

## تأثير تمارينات للقدرات التوافقية في تطوير مبدأى الربط الخططي وتغير الاتجاه الهجومي للاعبى أندية الدرجة الأولى في كرة القدم

أ.م.د. فارس سامى يوسف      ازهر طاهر منشد

2017م

1438 هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

تكمّن أهمية البحث في استحداث تمارينات للقدرات التوافقية في تطوير الأداء الخططي لمبدأى الربط الخططي وتغير الاتجاه الخططي هجوماً للوصول للهدف الاسمى في الأداء الهجومي الا وهو محاولة تسجيل الأهداف وترجمة مجهودات الفريق بأكمله لتحقيق الفوز .

وان الهدف من دراسة البحث هو اعداد تمارينات للقدرات التوافقية للمبدأين المذكورين انفاً وهي احد أعمدة التدريب الرئيسية في أیصال اللاعبين الى الجاهزية الحركية والمهارية فضلاً عن التعرف على مستوى المبدأين لدى لاعبي هذه الأندية،لذا افترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمبادئ الخططية الهجومية للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي،واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة في المنهج التدريبي ولمدة (8) أسابيع من 1/3/2017-1/5/2017 وبواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع ليصبح مجموع عدد الوحدات التدريبية (32) وحدة تدريبية وباستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة وطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكرارى وتكون شدة هذه التمارينات المعدة من 80-100%، لذا استنتج الباحثان بعد معالجة نتائج البحث من حيث الأثر الإيجابي للتمارين المعدة للقدرات التوافقية في الاستثمار الأمثل للمهارات الفردية والجماعية في الأداء الخططي الهجومي مع زيادة نسبة المحاولات الناجحة لتسجيل الأهداف.

## Abstract.

### The Effect Of Coordination Abilities Exercises On The Development Of Tactics And Offense Direction Change In First Class Soccer Club Players

The aim of the research was to design exercises for coordination abilities for soccer players as well as identifying the level coordination and tactics in first class soccer players. The researchers hypothesized statistical differences between pre and sports tests in offensive tactics in controlling and experimental groups in favor of posttests. The researchers used the experimental method. The training program lasted for eight weeks from 1/3/2017 – 1/5/2017 with four training sessions per week making a total of 32 training sessions using low intensity interval training and high intensity interval training. The intensity of such exercises ranges %80 - % 100. The researchers concluded the positive effect of the designed exercises for coordination abilities to invest in individual and team skills in offensive tactics in soccer.

**Keywords:** offensive tactics, first class clubs, coordination abilities.

## 1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان الاهتمام الكبير للرياضة والذي تنتهجه اغلب دول العالم عامةً والدول أصحاب الإنجازات والبطولات يبرهن على مدى الرقي والتطور والتقدم الكبير، وأصبحت لعبة كرة القدم تستحوذ على الاهتمام العالمي بشكل متزايد كونها من اكثرالاعاب الرياضية شعبيةً لسهولة مزاولتها وبساطتها بالإضافة الى متعتها الكبيرة سواءاً بالممارسة او بالمشاهدة والتي تشهد تطوراً كبيراً ومتزايداً وعلى نطاق واسع في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية وترتبط هذه النواحي الفنية بعلاقات متداخلة الواحدة بالاخري وصولاً الى الاتقان وتحسين مستوى الأداء نتيجةً تنوع الطرق التعليمية والتدريبية بأستخدام الوسائل والتقنيات المساعدة اثناء الوحدات التدريبية.

ان متطلبات المبادئ الخططية في كرةالقدم سواءً كانت هذه الخطط هجومية او دفاعية والتي تحتم على اللاعبين امتلاكهم لبعض القدرات التوافقية والتي تتناسب مع متطلبات خطط اللعب المتفوق عليها في التدريبات والمعدة للتطبيق من قبل المدرب ونقلها للمباراة بعد وصول اللاعبين الى إمكانية تحقيق متطلبات اللعب الحديثة وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية والتوافقية والتي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود بالإضافة الى الأداء لفني الرياضي والذي هو شرطاً أساسياً لضمان التفوق والانجاز في المجال الرياضي.

ان التوافق الحركي يتعلق بعمليات الاستقبال للرياضي قيام بالاداء الحركي المناسب عبر التحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالاداء، لذلك نجد ان العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة من خلال تأدية الحركات التي تصل باللاعب الى الغاية.

ان عملية الاتقان التي تسبقها عمليات التعلم والتنمية والتطوير في كرة القدم يبرز دور القدرات التوافقية اثناء الاداء لبعض المبادئ الخطئية الهجومية من حيث التوافق العصبي العضلي، وترتبط هذه القدرات دائماً بغيرها من شروط الانجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والتكنيك والتكتيك وترتبط القدرات التوافقية ببعضها البعض وبالنتيجة انها لاتظهر منفردة.

لذلك تكمن اهمية البحث في الاهتمام بموضوعة القدرات التوافقية لانها احد الاعمدة الرئيسية في بناء الاداء الحركي والمهاري الصحيح وصولاً الى الفائدة لتحقيق الإنجاز في الجانب الخطئي الهجومي.

## 2-1 مشكلة البحث:

تستحدث أساليب تدريبية طبقاً لهدف التدريب وحسب ما تتطلبه لعبة كرة القدم من خصوصية ونوعية في الأداء وتأثيرها في الجانب الخطئي بصورة إيجابية خاصة في الجانب او الشق الهجومي وترجمة مجهودات الفريق في تسجيل الأهداف.

وعلى ضوء المتابعة الميدانية للباحثان كونهما مثلاً اغلب المنتخبات الوطنية والأندية الجماهيرية لعدة سنوات لوحظ ضعف واضح في تدريب القدرات التوافقية في المناهج التدريبية وربطها مع بعض المبادئ الخطئية الهجومية. لذا فإن الباحث حرص على دراستها ووضع الحلول العلمية الناجعة المناسبة لها باستخدام ترمينات حديثة ذات تأثير عالٍ.

بالإضافة الى قلة البحوث والدراسات العلمية التي تطرقت الى اهمية تأثير القدرات التوافقية في تطوير بعض المبادئ الخطئية الهجومية بكرة القدم على حد علم الباحث.

## 3-1 اهداف البحث:

- اعداد ترمينات للقدرات التوافقية للاعبين اندية الدرجة الأولى بكرة القدم.
- التعرف على تأثير ترمينات القدرات التوافقية في بعض المبادئ الخطئية الهجومية للاعبين اندية الدرجة الأولى بكرة القدم.

#### 4-1 فرض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمبادئ الهجومية الخطئية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

#### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مجموعة من لاعبي نادي الخطوط الجوية المسجلين في كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 2016-2017.

2-5-1 المجال الزمني: 2017/3/1 ولغاية 2017/5/1.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة القدم في جامعة بغداد (الجادرية).

### 2- المبحث الثاني: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

#### 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة (استخدم الباحث المنهج التجريبي هو من المناهج العلمية ويعني "التغييرالمتعمد والمضبوط للشروط المحدد لحادث ما وملاحظة التغييرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها والأسباب التي اثرت عليها" (74:4).

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي اندية دوري الدرجة الاولى للمتقدمين لمحافظة بغداد والبالغ عددها (9) للموسم الكروي 2016-2017 وكان عدد اللاعبين (225) لاعبا، اذ تم ترشيح ثلاث اندية بالطريقة العمدية وهم كل من (نادي الصناعة الرياضي ونادي الشعلة الرياضي ونادي الخطوط الجوية الرياضي) وذلك بسبب قرب الاندية الثلاثة من مكان عمل الباحث وموافقة هذه الاندية على اقامة التجربة وابداءهم المساعدة اللازمة من قبل ادارات الاندية وتم اختيار نادي الخطوط الجوية الرياضي كعينة للبحث عن طريق القرعة حيث تم اختيار لاعبي الفريق بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة (مجموعة تجريبية) عددهم (10) لاعبين مسجلين في سجلات الاتحاد العراقي المركزي لكرة

#### 1-2-2 تجانس العينة:

الالتواء	الانحراف	الوسيط	الوسط الحسابي	المتغير
0.264	0.134	0.460	0.469	الربط الخططي
0.847	0.184	0.595	0.610	تغير الاتجاه

## 3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة الميدانية.
- شبكة المعلومات العالمية (internet).
- الاختبارات والقياس.
- استمارة استبانته (لتحديد المبادئ الخطئية الهجومية الأكثر أهمية للبحث).
- استمارة استبانته (لتحديد الاختبارات المناسبة التي تصلح لقياس المبادئ الخطئية الهجومية).
- استمارة جمع وتفرغ البيانات.
- ملعب كرة قدم.
- كرة قدم قانونية عدد (10).
- صافرة عدد (2).
- اهداف صغيرة عدد (4).
- شواخص عدد (10).
- اقماع مخروطية مختلفة الارتفاعات عدد (10).
- ساعة توقيت عدد (2).
- كاميرا فيديو نوع (SONY) عدد (1).
- شريط قياس.
- اطواق رأسية بلونين مختلفين عدد (22).
- سلاالم عدد (10).
- كرات توازن (5).

## 4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

- الاختبار الأول: الربط الخطئي والتهديف (81:6).
- اسم الاختبار: الربط الخطئي
- هدف الاختبار: سرعة ودقة الربط الخطئي
- الأدوات المستخدمة:
- ✓ كرة قدم قانونية.
- ✓ هدف مقسم بشريط ملون الى مناطق عدة.

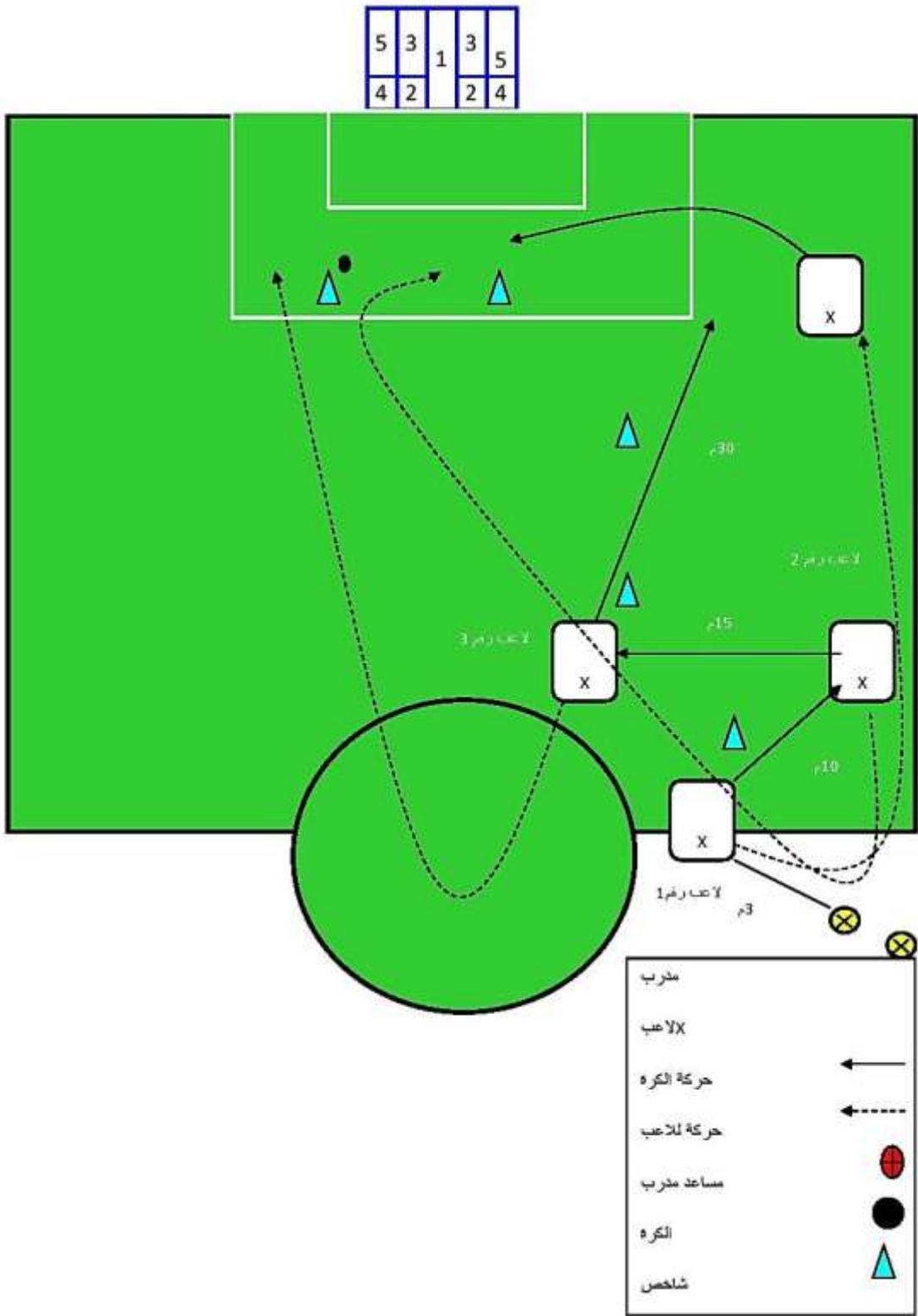
- ✓ ساعات توقيت.
- ✓ شريط للقياس.
- ✓ صافرة.
- ✓ بورك.
- ✓ شاخص بارتفاع 1م عدد 3.
- ✓ ملعب كرة قدم.

○ وصف الاختبار وادأؤه: يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته 2م مربع بمادة البورك لاستلام وتسليم الكرة ويضع شاخص بارتفاع 1م في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي، في حين ان منطقة التهديف على المرمى المقسم كل منطقة الجزاء حول منطقة ال 6 ياردات كما في الشكل (2).

ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقاً ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب، إذ يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة امتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر (بلمسة او لمستين) الذي يبعد عنه مسافة 10 متر ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (2) بإتجاه الموقع رقم 4 الوهمي ثم يقوم اللاعب رقم (2) بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة او لمستين) الى اللاعب رقم (3) الذي يبعد عنه مسافة 15 متراً وينتقل بإتجاه المنطقة المحددة للتهديف يقوم اللاعب رقم (3) بمناولة الكرة الى الامام الجانب للاعب رقم (1) المتجة لموقع رقم (4) الوهمي الذي يبعد مسافة 30 متر مابين منطقة الجزاء والزاوية وينتقل بإتجاه الهدف ويقوم اللاعب رقم (1) بلمسة او لمستين بتحويل الكرة الى اللاعب رقم (2) في منطقة التهديف المحددة للتنفيذ على الهدف حول ال (6) ياردات، وبذلك يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب وكل مختبر. كما في الشكل رقم (2).

○ التسجيل: 4-5 مراقبين مسجلين:

- ✓ تعطى درجتان للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل المربع.
- ✓ تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط المربع.
- ✓ تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج المربع، اثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب درجة صفر خارج المرمى
- ✓ الدرجة الكلية للدقة (15) درجة.
- ✓ نأخذ مجموع أزمنا كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط المرمى.



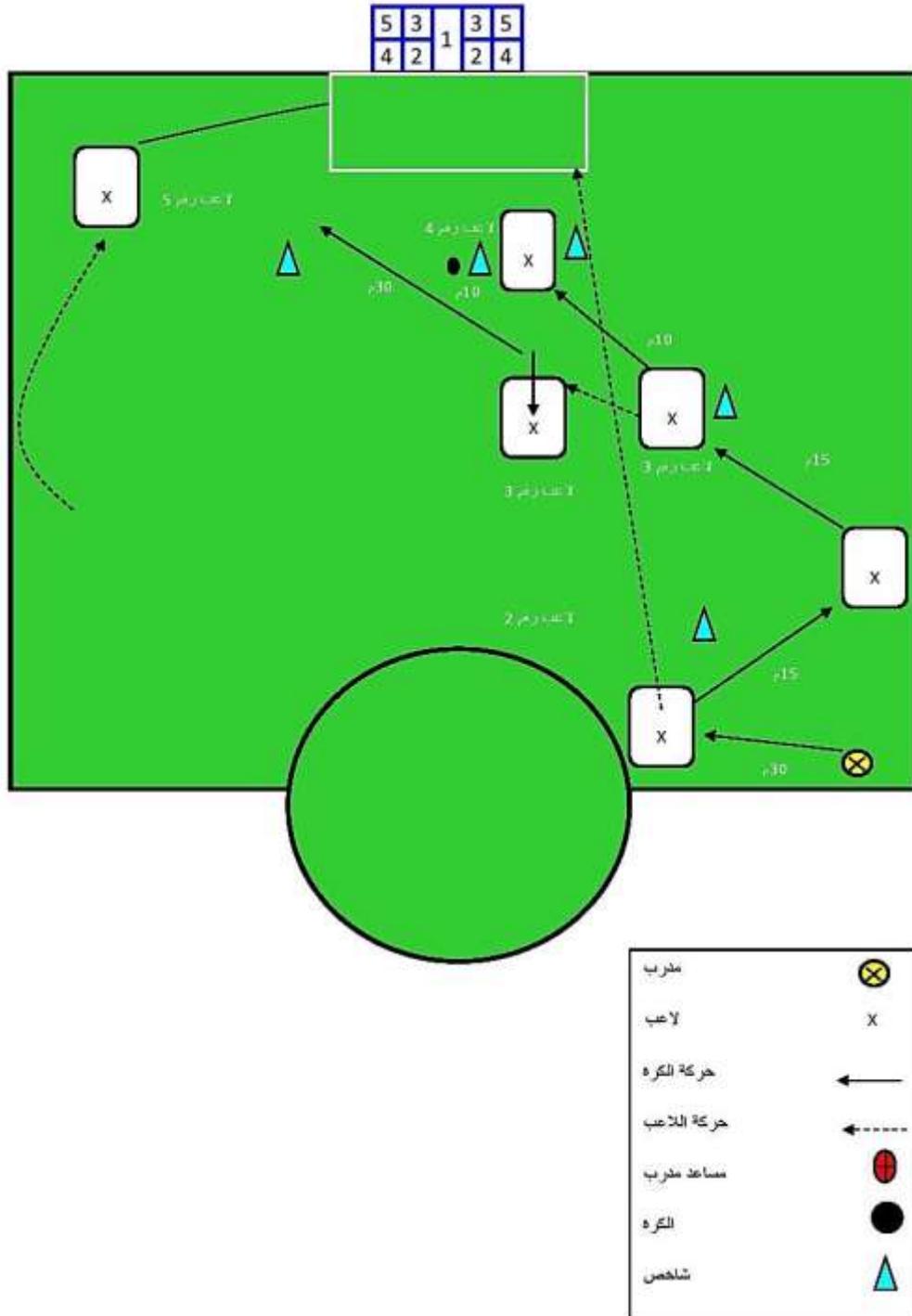
الشكل (2)  
اختبار الربط الخططي والتهديف

• الاختبار الثاني: الاختبار الخططي المركب والتهديف (6: 87):

- اسم الاختبار: تغيير الاتجاه الخططي
- هدف الاختبار: سرعة ودقة تغيير الاتجاه
- الأدوات المستخدمة:
  - ✓ كرة قدم قانونية.
  - ✓ هدف مقسم بشريط ملون الى مناطق عدة.
  - ✓ ساعات توقيت.
  - ✓ شريط للقياس.
  - ✓ صافرة.
  - ✓ بورك.
  - ✓ شاخص بارتفاع 1م عدد 3.
  - ✓ ملعب كرة قدم.
- وصف الاختبار وادأؤه: يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته 2م مربع بمادة البورك لاستلام وتسليم الكرة ويضع شاخص بارتفاع 1م في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي، في حين ان منطقة التهديف على المرمى المقسم كل منطقة الجزاء حول منطقة ال 6 ياردات كما في الشكل (2).
- ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقاً ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب، إذ يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة امتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر (بلمسة او لمستين) الذي يبعد عنه مسافة 10 متر ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (2) بإتجاه الموقع رقم 4 الوهمي ثم يقوم اللاعب رقم (2) بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة او لمستين) الى اللاعب رقم (3) الذي يبعد عنه مسافة 15 متراً وينتقل بإتجاه المنطقة المحددة للتهديف يقوم اللاعب رقم (3) بمناولة الكرة الى الامام الجانب للاعب رقم (1) المتجه لموقع رقم (4) الوهمي الذي يبعد مسافة 30 متر مابين منطقة الجزاء والزاوية وينتقل بإتجاه الهدف ويقوم اللاعب رقم (1) بلمسة او لمستين بتحويل الكرة الى اللاعب رقم (2) في منطقة التهديف المحددة للتنفيذ على الهدف حول ال (6) ياردات، وبذلك يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب وكل مختبر. كما في الشكل رقم (2).
- التسجيل: 4-5 مراقبين مسجلين:
  - ✓ تعطى درجتان للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل المربع.
  - ✓ تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط المربع.
  - ✓ تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج المربع اثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب درجة صفر خارج المرمز

✓ الدرجة الكلية للدقة (15) درجة.

✓ نأخذ مجموع أزمنة كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط المرمى.



الشكل (4)

الاختبار الاتجاه الخططي والتهديف

## 5-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان وفريق العمل المساعد\* بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث وتم إختيارهم بالطريقة العشوائية وعددهم (5) لاعبين بمساعدة فريق العمل في الملعب الخاص بنادي الخطوط الجوية العراقية في يوم السبت بتاريخ 2017/1/28 الساعة الثالثة عصراً.

## 6-2 الاختبار القبلي:

قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعب في ملعب جامعة بغداد (الجادرية) في تمام الساعة الثالثة عصراً من يوم الإثنين 2017/1/30.

## 7-2 التجربة الرئيسية (تنفيذ التمرينات):

قام الباحثان بأعداد الوحدات التدريبية الخاصة بتمرينات القدرات التوافقية في الأداء الخططي الهجومي في التجربة الرئيسية في يوم الأربعاء (2017/3/1) والانتها في يوم الاثنين (2017/5/1) على عينة البحث خلال مدة (8) اسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع (32) وحدة تدريبية وباستخدام طريقة التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة. حيث تكون شدة التمرينات المعدة من (80% - 100%) وأوقات الراحة تختلف باختلاف الشدّد التدريبية وزمن التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية من (25) د الى (40) د.

- تم تطبيق تمرينات القدرات التوافقية في الأداء الخططي الهجومي على عينة البحث في مدة الاعداد الخاص ومدة المنافسات.
- تم تطبيق التمرينات التوافقية على عينة البحث بشكل تدريجي من حيث الأداء التوافقي بدون كرات ومن ثم إدخال الكرات تدريجياً في التمرينات لغرض الحصول على الالية في تنفيذ الأداء ودقة التهديف.
- تم إجراء التمرينات التوافقية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية بإدخال الحركات التوافقية في عملية الإحماء وتتبعها التمرينات التوافقية الخاصة.
- قام الباحث وبمساعدة السيد المشرف بزيادة تكرار التمرين التوافقي في حالة صعوبة الأداء للتمرين في الوحدة التدريبية وحسب درجة الصعوبة وتنوع الأداء الحركي التوافقي.
- تم التنوع والتغيير في أساليب التدريب التوافقي والشكل العام بشكل مستمر لتجنب حدوث الملل في التطبيق.
- التطبيق الفعلي للتمرينات التوافقية في الأداء الخططي الهجومي يبدأ بشكل بطيء وتتصاعد تدريجياً في سرعة الأداء بالاستمرار.
- مستوى النبض قبل الأداء للتمرينات التوافقية يصل الى (95-105) ض/د وبعد الأداء التوافقي (-190 180)ض.اد.

- زمن التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية من (25) دقيقة الى (40) دقيقة وبلغ مجموع الزمن الكلي للوحدات التدريبية (800-1280) دقيقة.
- تم تكرار وإعادة وبعض التمرينات التوافقية في الأداء الخططي الهجومي المركب والتهديف لغرض الحصول على الالية في التنفيذ بالسرعة والدقة العالية في التهديف.

## 8-2 الاختبار البعدي:

بعد الإنتهاء من إجراء التمرينات التوافقية في الأداء الخططي الهجومي على عينة البحث ل(32) وحدة تدريبية، قام الباحث بمساعدة فريق العمل بتنفيذ الإختبارات البعدية على عينة البحث في ظروف مشابهة لتلك الظروف في الإختبارات القبلية في الساعة الخامسة عصراً من يوم الاثنين (2017/5/1) لمعرفة مستوى القدرات التوافقية لعينة البحث في الأداء الخططي الهجومي.

## 9-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة للبحث:

سيستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (ssps) وذلك لاستخراج النتائج الإحصائية:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار T-test للعينات المرتبطة

## 3- المبحث الثالث: عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها.

### 1-3 عرض وتحليل نتائج اختبار الربط الخططي (القبلية والبعدي) ومناقشتها:

#### 1-1-3 عرض نتائج اختبار الربط الخططي (القبلية والبعدي):

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمجموعة التجريبية في البحث التي استخدمت في الاختبارات القبلية والبعدي.

### الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلومات الإحصائية
ع2	س2	ع1	س1		المتغيرات
0.213	0.675	0.155	0.471	درجة	الربط الخططي

الجدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	ف	ع ف	ع س ق	قيمة (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
الربط الخططي	درجة	0.204	0.225	0.071	2.865	0.019	معنوي
							30.2%

عند درجة حرية (9) ومستوى معنوية (0.05)

3-1-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي الربط الخططي:

لما ظهرت قيمة مستوى الخطأ اقل من (0,05)، فهذا يعني اننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى ان تمرينات القدرات التوافقية المعدة من قبل الباحث لها أثرها الواضح على المبادئ الخططية الربط الخططي. ان لمهارات الربط الخططي علاقة تستند في اساسها على الامكانيات الفردية لدى اللاعبين وعلى التفاهم مع زملائه بشكل اكبر وهي بالطبع تعكس نوعية التمارين المقدمة خلال الوحدات التدريبية ونوعية من التمارين الخططية الهجومية الممزوجة بالاداء الحقيقي اثناء المباراة. ويرى الباحث ان التدريبات المقدمة لهذه المجموعة كانت بعيدة عن الروتين باستخدام تمارين حديثة مثل (النجمة التوافقية والدائرة التوافقية وطاحونة الهواء التوافقية) وعملت على توفير بيئة تدريبية مختلفة واستخدم خلال التدريبات اجهزة وادوات حديثة ساعدت اللاعبين على تطوير قدراتهم البدنية والحركية وحكاة واقع لاعبي كرة القدم للعب بصورة مباشرة فعملت على تطوير سرعة الأداء بتلك والأجهزة والأدوات ورفعت مستوى المبادئ الربط الخططي وهو احد اهم عوامل نجاح مستوى الاداء واللاعب الذي يمتلك قدرة عالية من الربط يوفر فرصة اكثر في اختيار اسلوب اللعب ويفرض وجوده داخل الملعب ويشير الى ذلك (احمد خميس) الى ان "عملية الهجوم هي وسيلة تعتمد على التحركات الفردية للاعبين من جهة ومدى الترابط بين هذه التحركات جميعا من جهة اخرى، بغية الوصول الى منطقة المنافس" (2: 112). لذلك كان لهذه التمارين اثرها المباشر بتطوير مستوى التحركات الفردية والجماعية لدى اللاعبين وتنفق في طبيعة ادائها لعبة كرة القدم وهنا يبين (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين) إذ ان "استخدام التدريبات التي تنفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل" (1: 113). لذلك أن نجاح أية طريقة تدريبية يتم من خلال التركيز باتباع قواعد التدريب الرياضي كالمشمولية والتنوع وأتباع الأسلوب الصحيح على وفق استخدام الوسائل والأساليب التي تخدم تلك المهارة" إتقان الاداء الفني الجيد والخبرات الحركية المتطورة للاعبين يتم من خلال البدء بعمليات التدريب الشامل باستعمال الطرق العلمية والتدريبية الحديثة" (3: 113) وهذا ما ظهر على الاختبارات البعدية لذلك كانت النتائج منطقية

### 2-3 عرض وتحليل نتائج تغير الاتجاه (القبلية والبعدي) ومناقشتها:

#### 1-2-3 عرض وتحليل نتائج تغير الاتجاه (القبلية والبعدي):

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمجموعة التجريبية في البحث التي استخدمت في الاختبارات القبلية والبعدي.

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلومات الإحصائية
ع2	س2	ع1	س1		المتغيرات
0.119	0.863	0.194	0.621	درجة	تغير الاتجاه

من الجدول (5) يتبين ان الوسط الحسابي للمتغير (تغير الاتجاه) في الاختبار القبلي كان (0.621)، والانحراف المعياري هو (0.194)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (0.863) والانحراف المعياري (0.119).

الجدول (6)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	ف	ع ف	ع س ق	قيمة (T) المحسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
تغير الاتجاه	درجة	0.242	0.124	0.039	6.159	0.000	معنوي

• عند درجة حرية (9) ومستوى معنوية (0.05)

### 2-2-3 مناقشة نتائج تغير الاتجاه (القبلية والبعدي):

لما ظهرت قيمة مستوى الخطأ اقل من (0,05)، فهذا يعني نرفض فرضية العدم ونقبل الفرضية البديلة، والتي ترى ان التمرينات للقدرة التوافقية لها أثرها على تغير الاتجاه ويرى الباحث ان السبب في ذلك الى ان التمرينات المعطاة كانت تركز على تطوير القدرات التوافقية وانعكاس ذلك على اللعب الجماعي وتحقيق التعاون بين اللاعبين وخلق حالة من الإبداع بالقدرة على تغير اتجاه اللعب واستخدام المناولات للوصول الى مرمى المنافس وهذا يتفق مع ما أشار اليه (محمد حسن علاوي) "ان القدرات التوافقية تمكن الفرد الرياضي من اداء مختلف المهارات الفنية لاداء النشاط المتعدد وتشكل الحجر الاساس في وصول الفرد الى اعلى المستويات" (5:118). وبذلك عملن هذه النوعية من التمرينات على تطوير المبدأ الهجومي تغير الاتجاه اذ يرتبط تنفيذ الخطط باستخدام المهارات الفنية والقابليات البدنية وتوظيفها بالشكل الافضل وهذا يتفق مع ما اشارت اليه (هبة عبد العظيم) " ان اهمية القدرات التوافقية للاعب تساعد على استخدام جسمه

بسهولة ويسر لاداء الحركات المختلفة والانتقال من حركة لآخرى او تغير سرعة الاداء بصورة تتميز بالدقة والسلاسة والتوقيت السليم" (7:118). وانعكس ذلك على الاختبارات البعدية وظهرت النتائج بصورة منطقية

#### 4- المبحث الرابع: الإستنتاجات والتوصيات.

##### 1-4 الإستنتاجات:

- ان التمرينات الخاصة بالقدرات التوافقية لما تحويه من حركات توافقية كان لها دور ايجابي في الاستثمار الأمثل للمهارات الفردية والجماعية في الأداء الخططي الهجومي بالإضافة الى تأثيرها المعنوي على تطوير الجانب البدني.
- ان التطبيق الصحيح لتمرينات القدرات التوافقية ساهم بشكل كبير في نجاح الخطط الهجومية الربط الخططي وتغيير الاتجاه.

##### 2-4 التوصيات:

- التأكيد على استخدام التمرينات المستخدمة في البحث والذي يناسب تدريب القدرات التوافقية في تطوير المبادئ الخططية الهجومية.
- لاهتمام بتدريب القدرات التوافقية لما لها من الأهمية بتطوير الدقة وتحسين الزمن في الجانب الخططي الهجومي.
- ضرورة استخدام الأجهزة التدريبية والوسائل المساعدة في الوحدات التدريبية وإدخال الاشكال الهندسية في عملية أداء التمرينات الخاصة بالقدرات التوافقية لانها تطور ذهنية اللاعبين واقتصادية الأداء وسهولته.
- وصول اللاعب الى مرحلة الاتقان وبالتالي الاستثمار الأمثل للمبادئ الخططية الهجومية.
- إجراء بحوث مشابهة على مختلف الفئات العمرية للمبادئ الخططية الدفاعية كانت او الهجومية لما لهما من اثر فعال في اختزال الزمن لبناء فريق وفق أسس علمية متطورة.

## المصادر.

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين فيزيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
2. احمد خميس؛ بعض تطبيقات الهجوم المستخدمة وعلاقتها بنتائج الفرق المشاركة بدورة اثينا الاولمبية وبطولة العالم بتونس لكرة اليد. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
3. لؤي غانم سعيد (اخرن)؛ مقارنة الامكانيات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، ذوي الاعمار 13-15-16-18-19-22 سنة لمحافظة نينوى، في وقائع المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل للفترة من 14-16.
4. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 199).
5. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي. القاهرة. دار المعارف. 1989.
6. ناجي كاظم علي؛ تأثير تمرينات خاصة بسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم، (إطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010).
7. هبة عبد العظيم؛ تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية. جامعة اسيوط. 2005.