فالحالة التدريبية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضي جميعها ويدل علي مدى استعداد وكفاءة أجهزة الجسم أثناء التدريب والمنافسات ، والحالة التدريبية للرياضي تتوقف علي درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوي هذه المكونات ارتفع مستوي اللاعب ، وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات الأداء التنافسي حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية.(١٨ :٥)

وهنا يؤكد كلاً من فلاديمير وآخرون *Vladimir.etal* (٢٠٠١م)، برايد *Pride* (٢٠٠٤م) من أن أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي، مع مراعاة المرحلة السنية والمستوى البدني والمهاري والخططي، وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع، ثم اختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات الناشئين حتى لا يتعرضون للإجهاد ومن ثم هبوط المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه، والوصول بالناشئ إلى الأداء الرياضي الجيد يتطلب إعداداً متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخطئية والنفسية حتى يتسنى للناشئ القدرة على المنافسة، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب. (٣١:٣٤)، (٢٩: ٤٦)

ولقد تعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية، من خلال فترات ومراحلها المختلفة ، ولقد تأكد علمياً وعملياً على أهمية الجانب البدني بالجانب الفني ، هكذا وأصبح الجانب البدني والجانب الفني لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذا أثناء المنافسات.(١٢: ٨٩)

فالوصول الي مستوى معين من اللياقة البدنية التي تتحكم بالتكامل والتفاعل مع الجوانب التدريبية الأخرى التي لا تقل أهمية عنها كالجانب المهاري والخططي للاعب ومن ثم في نتيجة المباراة حيث كلما

ارتفع مستوى اللياقة البدنية كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال المباراة دون الانخفاض في مستوى الأداء الفني الذي يرتبط في المقام الأول بمستوى قدرات اللاعب البدنية.

ويري الباحث أن عملية التدريب في ظروف خاصة ألا وهي ظروف المنافسة تحيطها العديد من المشكلات، ومن أهمها اختيار طريقة التدريب المناسبة وكيفية تقنين الحمل التدريبي الذي يتناسب مع الحالة التدريبية، وأن عدم إلمام المدرب بالإمام الكافي بكيفية تقنين الأحمال التدريبية للناشئين خلال فترات الموسم وخلال المواقف المختلفة يؤدي الي انخفاض مستوي بعض القدرات البدنية والفنية، ويجعل المحصلة لا تتناسب مع الأهداف المرجوة خلال فترات الموسم الرياضي، وتصبح أكثر عرضة لأن تستمر ولمدة طويلة من الوقت دون تغير مما له أكبر الأثر في عدم استقرار المستوى الفني للناشئين وتذبذبه خلال المباريات .

وهذا ما ظهرت عليه المستويات الفنية من انخفاض وإجهاد لمستوي الناشئين المشاركين بدوري منطقة الغربية لكرة القدم من خلال متابعة الباحث لمجريات المباريات، حيث لاحظ الباحث انخفاضاً في مستوى تنفيذ بعض المبادئ الخططية بين حين وآخر أثناء المباريات وخاصةً في دقائقها الأخيرة أو في، إذ يصبح اللاعب في وضع صعب ويتطلب منه أداء جهد بدني وخططي مشترك عال أمام انخفاض مستوى القدرات البدنية والخططية الأمر الذي يؤثر سلباً في تطبيق واجباته بالسرعة المطلوبة سواء في الدفاع أو الهجوم مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج جيدة في المباراة .

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات السابقة أمثال علي جابر، عقيل حسن (٢٠٢٠م) (١٣)، وأحمد مرتضى وآخرون (٢٠٢٠م) (٣)، وغادة عبد اللطيف (٢٠٢٠م) (١٦)، وضياء الدين العامري (٢٠٢٠م) (١٠)، ونورالإسلام طويل (٢٠٢٠م) (٢٧)، ومستور ابراهيم (٢٠١٩م) (٢٣)، و De Marées, et al. (٢٠١١م) (٢٥) أن تدريبات المقاومات متعددة الأشكال لها تأثيراً إيجابياً في مستوى الإنجاز لدي ناشئ كرة القدم، وأن تدريبات الواجبات الخططية ذات تأثير إيجابي في تطور القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية، وأن التأثير الإيجابي للتدريب المتقاطع (بالأسلوب المركب والبالستي) ساعد على تحسين القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى لدى عينه البحث، وأوصوا بضرورة إتباع المدربين السبل الحديثة في تدريب اللاعبين وخاصة الفئات العمرية من حداثة الأساليب والوسائل التدريبية.

ويري الباحث أن الجانب البدني يشكل أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات والقدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات التي تهدف الى تحسين وتطوير كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية والأنظمة الطاقوية والعمل على تكامل أداءها طبقاً لمتطلبات النشاط أثناء المنافسة.

وقد استرعى انتباه الباحث -على حد علمه- أنه يوجد نقص في برامج التدريب المقننة الخاصة بناشئ كرة القدم بالإضافة إلى انتشار البرامج التدريبية غير المنظمة التي توضع وفقاً لنصيحة فرد، فمثل هذه الأنواع من البرامج تحتوى على نوعيات متقاربة ومتنوعة من التمارين وتعتمد اعتماداً كبيراً على الدوافع

الشخصية والنفسية، وتصبح أكثر عرضة لأن تستمر ولمدة طويلة من الوقت دون تغيير مما له أكبر الأثر في عدم استقرار المستوى الفني للناشئين وتذبذبه خلال المباريات.

ويشير **حسام محمد هيدان** (٢٠١٦م) أن التدريب الفتري يعد إحدى الطرق الرئيسية والهامة في علم التدريب الذي كان لها مردود إيجابي في مختلف الرياضات الفردية والجماعية بكل أنواعها، حيث يعتمد التدريب الفتري على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة و يعرف التدريب الفتري بأنه : طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا علي تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة. (٧ : ٥٢)

ويري **بسطويسي أحمد** (١٩٩٩م) أن طريقة التدريب التكراري تتميز بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدره علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالي، ويكون التدريب في هذه الطريقة علي شكل سلاسل (مجموعة أو مجموعات من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في (طول فترة أداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار - وفترات الراحة بين التكرارات. (٦ : ٣١٤)

وفي هذا الإطار يعد استخدام طرق التدريب المختلفة وبصفة خاصة طريقتي التدريب الفتري والتكراري لتطوير القدرات البدنية والخططية في الوحدة التدريبية من خلال تقنين الأحمال التدريبية لكل طريقه، حيث تعتبر وسيلة للمقارنة لاختيار الطريقة الأنسب طبقاً للغرض من التدريب وفقاً للمتطلبات الخططية المطلوبة للناشئين بشكل يتلاءم مع فترة الإعداد العام والخاص.

وهذا ما دفع الباحث لدراسة هذه المشكلة من خلال مقارنة تأثير بعض الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والخططي للناشئين عينة البحث، وفي ضوء مقارنة استخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري للتوصل الي الطريقة المثلي للارتقاء بالقدرات البدنية والخططية لدس الناشئين عينة البحث.

هدف البحث :-

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوبي التدريب الفتري والتكراري لتطوير بعض المهارات الخططية الهجومية لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث.

وذلك من خلال التعرف علي:-

١- أهم الخصائص البدنية المساهمة في تنفيذ بعض المبادئ الخططية في رياضة كرة القدم قيد البحث.

٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح "باستخدام أسلوب التدريب الفتري" على مستوي بعض الخصائص الحركية والمهارات الخططية الهجومية في كرة القدم لدي ناشئي المجموعة التجريبية الأولى.

٣- تأثير البرنامج التدريبي المقترح "باستخدام أسلوب التدريب التكراري" على مستوى بعض الخصائص الحركية والمهارات الخططية الهجومية في كرة القدم لدي ناشئي المجموعة التجريبية الثانية.

فروض البحث :-

١- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الفكري تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض الخصائص الحركية والمهارات الخططية الهجومية في كرة القدم لدي أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

٢- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب التكراري تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض الخصائص الحركية والمهارات الخططية الهجومية في كرة القدم لدي أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

٣- وجود فروق بين المجموعتين التجريبتين في القياسات البعدية لمستوي بعض الخصائص الحركية والمهارات الخططية الهجومية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريب التكراري.

المصطلحات المستخدمة :

- المهارات الخططية الهجومية للاعب كرة القدم:

هي كل التحركات الهجومية التي يشارك فيها لاعب أو مجموعة من اللاعبين في مساحات واسعة من الملعب والتي تشكل الأساس لبناء خطط الهجوم المتعددة والمتباينة، وهي الفكر الموحد لأفراد الفريق والتي تؤدي الي تماسكه في أداء جماعي متناسق وهادف. (١١ : ١٧٤)

- الأساليب التدريبية:

هي الطرق والوسائل المختلفة التي يمكن من خلالها تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها الي أفضل درجة ممكنة. (٢٠ : ٢١١)

إجراءات البحث

- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية البعدية لمجموعتين تجريبتين وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئي كرة القدم المشاركين بدوري الإتحاد المصري لكرة القدم فرع الغربية مواليد (٢٠٠٥م) للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م المجموعة الأولى وعددهم (٧) فريق.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث عمدياً من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم مواليد (٢٠٠٥م) بنادي طنطا الرياضي والبالغ عددهم (٣٥) ناشئاً والمسجلين بمسابقات الناشئين بالاتحاد المصري لكرة القدم (فرع الغربية) للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م وقد تم استبعاد عدد (٧) ناشئين من عينة البحث (٤) للإصابة وعدم الانتظام في التدريب و(٣) حراس المرمى، وقد تم تقسيم العينة الي مجموعتين تجريبيتين متساويتين كل منهما (١٤) ناشئاً، بالإضافة الي عدد (١٠) ناشئين كعينة للدراسات الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية من نادي عثمانون مواليد (٢٠٠٥م)، وقد طبق أسلوب التدريب الفترتي منخفض الشدة علي المجموعة التجريبية الأولي ، وأسلوب التدريب التكراري علي المجموعة التجريبية الثانية.

حدد الباحث أسباب الاختيار العمدي للعينة وفقاً للآتي :-

- ١- الباحث يعمل مساعد مدرب لعينة البحث الأساسية.
- ٢- المرحلة السنوية قيد البحث لديها مشكلات خطوية تتمثل في سوء الانتشار والتوزيع وتنفيذ الواجبات المطلوبة داخل الملعب.
- ٣- أن المرحلة السنوية قيد البحث مناسبة لتنمية وتطوير القدرات والمهارات الخطوية باعتبارها تمثل ثانی مرحلة سنوية للمشاركة بدوري الناشئين.
- ٤- وجود رغبة من الإدارة الفنية لقطاع الناشئين بالنادي بتطوير قدرات الناشئين مواليد ٢٠٠٥م.
- ٥- تعاون المسؤولين بالنادي مع الباحث وإتاحة فرصة تطبيق برامج البحث وتسهيل إجراءاته.

والجدول رقم (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث من الناشئين مواليد ٢٠٠٥م

عينة البحث الكلية				عينة البحث	مجتمع البحث	تصنيف الناشئين
الاستطلاعية	المستبعدون	التجريبية الثانية	التجريبية الأولى			
١٠	٧	١٤	١٤	٣٥	٢٤٥	العدد الكلي
%٤.٠٨	%٢.٨٥	%٥.٧١	%٥.٧١	%١٤.٢٨	%١٠٠	النسبة المئوية

وقام الباحث باختبار تجانس الأفراد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية ومن أنها تقع تحت المنحنى الجرسى، وللتأكد من اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المختارة قيد البحث قام الباحث بحساب قيم معامل الالتواء في المتغيرات المختارة بين إجمالي أفراد العينة .

وتوضح الجداول أرقام (2) و(3) نتائج إجراء التجانس بين أفراد العينة.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في بعض متغيرات النمو وبعض الخصائص البدنية والمهارات الخطئية الهجومية لدي عينة البحث ن = ٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٥,٢٤	٠,٧٩	١٥,٠٠	٠,٤٩٩
	الطول الكلي للجسم	١٦٢,٦١	٢,٨٤	١٦٣,٠٠	١,١٩٦
	الوزن الكلي للجسم	٥٨,٨٢	٢,٣٨	٥٩,٠٠	١,٦٤
المتغيرات البدنية	العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	٤.٨٧٨	٠.٢٠٢	٤.٨٥٠	٠.٤١٦
	الوثب العريض من الثبات	١.٧٢٢	٠.٠٩٤	١.٧٠٠	٠.٧٠٢
	الجري الزجاجة بطريقتي بارو ٤.٥×٣ م	٧.٦٢٨	٠.١٧٨	٧.٦٠٠	٠.٤٧٢
	ثني الجذع من الوقوف	٨.٦٧٥	١.٧٠١	٨.٥٠٠	٠.٣٠٩
	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	١٥.٤٢٥	١.٦٣١	١٥.٤٥٠	٠.٤٦-
	ضرب الكرة بالرأس من الرقود ٩٠ ث	١٦.٦٧٥	١.٦٠٧	١٧.٠٠٠	٠.٦٠٧-

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث في بعض متغيرات النمو وبعض الخصائص البدنية المختارة قيد البحث تراوحت ما بين (- ٠,٦٠٧ الي ١,١٩٦) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد العينة في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات المهارات الخطئية الهجومية قيد البحث ن = ٣٨

المتغيرات الخطئية الهجومية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
التمرير	السيطرة على الكرة في مساحة محدودة	٣.٦٠	١.١٠	٤.٠٠	١.٠٨٦-
	التصويب على المرمى المقسم	١.٨٧	٠.٨٣	١.٩٥	٠.٢٥٥-
	دقة التمرير الطويل	١.٨٦	٠.٩٦	١.٩٠	٠.١٠٦-
الركل	استلام الكرة ثم الجري بها ثم التمرير القصير	١٧.٣٥	١.٠٨	١٧.٢٠	٠.٤١٦
	استلام الكرة ثم الجري بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضي	١٩.٢٩	١.٥٩	١٩.٦٠	٠.٥٧٥-
	استلام الكرة ثم الجري بها ثم التمرير ثم الاستلام ثم التصويب	٢٥.٢٤	١.٧٩	٢٥.٣٠	٠.٥٠١-
الاداء الهجومي الصاعدي	الاختراق في الهجوم	٣.٠٥	٤.٧٦	٣.٠٠	٠.٣٤٤
	السند في الهجوم	٥.٨٥	٤.١٨	٥.٥٠	٠.٦١٠
	الاتساع في الهجوم	٣.٢٠	٤.١٥	٣.٠٠	٠.١٤٣
	تبادل المراكز	٤.٦٣	٤.٦٩	٤.٠٠	٠.٢٣٧-
	العمق في الهجوم	٣.٦٧	١٢.٥٣	٣.٥٠	٠.٠٤١

يتضح من جدول رقم (٣) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث في جميع متغيرات المهارات الخطئية الهجومية المختارة تراوحت ما بين (-١.٠٨٦ : ٠.٦١٠) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

- تحديد متغيرات البحث :

بعد إطلاع الباحث علي المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم والدراسات العلمية والأبحاث المرتبطة في هذا المجال تم تحديد متغيرات البحث التي تم استخدامها في التوصل الي النتائج المستخرجة، حيث تمثلت في :-

١- متغيرات النمو الأساسية :

السن - الطول الكلي للجسم - الوزن الكلي للجسم.

٢- الخصائص البدنية قيد البحث : مرفق ١

١- العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك

٢- الوثب العريض من الثبات

٣- الجري الزجاجى بطريقة بارو 3×40.5 م

٤- العدو مسافة ٣٠ م

٥- ثنى الجذع من الوقوف

٦- ضرب الكرة بالرأس من الرقود ٩٠ ث

٣- متغيرات المهارات الخطئية الهجومية : مرفق ٢

١- الأداء الهجومي الفردي

أ- المنفرد :-

- السيطرة على الكرة فى مساحة محدودة

- التصويب على المرمى المقسم

- دقة التمرير الطويل

ب- المركب :-

- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير

- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضي

- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير ثم الاستلام ثم التصويب

٢- الأداء الهجومي الجماعي

أ- الإختراق في الهجوم

ت-السند في الهجوم

ث-الإتساع في الهجوم

ج- تبادل المراكز

ح- العمق في الهجوم

- المسح المرجعي:

بعد الإطلاع علي المراجع والدراسات السابقة أرقام (٣)، (١٠)، (١٣)، (١٤)، (١٦)، (٢٣)، (٢٥)، (٢٧)، (٢٨)، (٢٩) قام الباحث بإستطلاع آراء عدد (١٠) دراسات في تخصصات (التدريب الرياضي- كرة القدم) وذلك لتحديد مايلي :-

- إختبارات قياس الخصائص البدنية المختارة قيد البحث.

- إختبارات قياس المهارات الخطئية الهجومية في كرة القدم قيد البحث.

وقد تم التوصل الي عدد (٦) إختبارات بدنية و(١١) إختباراً مهارياً خططياً ، كما هو موضح

بالجدول التالي رقم (٤) :

جدول (٤)

المسح المرجعي لأهم الصفات البدنية والمهارات الخطئية الهجومية
والإختبارات التي تقيسها قيد البحث

المتغيرات	اسم الإختبار	وحدة القياس	النسبة %	
الخصائص البدنية	السرعة	العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	٨٠%	
	القوة العضلية	الوثب العريض من الثبات	١٠٠%	
	الرشاقة	الجري الزجراجي بطريقة بارو ٣×٥.٥ م	٩٠%	
	المرونة	ثني الجذع من الوقوف	١٠٠%	
	التحمل أداء	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	١٠٠%	
	تحمل عضلي	ضرب الكرة بالرأس من الرقود ٩٠ ث	٨٠%	
المهارات الخطئية الهجومية	الأداء الهجومي المنفرد	السيطرة على الكرة في مساحة محدودة	٩٠%	
		التصويب على المرمى المقسم	١٠٠%	
		دقة التمرير الطويل	٩٠%	
	الأداء الهجومي المركب	استلام الكرة ثم الجري بها ثم التمرير القصير	٨٠%	
		استلام الكرة ثم الجري بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضي	٩٠%	
		استلام الكرة ثم الجري بها ثم التمرير ثم الاستلام ثم التصويب	٩٠%	
	الجمالي	المبدأ الأول	العمق في الهجوم	١٠٠%
		المبدأ الثاني	الإنساع في الهجوم	١٠٠%
		المبدأ الثالث	السند في الهجوم	١٠٠%
		المبدأ الرابع	تبادل المراكز	١٠٠%
المبدأ الخامس		الإختراق في الهجوم	٩٠%	

يتضح من الجدول رقم (٤) النسبة المئوية للإتفاق علي أهم المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية

الخطئية والإختبارات التي تقيسها، حيث إتضح أن النسبة المئوية للإتفاق قد تراوحت ما بين (٨٠% - ١٠٠%) وقد إرتضي الباحث بنسبة إتفاق لا تقل عن ٨٠%.

- المعاملات العلمية :

- معامل الثبات *Reliability* :

تم حساب معامل الثبات لإختبارات الخصائص البدنية والمهارات الخطئية الهجومية قيد البحث عن طريق تطبيق أسلوب الإختبار - إعادة الإختبار *Test-Retest* على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) ناشئين مرتان، وبفارق زمني قدره يومان وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، وذلك في الفترة من ٨/١٨ إلى ٢١/٨/٢٠٢٠م، والجدولين (٥، ٦) يوضحان ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع +	س -	ع +	س -		
*.٠٨١٩	٠.٢٣	٤.٨٣	٠.١٢	٤.٨٧	ثانية	- العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك
*.٠٧٤٦	٠.٠٥	١.٧٧	٠.٠٨	١.٦٧	متر	- الوثب العريض من الثبات
*.٠٧٩١	٠.٠٨	٧.٤٨	٠.٢٠	٧.٥٩	ثانية	- الجري الزجراجي بطريقة بارو ٤.٥×٣م
*.٠٦٥٨	٠.٩١	٨.٨١	١.٠٨	٨.٣٧	سم	- ثنى الجذع من الوقوف
*.٠٧٤٢	١.٢٣	١٤.٩٣	١.٣١	١٤.٦٢	عدد	- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
*.٠٧٥٨	١.٠٨	١٦.٣٧	١.٤٥	١٦.١٢	عدد	- ضرب الكرة بالرأس من الرقود ٩٠ ث

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لجميع إختبارات الخصائص البدنية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند التطبيق.

جدول (٦)

معامل الثبات لاختبارات المهارات الخطئية الهجومية قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأداء الخطئي الهجومي	
	ع +	س -	ع +	س -			
*.٠٨٠٤	١.١٠	٣.٨١	١.٠٢	٣.٦٢	درجة	- السيطرة على الكرة في مساحة محدودة	الفرد
*.٠٧٢٢	٠.٩٩	٢.٠٦	٠.٨١	٢.٠٠	درجة	- التصويب على المرمى المقسم	
*.٠٧٣٧	٠.٩٦	٢.٠٠	١.١٢	١.٩٣	درجة	- دقة التمرير الطويل	
*.٠٨١٦	١.١٢	١٧.٢٢	١.١٢	١٧.٢٣	ثانية	- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير	المركب
*.٠٨٦٥	١.٤٧	١٨.٩٢	١.٦١	١٨.٩٥	ثانية	- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضي	
*.٠٧٣٢	٢.٦٥	٢٥.٠٠	٠.٨٨	٢٥.٢١	ثانية	- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير ثم الاستلام ثم التصويب	
*.٠٦٩٩	٣.٥٥	٣.١١	٤.٧٦	٣.٠٥	درجة	- العمق في الهجوم	الاجمعي
*.٠٧٢٠	٣.٢٥	٤.٩٩	٤.١٨	٥.٨٥	درجة	- الإتساع في الهجوم	
*.٠٧١١	٢.٩١	٣.٢٩	٤.١٥	٣.٢٠	درجة	- السند في الهجوم	
*.٠٦٨٧	٣.٨٠	٤.٨٧	٤.٦٩	٤.٦٣	درجة	- تبادل المراكز	
*.٠٧٢٥	٤.٣٢	٣.٨٩	٥.٠٨	٣.٦٧	درجة	- الإختراق في الهجوم	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لجميع إختبارات المهارات الخطية الهجومية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند إعادة التطبيق.

- معامل الصدق *Validity* :

قام الباحث بحساب معامل الصدق بإستخدام أسلوب صدق التمايز عن طريق المقارنة الطرفية بين درجات الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لنتائج إختبارات الخصائص البدنية والمهارات الخطية الهجومية المطبقة على العينة الاستطلاعية قيد البحث وعددها (١٠) ناشئين يوم ٢١/٨/٢٠٢٠ م ، وتمت المقارنة بإستخدام إختبار (ت) بين الإرباعين الأعلى والأدنى وذلك للتأكد من صدق الإختبارات المستخدمة. والجدول أرقام (٧، ٨) توضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

قيمة ت المحسوبة	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع ±	س	ع ±	س		
* ٢١.٢٠	٠.٧٨	٥.٢٧	٠.١٩	٣.٦٢	ثانية	- العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك
* ١٢.٤٧	١.٠٥	١.٤٠	٠.٩٨	١.٩٧	متر	- الوثب العريض من الثبات
* ٦.٠٨	١.١٥	٨.٤٨	٠.١٥	٧.٢٨	ثانية	- الجري الزجاجة بطريقتي بارو ٣×٤.٥ م
* ٦.٧٣	١.١١	٦.٧٦	١.٢٨	٩.٩٣	سم	- ثني الجذع من الوقوف
* ٣.٦٧	١.٩٢	١٢.١٩	٠.٧٥	١٦.١٨	عدد	- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
* ٤.٢٨	١.٥٥	١١.٨٦	٠.٧٧	١٧.٧٥	عدد	- ضرب الكرة بالرأس من الرقود ٩٠ ث

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجات الإرباع الأعلى والأرباع الأدنى لعينة الدراسة الإستطلاعية في جميع إختبارات الخصائص البدنية قيد البحث ولصالح الإرباع الأعلى ، مما يشير الي صدق الإختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

جدول (٨)

معامل الصدق لاختبارات المهارات الخطئية الهجومية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ت المحسوبة	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		وحدة القياس	الأداء الخطئي الهجومي	
	ع ±	س	ع ±	س			
*٣.٧٣	١.١٢	٣.١٢	٠.٧١	٥.٨٧	درجة	السيطرة على الكرة في مساحة محدودة	الفردى
*٥.٢٠	١.١٨	٢.٠١	١.١٤	٥.٦٢	درجة	التصويب على المرمى المقسم	
*٧.٤٢	٢.٢٧	١.٨٥	٢.٠٣	٥.٥٠	درجة	دقة التمرير الطويل	
*٩.٧١	١.٢٢	٨.٠٥	١.٧٦	٤.٤٦	ثانية	استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير	المركب
*٨.٠٨	١.٦٩	٢٠.٢٢	١.٤٣	١٧.٦٠	ثانية	استلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضي	
*٨.١٥	١.٧١	٢٧.١٥	١.٦٠	٢١.٧٠	ثانية	استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير ثم الاستلام ثم التصويب	
*٣.٩٨	٢.١٠	٣.٠٠	٢.٩٦	٤.٥٤	درجة	العمق في الهجوم	الأداء الهجومي الجماعي
*٤.٨١	٢.٣٨	٣.٦٧	٤.١٨	٥.٣٢	درجة	الإتساع في الهجوم	
*٣.٨٣	١.٢٨	٣.١٩	٤.١٥	٤.٦٧	درجة	السند في الهجوم	
*٤.٣٣	١.٣٠	٣.٥٦	٤.٦٩	٥.١٠	درجة	تبادل المراكز	
*٣.٧٩	١.٠٩	٣.٠٨	١.٢٩	٤.٩٨	درجة	الإختراق في الهجوم	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجات الإرباع الأعلى والأرباع الأدنى لعينة الدراسة الإستطلاعية في جميع إختبارات المهارات الخطئية الهجومية قيد البحث ولصالح الإرباع الأعلى ، مما يشير الي صدق الإختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

- البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٢)،(٣)،(٤)،(٥)،(٦)

بعد الإطلاع علي الأطر النظرية في خصائص وطرق التدريب وعلي التطبيقات التي إجريت في معظم الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية أرقام (٣١)،(٢٧)،(٢٦)،(٢٥)،(٢٣)،(١٦)،(١٤)،(١٣)،(١٠) وفي إطار الهدف العام للبحث تم تحديد الإجراءات التالية لتصميم البرنامج التدريبي المقترح :

- الأهداف العامة والخاصة للبرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح لمقارنة تأثير تطبيق أسلوب التدريب الفتري والتدريب التكراري علي تطوير المهارات الخطئية والمتمثلة في مبادئ الخطط الهجومية لناشئي كرة القدم مواليد ٢٠٠٥م عينة البحث ، وذلك من خلال:

- تطبيق (أسلوب التدريب الفتري) علي المجموعة التجريبية الأولى.
- تطبيق (أسلوب التدريب التكراري) علي المجموعة التجريبية الثانية.

وقام الباحث بتحديد الأهداف العامة للبرنامج بأسلوبيه (الفتري - التكراري) في ثلاثة أهداف هي:

١- الهدف المعرفي:

ويتضمن إكساب الناشئين عينة البحث المعلومات والمعارف عن مفاهيم وحقائق مرتبطة بطرق التدريب وإستخدامات كل منها وعلاقتها بإكساب وتطوير القدرات الهجومية للفريق في رياضة كرة القدم.

٢- الهدف المهاري:

ويتضمن أليات تنفيذ أسلوب التدريب المطبق علي كل مجموعة تجريبية من مجموعتي البحث والطريقة الصحيحة للتنفيذ وكيفية أداء المهارات الخطئية (الفردية - الجماعية) في كرة القدم، بالطريقة المثلي من خلال توظيف تدريبات البرنامج التدريبي لذلك.

٣- الهدف الوجداني:

ويتمثل في اكتساب الناشئين عينة البحث الإتجاهات الإيجابية في إستخدام تدريبات البرنامج التدريبي في تعلم تنفيذ أساليب ومبادئ الخطط الهجومية في كرة القدم قيد البحث.

- خصائص البرنامج التدريبي المقترح :

حدد الباحث الخصائص الرئيسية للبرنامج المقترح بأسلوبيه (الفتري- التكراري) وفقاً لما يلي:-

- الفترة التدريبية : خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م.
- مدة البرنامج : تم تحديدها بـ (١٢) أسبوع متصلة .
- عدد الوحدات التدريبية: (٣) وحدات تدريب أسبوعية بإجمالي (٢٤) وحدة تدريبية خلال فترة التطبيق.

- أيام التدريب : أيام السبت والإثنين والأربعاء من كل أسبوع.

- زمن الوحدة التدريبية : (٩٠) دقيقة.

- خصائص محتويات البرنامج التدريبي:

- توحيد التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية لأسلوبيه (الفتري- التكراري) لكل مكونات الوحدة اليومية.

- تدريب المجموعتان التجريبيتان معاً بنفس مكونات الوحدة التدريبية التالية : (الإحماء - الإعداد البدني العام والخاص- الإسترخاء).

- فصل المجموعتان التجريبيتان في الجزء الرئيسي المرتبط بالخصائص البدنية والمهارات الخطئية (كل مجموعة تجريبية في نصف ملعب).

- الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي:

في ضوء خصائص طريقتي التدريب (الفتري أو التكراري) التي إستخدمتا في البرنامج المقترح تم تحديد الجوانب الأساسية لمحتويات كل أسلوب علي النحو التالي:

- عدد (٢٠) تمرين للإحماء تم توزيعهم علي ٤ نماذج للإحماء يشمل كل نموذج ٥ تمرينات وتم ترقيمهم من ١ : ٢٠ .

- عدد (٤٠) تمرين للإعداد البدني العام والخاص تم توزيعهم

* (١٣) تمرين للإعداد العام مسلسله من رقم ٢١ : ٣٣

* (٢٧) تمرين للإعداد الخاص مسلسله من رقم ٣٤ : ٦٠

- الخصائص التدريبية للجوانب البدنية:

* تراوحت شدة أداء التمرين في طريقة التدريب الفتري ما بين (٨٠ - ٩٠%) من أقصى قدرة للناشئ، حيث يهدف الي تنمية كل من :-

١- التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوه)

٢- السرعة .

٣- القوه المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

٤- القوه القصوي (الي درجة معينه).

* أما شدة أداء التمرين في طريقة التدريب التكراري فقد تراوحت ما بين (٨٠ - ٩٠%) وقد تصل الي (١٠٠%) من أقصى قدرة للناشئ، حيث يهدف الي تنمية كل من :-

١- السرعة (سرعة الانتقال).

٢- القوه القصوي (العظمي).

٢- القوه المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

٤- وفي بعض الأحيان بعض أنواع التحمل الخاص.

* مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة العمرية للناشئين عينة البحث.

* مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين عينة البحث.

* مراعاة عوامل السلامة .

* التدرج من السهل الي الصعب.

- الخصائص التدريبية للجوانب المهارية الخطئية:

١- تم توزيع تدريبات الجوانب المهارية الخطئية محتوى البرنامج التدريبي والتي تمثل محاور

المبادئ الخطئية الخمسة المقترحة (الإختراق- السند- الإتساع- تبادل المراكز- العمق).

٢- بلغ إجمالي عدد التدريبات التي تمثل المبادئ الخطئية الخمسة علي عدد (١٠٣) تدريب.

٣- وضع تسلسل عام لأرقام تدريبات البرنامج من ١ : ١٠٣ وتوزع علي النحو الآتي:

- الإختراق في الهجوم : عدد ٣٢ تدريب يبدأ من رقم ١ حتى رقم ٣٢.

- السند في الهجوم : عدد ٢٢ تدريب يبدأ من رقم ٣٣ حتى رقم ٥٤.

- الإتساع في الهجوم : عدد ٢١ تدريب يبدأ من رقم ٥٥ حتى رقم ٧٥.

- تبادل المراكز : عدد ١٧ تدريب يبدأ من رقم ٧٦ حتى رقم ٩٢.

- العمق في الهجوم : عدد ١١ يبدأ من رقم ٩٣ حتى رقم ١٠٣ . مرفق (٥)

٤- يمثل كل مبدأ هجومي في كل وحدات التدريب علي مدار أسابيع البرنامج المقترح.

٥- تم تحديد عدد التدريبات الهجومية الخطئية بالوحدة التدريبية ب ٥ تدريبات موزعة طبقا لنسبة

أعداد تدريبات كل محور علي التوالي .

- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية بنادي طنطا الرياضي لمدة (١٢) أسبوع متصلة بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت، الإثنين، الأربعاء) خلال الفترة ما بين يوم السبت ٢٠٢٠/٩/١٢ م والي يوم الأربعاء ٢٠٢٠/١٢/٢ م وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحد (٩٠) دقيقة.

- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي للإختبارات البدنية والخططية علي مجموعتي البحث التجريبتين يوم الأربعاء (٢٠٢٠/٩/٩ م) وذلك في ملعب كرة القدم بنادي طنطا الرياضي .

- القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي للإختبارات البدنية والخططية علي مجموعتي البحث بنفس شروط القياس السابق يوم السبت (٢٠٢٠/١٢/٥ م) في ملعب كرة القدم بنادي طنطا الرياضي.

- المعالجات الإحصائية

إستخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات المستخرجة من قياسات البحث وذلك من خلال الأساليب والمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي (*mean*)

- الإنحراف المعياري *Standard deviation*

- معامل الألتواء (*Skew ness coefficient*)

- النسبة المئوية % *Percent rate*

- إختبار " ت " للفروق *T . test.*

- إختبار نسب التحسن *Improvement rates*

- معامل الارتباط لبيرسون *person correlation coefficient*

- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين القياسات القبلية
للخصائص البدنية للمجموعتين التجريبتين

$$28 = 2n + 1$$

قيمة ت المحسوبة	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع ±	س	ع ±	س		
٠.٩٨١	٠.٨٨١	٥.٠٥٢	٠.٢٠٢	٤.٨٧٨	ثانية	- العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك
٠.٣١٦	٠.٤٩١	١.٦٩١	٠.٠٩٤	١.٧٢٢	متر	- الوثب العريض من الثبات
٠.٩٨٩	١.٠١	٧.٤٢٩	٠.١٧٨	٧.٦٢٨	ثانية	- الجري الزجاجى بطريقة بارو ٤.٥×٣ م
٠.٩٢١	١.٢٣٧	٩.٠٥٥	١.٧٠١	٨.٦٧٥	سم	- ثنى الجذع من الوقوف
٠.٨١٨	١.٥٤٤	١٥.١٠٢	١.٦٣١	١٥.٤٢٥	عدد	- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
١.٩٤٤	١.٢٦١	١٥.٨٩٦	١.٦٠٧	١٦.٦٧٥	عدد	- ضرب الكرة بالرأس من الرقود ٩٠ ث

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥٦

يوضح الجدول (٩) الخاص بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبلية للخصائص البدنية للمجموعتين التجريبتين عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبتين الأولى "بطريقة التدريب الفكري" والثانية "بطريقة التدريب التكراري" في جميع إختبارات الخصائص البدنية وإختبارات المهارات الخطئية الهجومية، الأمر الذي يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في الخصائص البدنية قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين القياسات القبلية للمهارات
الخططي الهجومي للمجموعتين التجريبتين

$$28 = 2n + 1n$$

قيمة ت	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		وحدة القياس	الأداء الخططي الهجومي	
	ع ±	س	ع ±	س			
١.١٧٥	١.١٧	٣.٤٨٢	١.٢٤	٣.٨٧٥	درجة	- السيطرة على الكرة في مساحة محدودة	المفرد
٠.٢٥٤	١.١٩	٢.٢٥٦	١.٣٣	٢.١٦٧	درجة	- التصويب على المرمى المقسم	
١.٥٩٦	٢.٠٦	٢.٢٤٧	١.٣٨	٢.٠٨٣	درجة	- دقة التمرير الطويل	
٠.٢١٢	١.٠٠	١٧.٠٩٩	٠.٨٦	١٧.١٥٤	ثانية	- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير	المركب
٠.٨٥٧	١.١٢	١٨.٥١٤	١.٢٨	١٨.٨٠٠	ثانية	- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضي	
٠.٢١٨	٢.٧١	٢٥.١٠١	٢.٢٥	٢٤.٩٥٠	ثانية	- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير ثم الاستلام ثم التصويب	
٠.٣١٩	١.٧٧	٣.٩١	١.٣٦	٣.٧٧	درجة	- العمق في الهجوم	الاجمعي
١.١٨٥	٢.٣٤	٣.٨٧	٢.٢٢	٤.٦٢	درجة	- الإتساع في الهجوم	
٠.٦٤٢	٢.٣٣	٣.٩٦	١.٧٩	٤.٣٣	درجة	- السند في الهجوم	
٠.٥٧١	١.٤٩	٣.٧٧	٢.٠١	٣.٤٩	درجة	- تبادل المراكز	
٠.٤٩٠	١.٧٨	٤.٠١	١.٦٠	٣.٧٨	درجة	- الإختراق في الهجوم	

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥٦

يوضح الجدول (١٠) الخاص بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت" المحسوبة بين القياسات القبلية للمهارات الخططية الهجومية للمجموعتين التجريبتين عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبتين في جميع إختبارات المهارات الخططية الهجومية ، الأمر الذي يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في الخصائص البدنية قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للخصائص البدنية للمجموعة التجريبية الأولى

ن = ١٤

نسب التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياسات البعدية		القياسات القبلية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		± ع	س	± ع	س		
١١,٥٤	*٩,٣٧	٠,٠٧٨	٤,٣١٥	٠,٢٠٢	٤,٨٧٨	ثانية	- العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك
٩,٦٩	*٦,٣٩	٠,٠٠٥	١,٨٨٩	٠,٠٩٤	١,٧٢٢	متر	- الوثب العريض من الثبات
٥,٥٥	*٦,٨٨	٠,١٣٣	٧,٢٠٤	٠,١٧٨	٧,٦٢٨	ثانية	- الجري الزجاجى بطريقة بارو ٤.٥×٣ م
١٤,٥١	*٢,٤١	٠,٨١١	٩,٩٣٤	١,٧٠١	٨,٦٧٥	سم	- ثنى الجذع من الوقوف
٢٠,٩٨	*٦,٠٦٥	١,٤٣٦	١٨,٦٦٢	١,٦٣١	١٥,٤٢٥	عدد	- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
١٥,٤٤	*٤,٨٧٨	١,٠٢١	١٩,٢٥١	١,٦٠٧	١٦,٦٧٥	عدد	- ضرب الكرة بالرأس من الرقود ٩٠ ث

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

يوضح الجدول رقم (١١) الخاص بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبلية والبعدية للخصائص البدنية للمجموعة التجريبية الأولى عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية لدى الناشئين عينة المجموعة التجريبية الأولى (التي إستخدمت أسلوب التدريب الفترى) في جميع إختبارات الخصائص البدنية في كرة القدم، وقد تراوحت نسب التحسن بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للخصائص البدنية ما بين (٢٠,٩٨%) لإختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة "التحمل العضلي" و (٥,٥٥%) لإختبار الجري الزجاجى بطريقة بارو ٤.٥×٣ "الرشاقة" ولصالح القياسات البعدية.

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسات
القبلية والبعديّة لمتغيرات المهارات الهجومية للمجموعة التجريبية الأولي

ن ١ = ١٤

نسب التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياسات البعديّة		القياسات القبليّة		وحدة القياس	الأداء الخطي الهجومي	
		ع ±	س	ع ±	س			
٥٧.٧٢	*٥.٦٢٥	٠.٧٢	٦.١١٢	١.٢٤	٣.٨٧٥	درجة	السيطرة على الكرة في مساحة محدودة	الانفراد
١٤٤.٠٧	*٦.٥٧٠	١.٠٨	٥.٢٨٩	١.٣٣	٢.١٦٧	درجة	التصويب على المرمى المقسم	
١٤٨.٣٩	*٥.٩٤٢	١.٢٧	٥.١٧٤	١.٣٨	٢.٠٨٣	درجة	دقة التمرير الطويل	
٦.٥٣	*٤.١٤٨	٠.٣٦	١٦.٠٣٣	٠.٨٦	١٧.١٥٤	ثانية	استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير	المركب
١٤.٥١	*٦.٥٦١	٠.٧٨	١٦.٠٧٢	١.٢٨	١٨.٨٠٠	ثانية	استلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضي	
١١.٢٤	*٤.٢٥٢	٠.٧٧	٢٢.١٤٥	٢.٢٥	٢٤.٩٥٠	ثانية	استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير ثم الاستلام ثم التصويب	
٦٦.٥٧	*٢.٩٥	٢.٧٤	٦.٢٨	١.٣٦	٣.٧٧	درجة	العمق في الهجوم	الأداء الهجومي الجماعي
٦٢.١٢	*٤.٢١٣	١.٠٥	٧.٤٩	٢.٢٢	٤.٦٢	درجة	الإتساع في الهجوم	
٦١.٢٠	*٤.٤١٠	١.٢٢	٦.٩٨	١.٧٩	٤.٣٣	درجة	السند في الهجوم	
٨٩.١١	*٤.٠٧٤	١.٨٨	٦.٦٠	٢.٠١	٣.٤٩	درجة	تبادل المراكز	
٩٦.٢٩	*٤.٦٩٧	٢.٢٩	٧.٤٢	١.٦٠	٣.٧٨	درجة	الإختراق في الهجوم	

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

يوضح الجدول رقم (١٢) الخاص بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات المهارات الخطية الهجومية للمجموعة التجريبية الأولي عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة لدي الناشئين عينة المجموعة التجريبية الأولي (التي إستخدمت أسلوب التدريب الفترّي) في جميع متغيرات المهارات الخطية الهجومية في كرة القدم ، وقد تراوحت نسب التحسن بين نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات المهارات الخطية الهجومية ما بين (١٤٨,٣٩%) لإختبار دقة التمرير الطويل لقياس "الأداء الهجومي المنفرد" و(٦,٥٣%) لإختبار استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير لقياس "الأداء الهجومي المركب" ولصالح القياسات البعديّة.

ويرجع الباحث تلك الفروق المعنوية ونسب التحسن الإيجابية في الخصائص البدنية في إتجاه القياسات البعديّة عند مقارنتها بالقياسات القبليّة للمجموعة التجريبية الأولي الى خصائص إستخدام التدريب الفترّي من حيث الشدة (٨٠ - ٩٠%) من أقصى قدرة، ومن حيث أهداف

إستخدامه حيث تركز فية التدريبات أساساً على تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة)، والسرعة ، والقدرة العضلية، والقوه القصوي (الي درجة معينه)، حيث أكدت نتائج دراسة **سهام قاسم (٢٠١٣م)**(٦) أن التدريب الفترتي عمل على تطوير التحمل (القوه والسرعة) ومهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكره الطائرة.

وقد راعي الباحث عند إعداد البرنامج التدريبي المقترح بالتنوع فى إستخدام تدريب الخصائص البدنية من حيث طبيعة الحركة وطريقة الأداء والسرعة المختلفة للأداء وما يشمل عليه أيضا من أساليب أداء تعتبر أكثر فاعلية لتحسن القدرات البدنية كتدريبات المقاومات، وبالتالي رفع مستوى الأداء المهارى وهذا يتفق مع ما أشار اليه نتائج دراسة **مستور إبراهيم (٢٠١٩م)**(٢٠) التي أظهرت أن تدريبات المقاومات متعددة الأشكال لها تأثيراً إيجابياً في مستوى المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية، وان هناك فروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات مستوى الإنجاز (القدرات البدنية - مستوى الأداء المهارى) لصالح المجموعة التجريبية التي إستخدمت برنامج تدريبات مقاومة متعددة الأشكال، وإيضاً نتائج دراسة **أحمد شحاته ، أحمد سلامه (٢٠١٩م)**(٢) التي أثبتت أن تقنين الاحمال التدريبية برفع شدات التدريب بدرجة عالية خلال فترة زمنية قصيرة لتطوير المستوى الفني والبدني للاعبين قد أدى إلى تحسين القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات قيد البحث.

كما أكد **روكيو Roque (٢٠١٢م)** أن تناوب تمرينات المقاومة مع تمرينات القدرة العضلية المتشابهه إلى درجة عالية فى الأداء يؤثر إيجابيا مع المهارات المتشابهه فى الأداء المهارى. (٢٧: ١٠)

ويضيف الباحث أن البرنامج التدريبي باستخدام الأسلوب الفترتي ذو الشدة العالية قد أدى إلى الإتصال والإستجابة بين الجهازين العضلى والعصبى، مما كان له تأثير إيجابى فى تحسين القدرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت نسب التحسن في القدرات البدنية ما بين (٢٠,٩٨%) للتحمل العضلي و (٥,٥٥%) للرشاقة ، والذي أدى بدوره إلى تحسن نسب مستوى الأداء الخططي الهجومي وبصفة خاصة الأداء الهجومي المنفرد دقة التمرير الطويل (١٤٨,٣٩%) ، والتصويب على المرمى المقسم (١٤٤.٠٧%)، وهذا يتفق مع نتائج دراسة **أحمد مرتضى وأخرون (٢٠٢٠م)**(٣) التي توصلت إلى أن البرنامج المقترح للتمارين الخططية وفقا لمساحات محددة كان لها تأثير ايجابي واضح في تطوير مستوى التصرف الخططي الهجومي نتيجة التطبيقات العملية الخططية التي تم تطبيقها على اللاعبين.

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمي للنتائج التي تؤكد صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على " يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أسلوب التدريب الفترتي تأثيراً إيجابياً علي مستوي بعض الخصائص الحركية والمهارات الخطئية الهجومية في كرة القدم لدي أفراد المجموعة التجريبية الأولى " .

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للخصائص البدنية للمجموعة التجريبية الثانية

ن = ٢٤ = ١٤

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياسات القبليّة		القياسات البعدية		قيمة "ت" المحسوبة	نسب التحسن %
		س	ع ±	س	ع ±		
- العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٥.٠٥٢	٠.٨٨١	٣.٨٨٣	٠.١٠٤	*٤,٧٥١	٢٣.١٣
- الوثب العريض من الثبات	متر	١.٦٩١	٠.٤٩١	٢.٤٣٣	٠.٢١٨	*٤,٩٧٩	٤٣.٨٧
- الجري الزجاجى بطريقة بارو ٤.٥×٣م	ثانية	٧.٤٢٩	١.٠١	٦.٥٦٢	٠.٢٥٣	*٣,٠١٤	١١.٦٧
- ثنى الجذع من الوقوف	سم	٩.٠٥٥	١.٢٣٧	١١.١٠٦	١.٢٧١	*٨,٥٦٣	٢٢.٦٥
- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	عدد	١٥.١٠٢	١.٥٤٤	١٩.٦٠٨	٠.٧٠٩	*٩,٥٦٢	٢٩.٨٣
- ضرب الكرة بالرأس من الرقود ٩٠ ث	عدد	١٥.٨٩٦	١.٢٦١	١٩.٩٨٢	٠.٢٣٤	*١١,٤٨	٢٥.٧٠

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

يوضح الجدول رقم (١٣) الخاص بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة والبعدية للخصائص البدنية للمجموعة التجريبية الثانية عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية ولصالح القياسات البعدية لدي الناشئين عينة المجموعة التجريبية الثانية (التي إستخدمت أسلوب التدريب التكراري) في جميع إختبارات الخصائص البدنية في كرة القدم، وقد تراوحت نسب التحسن بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للخصائص البدنية ما بين (٤٣,٨٧%) لإختبار الوثب العريض من الثبات "القدرة العضلية" و (١١,٦٧%) لإختبار الجري الزجاجى بطريقة بارو ٤.٥×٣م "الرشاقة" ولصالح القياسات البعدية.

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسات
القبلية والبعديّة لمتغيرات المهارات الهجومية للمجموعة التجريبية الثانية

ن ٢ = ١٤

نسب التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياسات البعديّة		القياسات القبليّة		وحدة القياس	الأداء الخططيّ الهجومي	
		± ع	س	± ع	س			
١١٠,١٠	*٨,١٤٣	١.٢٣	٧.٣١٦	١.١٧	٣.٤٨٢	درجة	السيطرة على الكرة في مساحة محدودة	الفرادى الهجومي الفردي
١٧٠,٩٦	*٩,٢٨٣	٠.٩١	٦.١١٣	١.١٩	٢.٢٥٦	درجة	التصويب على المرمى المقسم	
١٧٦,٣٢	*٦,١٢٩	١.٠٩	٦.٢٠٩	٢.٠٦	٢.٢٤٧	درجة	دقة التمرير الطويل	
١١٠.٠٠	*٦,٢١١	٠.٤٤	١٥.٢١٧	١.٠٠	١٧.٠٩٩	ثانية	استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير	المركب الهجومي
١٤.٢٢	*٦,٥٨١	٠.٩١	١٥.٨٨٠	١.١٢	١٨.٥١٤	ثانية	استلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضي	
١٥٠.٠٣	*٤,٧٨٧	٠.٨٦	٢١.٣٢٦	٢.٧١	٢٥.١٠١	ثانية	استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير ثم الاستلام ثم التصويب	
٨٠٠.٠٥	*٦,٣٧٥	١.٢٣	٧.٠٠٤	١.٧٧	٣.٩١	درجة	العمق في الهجوم	الأداء الهجومي الجماعي
١٠٣,٦١	*٦,٠٠٩	٠.٥٦	٧.٨٨	٢.٣٤	٣.٨٧	درجة	الإتساع في الهجوم	
٨٨.١٣	*٥,٠٧٣	٠.٨٥	٧.٤٥	٢.٣٣	٣.٩٦	درجة	السند في الهجوم	
٨٣.٥٥	*٦,٤٤٦	٠.٩٤	٦.٩٢	١.٤٩	٣.٧٧	درجة	تبادل المراكز	
٨٩.٠٢	*٦,١٥١	١.١٠	٧.٥٨	١.٧٨	٤.٠١	درجة	الإختراق في الهجوم	

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

يوضح الجدول رقم (١٤) الخاص بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات المهارات الخططيّة الهجومية للمجموعة التجريبية الثانية عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة لدي الناشئين عينة المجموعة التجريبية الثانية (التي إستخدمت أسلوب التدريب التكراري) في جميع متغيرات المهارات الخططيّة الهجومية في كرة القدم، وقد تراوحت نسب التحسن بين نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات المهارات الخططيّة الهجومية ما بين (١٧٦,٣٢%) لإختبار دقة التمرير الطويل لقياس "الأداء الهجومي المنفرد" و (١١,٥٣%) لإختبار استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير لقياس "الأداء الهجومي المركب" ولصالح القياسات البعديّة.

ويشير الباحث الي أن فترة تطبيق البرنامج المقترح التي إستمرت لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) مرات تدريب في الأسبوع بإستخدام تدريبات ذات شدة عالية قد أدي الي حدوث تطور في المستوى البدني والخططي الهجومي، وهذا ما أكد عليه مصعب محمود (٢٠١٢م) (٢٢) في دراسته أن تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع وبواقع (3) وحدات أسبوعياً ولمدة (٤٠) دقيقة في كل وحدة قد أثر على جميع متغيرات الدراسة وبدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، حيث بلغ التحسن في مسافة الوثب العمودي 2306% وفي إختبار SJ بنسبة (٣٤,٥%) وفي إختبار الوثب الطويل بنسبة (٦,٣%) وفي إختبار العدو (٣٠م) بنسبة (٩,٧) وفي إختبار (T) للرشاقة بنسبة (٩,٣%) وفي إختبار (٥٠٥) للرشاقة بنسبة (١١,١%) وفي القدرة العضلية المطلقة بنسبة (١٦,٩%) وفي القدرة العضلية النسبية بنسبة (١٧,٢%) .

ويرجع الباحث تلك الفروق ونسب التحسن الإيجابية لصالح القياسات البعدية عند مقارنتها بالقياسات القبلية للمجموعة التجريبية الثانية الي خصائص التدريب التكراري من حيث شدة أداء التمرين (٨٠ - ٩٠% وقد تصل الي ١٠٠%) من أقصي قدرة للفرد، ومن حيث أهداف إستخدامه حيث تركز فيه التدريبات أساساً على "تنمية السرعة (سرعة الإنتقال) ، والقوه القسوي و القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) ، وفي بعض الأحيان بعض أنواع التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوه) ، حيث أكدت نتائج دراسة الحسن منصور (٢٠١٩م) (٤) أن معظم المدربين يجدون في التدريب التكراري الطريقة الأنسب والأفضل للفئات الصغرى في تدريب الفئات الصغرى، لأنه يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

ويري الباحث أن طريقة التدريب التكراري تهدف إلى تطوير السرعة الانتقالية، ولاحظنا أن المدربين يهتمون أكثر بالجانب المهاري ويختارون المهارات الحركية حسب مراكزهم داخل الملعب ويرون أن طريقة التدريب تنعكس على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى اللاعبين وبالتالي نقول أنه يتم إختيار الطرق التدريبية حسب نوع المهارات الحركية في كرة القدم، وهذا ما أكدته مقارنة

نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية للإختبارات الخطئية الهجومية قيد البحث بإستخدام التدريب التكراري التي كانت علي الترتيب التالي:-

- بالنسبة لإختبارات الأداء الهجومي الفردي: في المركز الأول إختبار دقة التمرير الطويل بنسبة تحسن (١٧٦,٣٢%) يليه التصويب على المرمى المقسم بنسبة (١٧٠,٩٦%)، ثم السيطرة على الكرة في مساحة محدودة (١١٠,١٠%).

- بالنسبة لإختبارات الأداء الهجومي المركب: في المركز الأول إختبار استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير ثم الاستلام ثم التصويب بنسبة تحسن (١٥,٠٣%)، ثم استلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضى بنسبة (١٤,٢٢%) ثم استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير بنسبة تحسن (١١%).

- بالنسبة لإختبارات الأداء الهجومي الجماعي: في المركز الأول الإتساع في الهجوم بنسبة تحسن (١٠٣,٦١%)، والإختراق في الهجوم بنسبة (٨٩,٠٦%) ثم السند في الهجوم بنسبة (٨٨,١٣%).

وهذا يتفق مع نتائج دراسة **علي جابر، عقيل حسن** (٢٠٢٠م) (١٠) التي أشارت الي تفوق المجموعة التجريبية في الإختبارات الخطئية وفاعلية الأداء، وأن تدريبات مراكز اللعب تؤدي الإقتصاد بالعمل التدريب من حيث تقديم كمية من المفاهيم التدريبية بتمرينات هادفة ومشابه لما يحدث بالمباراة ، وتضيف نتائج دراسة **ضياء الدين العامري** (٢٠٢٠م) (٧) إلى وجود تطور في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية، وأن تدريبات المقتربات الخطئية أثرت إيجابياً في تطور القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية، وتضيف نتائج دراسة **ملوك كمال وزمام عبد الرحمن** (٢٠١٧م) (٢٣) الي أن الطريقة الأكثر إستعمالا في تعليم المهارات الحركية هي طريقة التدريب التكراري، كما أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق مختلفة.

وفي ضوء العرض السابق والتحليل العلمي للنتائج التي تؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على "يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أسلوب التدريب التكراري تأثيراً إيجابياً علي مستوي بعض الخصائص الحركية والمهارات الخطئية الهجومية في كرة القدم لدي أفراد المجموعة التجريبية الثانية " .

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين القياسات البعدية
للخصائص البدنية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

$$٢٨ = ٢ن + ١$$

قيمة "ت" المحسوبة	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع ±	س	ع ±	س		
* ١٦,٩٤٤	٠.١٠٤	٣.٨٨٣	٠.٠٧٨	٤.٣١٥	ثانية	- العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك
* ١٢,٧٢٠	٠.٢١٨	٢.٤٣٣	٠.٠٠٥	١.٨٨٩	متر	- الوثب العريض من الثبات
* ١١,٤٥٢	٠.٢٥٣	٦.٥٦٢	٠.١٣٣	٧.٢٠٤	ثانية	- الجري الزجاجى بطريقة بارو ٤.٥×٣ م
* ٣,٩٦٣	١.٢٧١	١١.١٠٦	٠.٨١١	٩.٩٣٤	سم	- ثنى الجذع من الوقوف
* ٣,٠١١	٠.٧٠٩	١٩.٦٠٨	١.٤٣٦	١٨.٦٦٢	عدد	- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
* ٣,٥٥٨	٠.٢٣٤	١٩.٩٨٢	١.٠٢١	١٩.٢٥١	عدد	- ضرب الكرة بالرأس من الرقود ٩٠ ث

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥٦

يوضح الجدول رقم (١٥) الخاص بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسات البعدية للخصائص البدنية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين ولصالح القياسات البعدية المجموعة التجريبية الثانية (التي إستخدمت أسلوب التدريب التكراري) في جميع إختبارات الخصائص البدنية في لدي ناشئي كرة القدم.

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين القياسات البعدية
لمتغيرات المهارات الهجومية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

$$28 = 2n + 1n$$

القيمة ت المحسوبة	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		وحدة القياس	الأداء الخططي الهجومي		
	ع ±	س	ع ±	س				
*٤,٣٠٧	١.٢٣	٧.٣١٦	٠.٧٢	٦.١١٢	درجة	- السيطرة على الكرة في مساحة محدودة	المتغير	الأداء الهجومي الفردي
*٢,٩٧٥	٠.٩١	٦.١١٣	١.٠٨	٥.٢٨٩	درجة	- التصويب على المرمى المقسم		
*٣,١٥٣	١.٠٩	٦.٢٠٩	١.٢٧	٥.١٧٤	درجة	- دقة التمرير الطويل		
*٧,٣١٨	٠.٤٤	١٥.٢١٧	٠.٣٦	١٦.٠٣٣	ثانية	- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير	المتغير	الأداء الهجومي المركب
٠,٨١٦	٠.٩١	١٥.٨٨٠	٠.٧٨	١٦.٠٧٢	ثانية	- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضي		
*٣,٦١٧	٠.٨٦	٢١.٣٢٦	٠.٧٧	٢٢.١٤٥	ثانية	- استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير ثم الاستلام ثم التصويب		
١,٢٩٠	١.٢٣	٧.٠٠٤	٢.٧٤	٦.٢٨	درجة	- العمق في الهجوم	المتغير	الأداء الهجومي الجماعي
١,٦٧١	٠.٥٦	٧.٨٨	١.٠٥	٧.٤٩	درجة	- الإتساع في الهجوم		
١,٦١١	٠.٨٥	٧.٤٥	١.٢٢	٦.٩٨	درجة	- السند في الهجوم		
٠,٧٧٦	٠.٩٤	٦.٩٢	١.٨٨	٦.٦٠	درجة	- تبادل المراكز		
٠,٣٢١	١.١٠	٧.٥٨	٢.٢٩	٧.٤٢	درجة	- الإختراق في الهجوم		

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٥٦

يوضح الجدول رقم (١٦) الخاص بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة ت المحسوبة بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في متغيرات

المهارات الخططية الهجومية عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج

القياسات القبلية والبعدية في جميع متغيرات المهارات الخططية الهجومية الفردية (المنفرد -

المركب) في كرة القدم ولصالح القياسات البعدية لدي ناشئي المجموعة التجريبية الثانية (التي

إستخدمت أسلوب التدريب التكراري) فيما عدا إختبار استلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم

التمرير الأرضي لقياس الأداء الهجومي المركب فلم يكن هناك أي دلالة معنوية ، أيضاً عدم وجود

أي فروق معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين في اختبارات الأداء الهجومي الجماعي.

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى أن تأثير تدريبات البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام "التدريب التكراري" والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية الثانية حيث أنه رغم عدم وجود فروق معنوية عند مقارنة بأسلوب التدريب الفتري الذي طبق على المجموعة التجريبية الأولى والذي راع فيه الباحث التخطيط العلمى للبرنامج التدريبي وإتباع أسس ومبادئ علم التدريب الرياضى حيث إتسم البرنامج بالتنمية الشاملة والمتوازنة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بجوانب الأداء الحركي الهجومي .

وجاءت هذه النتائج متفقة مع ما أشارت اليه نتائج دراسة **غادة عبد اللطيف** (٢٠٢٠م) (١٣) التي توصلت إلى أن نسب التحسن في إختبارات القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى كما يلي: القدرة العضلية للذراعين 75.82% - مرونة العمود الفقرى 18.71% - قوه عضلات الظهر 48.97% - التوافق 65.33% - السرعة - 33.96% - التوازن الثابت - 84.53% القدرة العضلية للرجلين 14.28% - الرشاقة 22,30% - مستوى الاداء المهارى 102.06%، في حين أكدت نتائج دراسة **سهام قاسم** (٢٠١٣م) (٦) أن التدريب الفتري عمل على تطوير التحمل الخاص (القوه والسرعة) وبعض المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة "الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب".

ويعزى الباحث إهتمامه بتطوير الجانب البدنى بإستخدام طرق تدريبية مختلفة نظراً لأهميته الكبيرة وارتباطه بالإرتقاء بالمستوي الخططي الهجومي بإعتباره أحد الدعائم الجوهرية فى خطة التدريب السنوية، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة كل من **غادة عبد اللطيف** (٢٠٢٠م) (١٣) التي توصلت إلى التأثير الإيجابي للتدريب بأكثر من أسلوب على تحسين القدرات البدنية وتحسين

مستوى الأداء المهارى لدى عينه البحث النتائج ، ودراسة نور الإسلام طويل (٢٠٢٠م) (٢٤) التي توصلت الي أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له تأثير إيجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارية، وأن هناك تطور ملحوظ في الصفات البدنية وفي الجوانب المهارية الهجومية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة مصطفى حسن (٢٠١٨م) (٢١) من وجود علاقات ارتباط محددة لكل مركز في القدرات البدنية مع الأداء المهارى ، وأن المجموعة التجريبية أظهرت تفوقاً ملحوظاً في جميع الاختبارات المهارية وأن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث، وانه يتفاوت حجم التأثير الحادث في بعض القدرات البدنية الخاصة لدي الافراد عينة البحث.

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه عمرو أبو المجد وجمال النمكي (١٩٩٧) على أن تنظيم البرنامج هو ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة أى يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية، وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب (١٢ : ١٨٤).

وفي ضوء العرض السابق والتحليل العلمي للنتائج التي تؤكد صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على "وجود فروق بين المجموعتين التجريبتين في القياسات البعدية لمستوي بعض الخصائص الحركية والمهارات الخطئية الهجومية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي إستخدمت أسلوب التدريب التكراري" .

- الاستخلاصات والتوصيات :

- الاستخلاصات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ، إستخلص الباحث ما يلي :

- الإستخلاصات الخاصة بالمجموعة التجريبية الأولي (أسلوب التدريب الفتري) :

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة لدي ناشئي المجموعة التجريبية الأولي (بأسلوب التدريب الفتري) في جميع إختبارات الخصائص البدنية والمهارات الخطئية الهجومية في كرة القدم.
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لاختبارات الخصائص البدنية لدي ناشئي المجموعة التجريبية الأولي أن هناك نسب تحسن للقياسات البعديّة عن القياسات القبلية في جميع إختبارات الخصائص البدنية، حيث كانت علي النحو التالي :-
 - أعلى نسبة تحسن كانت (٢٠,٩٨%) لصالح القياس البعدي لإختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة "التحمل العضلي".
 - أقل نسبة تحسن كانت (٥,٥٥%) لصالح القياس البعدي لإختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو ٣×٤.٥م "الرشاقة".
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لمتغيرات المهارات الخطئية الهجومية لدي ناشئي المجموعة التجريبية الأولي أن هناك نسب تحسن للقياسات البعديّة عن القياسات القبلية في جميع متغيرات المهارات الخطئية الهجومية ، حيث كانت علي النحو التالي :-
 - أعلى نسبة تحسن كانت (١٤٨,٣٩%) لصالح القياس البعدي لإختبار دقة التمرير الطويل لقياس "الأداء الهجومي المنفرد" .
 - أقل نسبة تحسن بين كانت (٦,٥٣%) لصالح القياس البعدي لإختبار إستلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير لقياس "الأداء الهجومي المركب".

- - الإستخلاصات الخاصة بالمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التدريب التكراري) :
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية لدي ناشئي المجموعة التجريبية الثانية (بأسلوب التدريب التكراري) في جميع إختبارات الخصائص البدنية والمهارات الخططية الهجومية في كرة القدم.
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لاختبارات الخصائص البدنية لدي ناشئي المجموعة التجريبية الثانية أن هناك نسب تحسن للقياسات البعدية عن القياسات القبليّة في جميع إختبارات الخصائص البدنية، حيث كانت علي النحو التالي :-
- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدى (٤٣,٨٧%) لصالح القياس البعدى لإختبار الوثب العريض من الثبات "القدرة العضلية".
- كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدى (١١,٦٧%) لصالح القياس البعدى لإختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٤.٥×٣ م "الرشاقة".
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لمتغيرات الأداء الخططى الهجومى لدي ناشئي المجموعة التجريبية الثانية أن هناك نسب تحسن للقياسات البعدية عن القياسات القبليّة في جميع متغيرات المهارات الخططية الهجومية ، حيث كانت علي النحو التالي :-
- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدى (١٧٦,٣٢%) لصالح القياس البعدى لإختبار دقة التمرير الطويل لقياس "الأداء الهجومى المنفرد".
- كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدى (١١,٥٣%) لصالح القياس البعدى "لإختبار استلام الكرة ثم الجرى بها ثم التمرير القصير لقياس "الأداء الهجومى المركب"

- - الإستخلاصات الخاصة بالفروق بين (أسلوبى التدريب الفترى والتكرارى) :

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبتين الأولى الثانية فى جميع إختبارات الخصائص البدنية ولصالح القياسات البعدية لدى ناشئى المجموعة التجريبية الثانية التى إستخدمت أسلوب التدريب التكرارى.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبتين الأولى الثانية فى جميع متغيرات المهارات الهجومية الفردية (المنفرد- المركب) ولصالح القياسات البعدية لدى ناشئى المجموعة التجريبية الثانية التى إستخدمت أسلوب التدريب التكرارى فيما عدا إختبار "إستلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضى" لقياس الأداء الهجومى المركب فلم يكن هناك أى دلالة معنوية .
- عدم وجود أى فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين الأولى الثانية فى جميع متغيرات المهارات الهجومية الجماعية (العمق فى الهجوم - الإتساع - السند - تبادل المراكز - الإختراق فى الهجوم).

التوصيات :

- فى ضوء بيانات البحث وما توصل إليه الباحث من إستخلاصات ، توصى بما يلي :
- الإعتماد على طريقة التدريب التكرارى ضمن أساليب التدريب فى البرامج التدريبية لدى ناشئى كرة القدم مواليد ٢٠٠٥م لما لها من تأثير إيجابى لتلك المرحلة العمرية للناشئين.

- إن إستخدام أسلوب التدریب الفتری والتدریب التكراری ذات تأثير إيجابي في تنمية الخصائص البدنية لناشئي كرة القدم في المراحل السنية المختلفة وبصفة خاصة مواليد ٢٠٠٥م
- إن إستخدام أسلوب التدریب الفتری والتدریب التكراری ذات تأثير إيجابي في تنمية متغيرات المهارات الهجومية الفردية (المنفرد- المركب) والجماعي لناشئي كرة القدم في المراحل السنية المختلفة وبصفة خاصة مواليد ٢٠٠٥م
- نسب تحسن أسلوب التدریب التكراری أعلي من نسب تحسن أسلوب التدریب الفتری في تنمية الخصائص البدنية ومتغيرات المهارات الهجومية الفردية (المنفرد- المركب) والجماعي لناشئي كرة القدم في المراحل السنية المختلفة وبصفة خاصة مواليد ٢٠٠٥م.
- التأكيد على استخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل المدربين في العملية التدريبية لتأثيره الإيجابي في تنمية وتطوير الخصائص البدنية ومتغيرات المهارات الهجومية وامكانات اللاعبين فضلاً عن زيادة عامل المنافسة التشويق لديهم عند الأداء.
- ضرورة تقنين البرامج التدريبية للناشئين في ضوء قدراتهم عن طريق التحكم في شدة الأحمال التدريبية والتكرارات بما يتناسب مع مستوى الناشئين في كرة القدم.
- ضرورة إستخدام أسلوب التدریب التكراری المطبق في الدراسة لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتحمل الخاص لإرتباطهما بتطوير المهارات الهجومية الفردية (المنفرد- المركب) والجماعي لناشئي كرة القدم.
- توجيه النتائج المستخلصة الي العاملين في مجال تدریب الناشئين في رياضة كرة القدم للإستفادة منها في وضع البرامج التدريبية لتطوير المهارات الحركية.
- اجراء المزيد من الدراسات المشابهة وعلى فئات عمرية أخرى بهدف المقارنة بين البرامج التدريبية والوصول إلى أفضلها.

المراجع العربية والأجنبية

أولا : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنمية المستوي المهاري لناشئي كرة القدم"، العدد ١٩، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ٢- أحمد محمد شحاته، أحمد سلامه صابر (٢٠١٩م) : تأثير إستخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، العدد ٢٢ ، جامعة طنطا .
- ٣- أحمد مرتضى عبد الحسين، علاء فليح جواد، هيثم محمد علي (٢٠٢٠م) : أثر تمارين خطية وفقا لمساحات محددة في تطوير التصرف الخطي الهجومي للاعبي كرة القدم الشباب، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢١٩ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء.
- ٤- الحسن منصور مصطفى شعبان (٢٠١٩م) : برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية لمتسابقين ٢٠٠ متر عدو، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٥- أمر الله البساطي (١٩٩٨) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٦- بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- حسام محمد هيدان (٢٠١٦م) : تطبيقات حديثة في التدريب الرياضي أساليب- تخطيط- قيادة ، مطبعة أحمد، عمان ، الأردن.
- ٨- رشا عطية محمد (٢٠٢٠م): تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بالأسلوبين المكثف والموزع في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئات الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩١، الجزء ٣، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٩- سهام قاسم سعيد" (٢٠١٣م) : تأثير أسلوب التدريب المركب والفترتي القصير لتطوير مطاولة (القوة والسرعة) ودقة أداء مهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة

الطائرة ، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ١، المجلد ٦ ، كلية التربية الرياضية،
جامعة بغداد.

١٠- ضياء الدين العامري (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات بعض المقتربات الخططية في تطوير
القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للأندية
المحترفة الثانية، الجمهورية التونسية، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (١١)،
العدد (٢) ، جامعة محمد بو ضياف، المسيلة.

١١- طة إسماعيل، عمرو أبو المجد، وإبراهيم شعلان (١٩٩٣م) : جماعية اللعب في تدريب كرة
القدم، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة.

١٢- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (١٩٨٩) : كرة القدم بين النظرية
والتطبيق الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٣- علي محمد جابر ، عقيل حسن فالح (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات مراكز اللعب في تطوير الأداء
الخططي وفاعلية الأداء للاعبين كرة القدم الشباب، انتاج علمي، المجلة الدولية
للتربية البدنية، الجزء الثاني، العدد ١٠١ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة
البصرة.

١٤- عماد أحمد إبراهيم أحمد النادى (٢٠١٣م) : تأثير تقنين الأحمال التدريبية وفقاً لفترات
الموسم على بعض مكونات الفورمة الرياضية للاعبين كرة القدم ، رسالة دكتوراه،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٥- عمرو أبو المجد ، جمال النمكى (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين
في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٦- غادة إبراهيم عبد اللطيف (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب
المتقاطع (بالأسلوب المركب والبالستي) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية
والفسيولوجية في التمرينات الإيقاعية، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم
الرياضة، المجلد (٣٤) العدد (١) يوليو، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة
السادات.

١٧- لطفي عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤م): مقياس عمليات تحمل الضغوط ، كراسة التعليمات ،
القاهرة، الأنجلو المصرية.

- ١٨- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م): "التخطيط الحديث في كرة القدم"، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) : المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٥م) : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢١- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي الحديث، ط ١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٢- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م): الهجوم فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٣- مستور علي إبراهيم (٢٠١٩م) : تأثير تدريبات مقاومة متعددة الأشكال على بعض متغيرات مستوي الإنجاز لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة ، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، المجلد ١٠ ، العدد ٢ ، الجزائر .
- ٢٤- مصطفى حسن (٢٠١٨م) : تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب، مجلة كلية التربية الأساسية ، المجلد (٢٤)، العدد (١٠٠) ، جامعة بغداد.
- ٢٥- مصعب محمود عبد الرحمن (٢٠١٢م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير في القدرة العضلية للرجلين والرشاقة لدى ناشئي كرة السلة في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين .
- ٢٦- ملوك كمال و زمام عبد الرحمن (٢٠١٧م) : تنوع الطرق التدريبية وأثرها في تطوير المهارات الحركية لدى لاعبي كرة السلة ، مجلة المنظومة الرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجيلاني بو نعامة، الجزائر.
- ٢٧- نور الإسلام طويل (٢٠٢٠م) : تأثير طريقة التدريب المدمج على التحضير البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم اقل من ١٥ سنة ، رسالة ماجستير ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة بوضياف المسيلة ، الجزائر.

ثانيا: المراجع الأجنبية.

- 28– De Marées, Markus; Koehler, Karsten; Linville, John; Holmberg, Hans, Christer; Mester, Joachim. (2011) : **Effects of 5weeks' highintensity interval training vs. volume training in 14-year-old soccer players**. Journal of Strength & Conditioning Research.
- 29– Pride. A. (2004) :**Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice**. Work paper . Ottawa. Canada
- 30-Roque E. (2012): **Complex training combining strength exercise with plyometric work plays of volley ball**, 10.
- 31– Vladimir. L. .Ljach.W.. &zmuda.W. (2001) :**The Prognostic Value of Coordination Motor Ability (CMA) Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players Aged 16-19 Year Observation** . Theoretical of Physical education magazine . 1(8) 51-60 .Poland..

فاعلية إستخدام بعض أساليب التدريب على تطوير المهارات الخطئية الهجومية لدي ناشئي كرة القدم

يهدف البحث إلى

تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التدریب الفتری والتكراری لتطوير بعض المهارات الخطئية الهجومية لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية البعدية لمجموعتين تجريبيتين وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، تم إختيار عينة البحث عمدياً من ناشئي كرة القدم مواليد (٢٠٠٥م) بنادي طنطا الرياضي والبالغ عددهم (٣٥) ناشئاً والمسجلين بمسابقات الناشئين بالاتحاد المصري لكرة القدم (فرع الغربية) للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م وقد تم إستبعاد عدد (٧) ناشئين من عينة البحث (٤) للإصابة وعدم الإنتظام في التدريب و(٣) حراس المرمي، وكانت أهم النتائج:

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية لدي ناشئي المجموعة التجريبية الأولى (بأسلوب التدريب الفتری) في جميع اختبارات الخصائص البدنية والمهارات الخطئية الهجومية في كرة القدم.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعدية لدي ناشئي المجموعة التجريبية الثانية (بأسلوب التدريب التكراری) في جميع اختبارات الخصائص البدنية والمهارات الخطئية الهجومية في كرة القدم.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات البعدية لدي مجموعتي البحث التجريبيتين الأولى الثانية في جميع اختبارات الخصائص البدنية ولصالح القياسات البعدية لدي ناشئي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريب التكراری.
- ٤- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات البعدية لدي مجموعتي البحث التجريبيتين الأولى الثانية في جميع متغيرات المهارات الهجومية الفردية (المنفرد- المركب) ولصالح القياسات البعدية لدي ناشئي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريب التكراری فيما عدا إختبار "إستلام الكرة ثم الجرى بها ثم المراوغة ثم التمرير الأرضي" لقياس الأداء الهجومي المركب فلم يكن هناك أي دلالة معنوية .
- ٥- عدم وجود أي فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين الأولى الثانية في جميع متغيرات المهارات الهجومية الجماعية (العمق في الهجوم - الاتساع - السند - تبادل المراكز - الاختراق في الهجوم).