

تأثير استخدام التدريب البليومترى على بعض الخطط الهجومية للاعبى كرة القدم للشباب
محمد سهيل نجم ، أ.م.د. حكمت عبد الستار علوان
العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

تم التطرق إلى أهمية كرة القدم التي حظيت بأهمية كبيرة في معظم دول العالم لما لها من شعبية واسعة ، أو قاعدة جماهيرية كبيرة ، وعلى ضرورة استخدام الأساليب التدريبية الحديثة التي يحتاجها المختصون والمدربون من أجل تطوير أمكانيات لاعبيهم وقدراتهم الخططية الهجومية ومن هذه الأساليب التدريبية التي ظهرت نتيجة التطور الحاصل في المجال التدريبي هو الأسلوب التدريبي البليومترى ، الذي يعمل على تنمية أداء الخطط الهجومية ، حيث جاءت أهمية البحث من خلال إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب البليومترى ، من أجل رفع وتطوير الخطط الهجومية للاعبى كرة القدم للشباب ، حيث جاءت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثان لأسلوب شباب نادي الناصرية في كرة القدم وأدائهم في دوري المحافظة للشباب ، حيث لاحظ أن هناك ضعف وبطئ وتدني بمستوى أداء اللاعبين بنقل السريع للكرة بشكل خاص أو بالانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم بشكل عام ، ومن أجل رفع المستوى البدني والحركي والأداء السريع بالكرة وبدون الكرة استخدم الباحثان التدريب البليومترى

ويهدف البحث الى:

- 1- إعداد تمارين تدريبية مقننة بأسلوب التدريب البليومترى لتطوير الخطط الهجومية للاعبى كرة القدم الشباب
- 2- التعرف على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة ، والتجريبية) في نتائج الاختبارات الخطط الهجومية للاعبى كرة القدم للشباب

الكلمات المفتاحية: التدريب البليومترى ، الخطط الهجومية ، كرة القدم

The effect of using plyometric training on some offensive plans of youth football players

Muhammad Suhail Najm, Prof. Dr. Hikmat Abdul Sattar Alwan

Iraq. Dhi Qar University. College of Physical Education and Sports Sciences

Abstracts

The importance of football, which has been of great importance in most countries of the world because of its wide popularity, or a large fan base, and the need to use modern training methods that specialists and coaches need in order to develop the capabilities of their players and their offensive tactical capabilities, and these training methods that emerged as a result The development in the training field is the plyometric training method, which works to develop the performance of offensive plans, where the importance of the research came through preparing a training curriculum in the plyometric training method, in order to raise and develop offensive plans for young football players, where the research problem came through the follow-up of the researchers For the style of the Nasiriyah youth club in football and their performance in the governorate youth league, where he noticed that there is weakness, slow and low level of performance of the players by the rapid transfer of the ball in particular or the rapid transition from defense to attack in general, and in order to raise the physical and kinetic level and rapid performance with the ball and without the ball use Researchers plyometric training

The research aims to:

- 1- Preparing codified training exercises in the plyometric training method to develop offensive plans for young football players
- 2- Identifying the significant differences between the two research groups (control and experimental) in the results of tests of offensive plans for young football players.

Keywords: plyometric training, offensive plans, football

ان التطور الذي يحدث في مجالات الحياة كافة ما هو الا اهتمام الباحثين في حقول المعرفة العلمية لإحداث التطور بأي علم من العلوم أو لأي مجال من تلك المجالات ولإسليم المجال الرياضي الذي اهتم به أغلب الباحثين للارتقاء به من خلال علومه المختلفة وأعباه المتعددة للوصول الى افضل مستوى ممكن بتلك الألعاب بدنيا ومهارياً وخططياً ووظيفياً وذهنياً.

وحظيت لعبة كرة القدم بأهمية بالغة وكبيرة في معظم دول العالم لما لها من شعبية واسعة وقاعدة جماهيرية عريضة كونها من الألعاب الجماعية المحببة الى الكثير من الافراد على اختلاف مستوياتهم وفئاتهم العمرية ومن اجل الاستمرار في رفع القدرات الخططية للأعبين بما يتناسب مع قدراتهم وإمكانياتهم ومن الأساليب التدريبية المهمة والمؤثرة التي ظهرت نتيجة هذا التطور الحاصل في المجال التدريبي ومنها التدريب البليومترى وبما أن لعبة كرة القدم من الألعاب المهمة التي تحتاج الى متطلبات بدنية خاصة يكون من المهم لنا معرفة القدرات البدنية التي يحتاجها لالعاب كرة القدم فضلاً عن المهارات الأساسية من اجل أعداد وتطوير قدراتهم البدنية بصورة صحيحة حتى تساعد على إتقان المهارات وصولاً الى الأداء السليم والتي تضمن لنا الاقتصاد بالجهد والوقت وتأخير ظهور التعب لان هذه اللعبة تحتاج الى بذل مجهود بدني كبير حيث ان طبيعة لعبة كرة القدم تحتم على اللاعب القيام بالعديد من الحركات المتنوعة داخل الملعب وأكثرها ذات طابع مفاجئ وسريع للحصول على الكرة من الدفاع الى الهجوم فضلاً عن الوقت الطويل الذي تستغرقه هذه اللعبة وكذلك مساحة الملعب الذي يتطلب من اللاعب بذل مجهود كبير وهذا يتحقق كله من خلال اللياقة البدنية التي يمتلكها اللاعب التي تمكنه من اداء المباراة على احسن ما يرام وبدون امتلاك القدرات البدنية لا يستطيع اكمال المباراة وان الهدف من تطوير القدرات البدنية هو تطوير الكفاية البدنية لدى اللاعبين للوصول الى افضل اداء حتى يكون اداء اللاعب اداءً مهارياً وخططياً" عالي المستوى لذلك فإن اكتساب القدرات البدنية يساعد اللاعب على الاستمرار لوقت طويل خلال المباراة أو المنافسة. ومن هنا تتجلى أهمية البحث باستخدام التدريب البليومترى عند تنفيذ التمرينات بدنية خاصة من أجل تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الاداء المهاري والخطط الهجومية للاعبين كرة القدم للشباب، كما وان هناك الكثير من الأساليب والوسائل التي يجب على المدرب استخدامها لكي تساعده في تطوير اللياقة البدنية والحركية عند لاعبي كره القدم الحديثة، وان واحد من هذه الأساليب هو استخدام التمرينات بأسلوب البليومترى، اذ ان هذه التمرينات تعد احدى الوسائل التدريبية المسؤولة عن القوة والتي يمكن استخدامها بمجال واسع لتطوير ردود الفعل العلمية مما تؤدي الى انتاج مختلف الحركات الرياضية. ويؤدي التدريب البليومترى الى التأثير على العضلات والجهاز العصبي معاً، وهو يفيد بشكل تطبيقي في الاداء الحركي بشكل عام لكونه يعتمد على عمل اعضاء الحس الحركي بالعضلة والوتر وهناك اهمية كبير لتمرينات البليومترى لكثير من اللاعبين الرياضية لاسيما كره القدم لكونها من الألعاب التي تتطلب من اللاعبين الكفاءة البدنية والحركية العالية والتوافق لعمل الرجلين مع امكانيه اداء حركات القفز عند انواع مختلفة من اللعب،

ومن هنا يرى الباحث هذه الأهمية باستخدام تمرينات البليومتر ك في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والخطط الهجومية للشباب بكره القدم.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمرينات بدنية خاصة مقننه بطريقة التدريب البليومتر ك للاعب كرة القدم للشباب .
- 2- التعرف على تأثير التدريب البليومتر ك على الخطط الهجومية للاعب كرة القدم للشباب .
- 3- التعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين البحث(الضابطة ، والتجريبي) في نتائج الاختبارات البعدية في بعض الخطط الهجومية للاعب كرة القدم

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من لاعبو شباب نادي الناصرية بكره القدم (للموسم الرياضي 2020-2021) والبالغ عددهم (36) لاعباً، وبأعمار (16-19) سنة ، وبعد اجراء التجانس والتكافؤ اصبحت عينة البحث تتكون من (24) لاعباً ، يشكلون نسبة (67%) من مجتمع الأصل، قسموا بالطريقة العمدية على مجموعتين، ضابطة، وتجريبية، وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة، وقد تم استبعاد حراس المرمى ، والبالغ عددهم (4) وعينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددها (8) لاعبين.

2-2-1 تجانس عينة البحث: تم اجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات العمر، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي والجدول (1) يبين ذلك

جدول (1) يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التواء
1	العمر	سنة	16.79	0.83	0.91
2	الكتلة	كغم	56.79	2.55	0.10
3	الطول	سم	169.41	4.65	0.71
4	العمر التدريبي	شهر	32.00	5.77	0.75

2-2-2 التكافؤ بين المجموعتين: أجري الباحثان التكافؤ بين مجموعتي البحث(الضابطة ، والتجريبية) كما في الجدول (2).

النتيجة	Sig	قيمة (t)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابط		وحدة القياس	ت
			ع+	س -	ع+	س -		
غير معنوية	0.61	0.50	0.93	16.83	0.65	16.66	السنة	العمر
غير معنوية	0.48	0.71	2.64	56.41	2.51	57.16	كغم	الكتلة
غير معنوية	0.77	0.28	3.41	169.25	5.04	168.75	سم	الطول
غير معنوية	0.40	0.84	5.42	33.00	6.17	31.00	الشهر	العمر التدريبي
غير معنوي	0.23	1.43	0.10	1.24	0.06	1.16	ثانية	الربط الخططي
غير معنوي	0.19	1.23	0.09	0.79	0.09	0.75	ثانية	سرعة الاداء الخططي

من خلال الجدول (2) يبين عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات عند مقارنتها بقيمة مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) يبين أن القيم غير دالة وهي أكبر من مستوى دلالة (0.05) وبهذا فإن المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث.

2-3 الوسائل الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- استمارة استبيان.
- المقابلات الشخصية.
- جهاز تسجيل نوع genx.
- جهاز حاسوب محمول نوع dell.
- حاسبة يدوية نوع (kenko).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

اختبارات الخطط الهجومية/تحديد الاختبارات الخطئية : قام الباحثان بالاستعانة ببعض الاختبارات الخطئية المقننة والتي تم تطبيقها على نفس الفئة العمرية التي استخدمها الباحثان ومن المصادر العلمية الرصينة .

اولا:- اختبار الربط الخطئي . (ناجي كاظم ، 2010)

- الادوات المستخدمة: كرة قدم قانونية ، هدف مقسم بشريط ملون الى مناطق عدة ، ساعات توقيت ، شريط للقياس ، صافره ، بورك ، شاخص بارتفاع 1م عدد3/ ملعب كرة قدم.

- وصف الاختبار وادائه: يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته 2متر بمادة البورك لاستلام وتسليم الكرة ويوضع شاخص بارتفاع 1متر في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي ، في حين أن منطقة التهديد على المرمى المقسم كل منطقة الجزاء حول منطقة ال 6 ياردات كما في الشكل (1) .

ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديد 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)

باتجاه 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 باتجاه المنطقة المحددة للتهديد ، ويقوم اللاعب

رقم 3 بمناولة الكرة الى الامام الجانب للاعب رقم 1المتجه لموقع رقم 4 الوهمي الذي يبعد مسافة 30

متر ما بين منطقة الجزاء والزاوية وينتقل باتجاه الهدف ويقوم اللاعب رقم 1 بلمسة او لمستين

بتحويل الكرة الى اللاعب رقم 2 في منطقة التهديد المحددة للتنفيذ على الهدف حول الـ (6) ياردات،

وبذلك يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر. كما في الشكل (1) يوضح ذلك

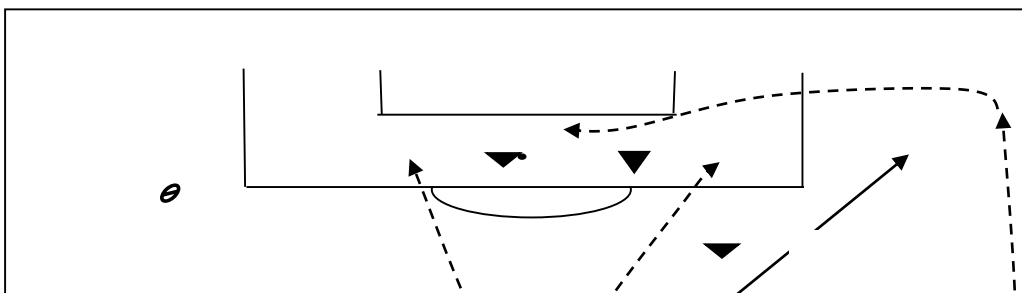
- التسجيل: 4-5 مراقبين ومسجلين ، تعطى درجتان للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل المربع

، تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط المربع ، تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم

ويسلم الكرة خارج المربع إثناء التهديد على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود

تحتسب الدرجة الأعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى فالدرجة الكلية للدقة (15) درجة .

، نأخذ مجموع أزمان كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكره حتى عبورها المرمى .



شكل (1) يوضح اختبار الربط الخطي

ثانياً:- اختبار سرعة الاداء الخطي (ناجي كاظم ، 2010 ، ص123)

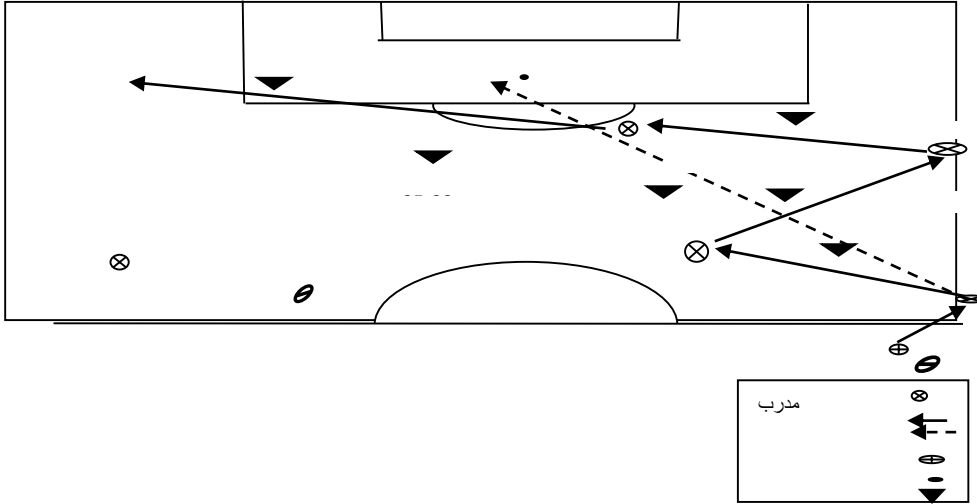
- اللادوات المستخدمة: كرة قدم ، ملعب كرة قدم ، هدف مقسم بشريط الى مناطق عدة ، شريط للقياس ، ساعات توقيت ، 5 شواخص بارتفاع 1م كمنافس، بورك، صافره .

- وصف الاداء: يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته 2متر بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمه ويوضع شاخص بارتفاع 1متر في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس ، في حين أن منطقة التهديف على المرمى المقسم الى 5 مناطق تحدد كل منطقة الجزاء حول منطقة الـ 6 ياردات كما في الشكل (2) ، ينفذ الاختبار من خمسة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب ، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من يمين منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة امتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر وبلمسه او لمستين الذي يبعد عنه 15م وينطلق للأمام باتجاه المرمى ثم يناول رقم (2) الكرة للاعب رقم (3) الذي يبعد عنه 15م والذي بدوره يناول الكرة للاعب رقم 4 الذي يبعد عنه 10م والذي يناول الكرة للاعب رقم 5 للأمام الجانب باتجاه المرمى لمسافة 35م بين خط الجانب وخط الجزاء قرب علم الزاوية ليلعبها بلمسه او لمستين لمنطقة الجزاء لينفذ اللاعب رقم (1) على الهدف بين الـ 6 ياردات ومنطقة الجزاء ليتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر على الهدف المقسم .

- التسجيل: 4-5 مسجلين ومراقبين ، تعطى درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع.

- تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع .

- تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها خارج كل مربع .
- تعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب اثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب الدرجة الاعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى فالدرجة الكلية للدقة (17) درجه . نأخذ مجموع أزمان كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط المرمى.



شكل (2) يوضح ذلك

5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليبه وأدواته" (مجمع اللغة العربية ، 1984 ، ص79)

على عينة تطبيقية من لاعبو شباب نادي الناصرية والمكونة من (8) لاعبين وعلى مدى يومين في الساعة الثالثة عصراً من يومي الجمعة والسبت المصادف 2020/11/21-20 على ملعب حي العسكري بكرة القدم ، في اليوم الأول اليوم الثاني فقد تم اختبارات الخطط الهجومية وتم كشف الأخطاء ومعالجتها ووضع الحلول المناسبة لها، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- 1- التعرف على ازمنا التطبيق التمارين الخاصة وتمارين الوسائل المساعدة
- 2- التعرف على المعوقات والاطاء التي ترافق عملية اجراء الاختبار عند تطبيقه
- 3- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند تطبيق التجربة
- 4- التأكد من الالاس العلمية للاختبارات
- 5- تهيئة مستلزمات التجربة الرئيسية
- 6- تأكد من مدى فهم المختبرين لطريقة الاختبارات واتقان متطلباتها
- 7- تأكد من كفاءة كادر العمل المساعد(*)

أ- عقيل عبد رضا/بكالوريوس تربية رياضية/تربية ذي قار

ب- حسن عدنان/بكالوريوس تربية رياضية/جامعة سومر

ج- محمد عبد الكاظم/بكالوريوس تربية رياضية/منتسب في الداخلية

د- عباس صبيح/بكالوريوس تربية رياضية/تربية ذي قار

و- رشيد العكيلي/بكالوريوس تربية رياضية/تربية ذي قار

2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

لأجل نجاح الاختبارات والقياس، وتحقيق الغرض من تنفيذها يشترط عند استعمالها أن يتوفر فيها الصدق والثبات والموضوعية التي تعدّ من أهم خصائص الاختبار الجيد .

- صدق الاختبارات: من الأمور المهمة الواجب توافرها في الاختبار الصدق ، ويقصد به "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله" ومن أجل إيجاد صدق الاختبارات الحركية والبدنية والخططية استخدم الباحثان صدق المحتوى أو المضمون عن طريق توزيع استمارة استبيان لمجموعة من الخبراء والمختصين الذين أكدوا صلاحية الاختبارات المستخدمة

- ثبات الاختبارات: ويقصد به "الاختبار الذي يعطي النتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه أكثر من مره وفي الظروف نفسها" وفي ظل ظروف متشابهة ، ولغرض إيجاد ثبات الاختبارات البدنية والحركية والخطط الهجومية بكرة القدم قام الباحثان بإعادة تطبيقها على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (8) لاعبين ، ليومي الجمعة والسبت والمصادف 27-28/11/2020 ومن ثمّ إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج تطبيق الاختبارين الأول والثاني وكانت قيمة معامل الارتباط عالية مما يدل على ثبات الاختبارات وجدول (3) يبين ذلك .

- موضوعية الاختبارات: تعرف موضوعية الاختبار على أنها "عدم اختلاف المقدرين في حكم على شيء ما او على موضوع معين" ، وقام الباحثان بإيجاد موضوعية الاختبارات البدنية والحركية بكرة القدم بوضع محكمين اثنين(*) خلال التطبيق الأول للاختبارات في التجربة الاستطلاعية ومن ثمّ إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات المحكمين وقد تبين أن هناك معامل ارتباط .

2-7 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات على بعض الخطط الهجومية وذلك للتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفرغ البيانات، وجرّت في يومي الثلاثاء والاربعاء المصادف 1-2 /12/2020 على ملعب حي العسكري النموذجي بكرة القدم في تمام الساعة الثالثة عصراً، وقد جرّت الاختبارات بوجود كادر العمل المساعد.

2-8 التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية طبقت التمرينات المعدة من قبل الباحثان عن طريق المدرب، يهدف تطوير القدرات البدنية، والحركية، وخطط الهجومية للاعب كرة القدم طبقت التمرينات خلال مدة (8) أسابيع، وبمعدل (3) وحدات في الأسبوع، موزعة على أيام هي: (السبت، لاثنين، الاربعاء) حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة 120 دقيقة)، بينما تراوحت الشدة المستخدمة على طول التمرينات ما بين (70% - 100%) من أقصى إمكانية للاعب، كما استخدم الباحثان الزمن كمؤشر لتقسيم الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية، فقد كانت الفترة التحضيرية للوحدة التدريبية (25 دقيقة) والقسم الرئيس (75 دقيقة) وقد تم تطبيق التمرينات خلال القسم الرئيسي بزمن (40-45 دقيقة) والفترة الختامية (20 دقيقة)، كما اشتمل التمرينات الجانب النظري من خلال شرح طريقة سير العمل في التمرينات ومتطلباتها في الجزء التمهيدي من حيث الشدة والحجم والراحة بحيث تكون مرتبطة بأهداف التمارين، وتم البدء بالتمرينات يوم السبت المصادف 2020/12/5 وتم الانتهاء من تنفيذ جميع التمرينات يوم السبت المصادف 2021/1/30، وقد تم تطبيق هذه التمرينات في فترة الإعداد الخاص.

2-9 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاثنين والثلاثاء والمصادف 2021/2/2-1 في الساعة الثالثة عصراً على ملعب الحي العسكري بكرة القدم وعلى شباب نادي الناصرية الرياضي، وقد راعى الباحثان الظروف الزمانية والمكانية التي استخدمت في الاختبارات القبلية لكي يتوخى الصدق في النتائج.

2-10 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التي ساعدته على معالجة نتائج بحثه وتحليلها لأن "الإحصاء وسيلة من خلالها يمكننا تجميع الحقائق والمعلومات وصياغتها بشكل عددي، عددها أو تقديرها طبق لمستوى معقول من الدقة، وجمع هذه الحقائق والمعلومات بشكل دوري منظم ولأغراض محددة سلفاً، مرتبة بالشكل الذي بين العلاقة فيما بينها".

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج والخطئية الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للخطئية الهجومية للمجموعة الضابطة .

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والدلالة الاحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للخطئية الهجومية للمجموعة الضابطة

الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		متغيرات البحث
			ع+	س+	ع+	س+	
معنوي	0.03	1.87	0.07	1.21	0.06	1.16	الربط الخطئي/درجة
معنوي	0.04	1.82	0.06	1.23	0.05	1.14	سرعة الأداء الخطئي/درجة

يبين الجدول (3) نتائج اختبارات القوة الانفجارية لعينة البحث في الاختبارين

اما لنتائج اختبار الربط الخطئي لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي فظهرت أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.15) بانحراف معياري قدره (0.06)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.22) بانحراف معياري (0.07) وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة فكانت (1.86) تحت مستوى الدلالة (0.03) مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي .

وبالنسبة لنتائج اختبار سرعة الاداء بتغير الاتجاه والتهديف لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي فظهرت أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.15) بانحراف معياري قدره (0.05)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.22) بانحراف معياري (0.07) وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة فكانت (1.80) تحت مستوى الدلالة (0.04) مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي .

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والحركية والخطط الهجومية للمجموعة الضابطة .

من خلال عرض الجدول (3) وتحليله أظهرت نتائج الخطط الهجومية ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ، يعزو الباحثان هذا التطور البسيط لدى المجموعة الضابطة يرجع الى الطريقة والأسلوب والتمارين المتبعة من قبل المدرب والتي كان لها الدور الكبير والواضح لهذه الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لدى المجموعة الضابطة ، اذ يرى الباحثان سبب هذه الفروق الى استخدام المدرب تمارين مناسبة ومنسجمة مع امكانيات العينة كما كان للالتزام العينة بوقت الوحدات التدريبية ونوعية التمارين التي قام باعدها المدرب الى تحسن واضح لا فراد العينة وكون لعبة كرة القدم تعتمد بدرجة كبيرة على رفع الكفاءات المعرفية والقدرات البدنية والحركية والخطط الهجومية للاعب والتي تعتبر من اهداف عملية التدريب حيث ان عملية تطوير اللاعبين للوصول الى المستوى المطلوب للاشتراك في المنافسات والتمرينات التي يضعها المدرب في تنمية شاملة لجميع مكونات لعبة كرة القدم اثناء اعداد لاعبي كرة القدم وهذا ما أشار اليه (محمد حسن علاوي) "بأن التدريب يعمل على تحسين القدرات البدنية والحركية ومستوى الاداء" . (محمد حسن علاوي , 1979 , ص 17) كما يؤكد

(عادل تركي ، 2009) "ان مجموع التمرينات او المجهود البدني المستخدم يؤدي الى احداث تكيفات أو متغيرات وظيفية في اجهزة الجسم وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى أفضل في الانجاز. (عادل تركي ، 2009 ، ص12)

وهذا يؤكد التحسن الواضح لدى أفراد المجموعة الضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والحركية والخطية الهجومية للمجموعة التجريبية.

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والدلالة الاحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والحركية والخطية الهجومية للمجموعة التجريبية

الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		متغيرات البحث
			ع+	س+	ع+	س+	
معنوي	0.00	13.11	0.13	1.89	0.10	1.24	الربط الخطي/درجة
معنوي	0.00	6.11	0.09	1.25	0.08	1.16	سرعة الأداء الخطي ودقته/درجة

من خلال عرض الجدول (4) وتحليله أظهرت نتائج اختبار الربط الخطي لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي فظهرت أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.23) بانحراف معياري قدره (0.11)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.87) بانحراف معياري (0.12) وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة فكانت (13.10) تحت مستوى الدلالة (0.00) مما يدل على وجود فروقٍ معنويةٍ ولصالح الاختبار البعدي .

اما نتائج اختبار سرعة الاداء بتغير الاتجاه والتهديف لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي فظهرت أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.15) بانحراف معياري قدره (0.08)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.24) بانحراف معياري (0.09) وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة فكانت (6.12) تحت مستوى الدلالة (0.00) مما يدل على وجود فروقٍ معنويةٍ ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات الخطط الهجومية للمجموعة التجريبية .

من خلال عرض الجدول (4) وتحليله أظهرت نتائج الخطط الهجومية ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان هذا التطور الى أن طريقة التدريب البليومترى والتمرينات التي اعدّها الباحثان كان لها تأثير واضح بهذا التطور وذلك لان تطبيق التمرينات التي تعتبر نظام الاتصال مخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية كما أنها تعتبر اجراء التطبيقي منظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه وأيضاً هي الوسيلة التي يتم بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة، اذ يؤكد (محمد حسن علاوي 1994)

"ان تطور القوة العضلية يسهل على اللاعب زيادة قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة خلال زمن معين حيث تؤدي الحركة ضد مقاومة العضلة اكثر قوة من المعوق المؤثر الذي تحدثه هذه المقاومة المختلفة على السرعة ومن ثم زيادة الأداء في زمن محدد"

(محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، 1994 ، ص78)

وهذا ما يبين افضلية المجموعة التجريبية في القدرات البدنية والحركية والخطط الهجومية ، كما يرى الباحثان أن سبب تطور المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والحركية والخطط الهجومية إلى استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثان على وفق (الأسلوب البليومترى) بصورة علمية والمقننة مرتكزا على مبادئ علم التدريبي الرياضي والتي تساعد في تطور اللاعب في تخصصه الرياضي آذ يذكر (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري ، 2010) "ان هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية او النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب"

(مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري ، 2010 ، ص22)

فضلا" عن أن الباحثان استخدم تمرينات مختارة بالأسلوب العلمي الصحيح وفي ظروف مشابهة الى ظروف المباراة من حيث سرعة ودقة الأداء اذ يذكر (مهند عبد الستار، 2001) "هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي ان التمرينات المستخدمة تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث ان التمرينات المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والحركي للاعبين".

(مهند عبد الستار العاني ، 2001 ، ص89)

كما يعزو الباحثان تطور الحاصل للمجموعة التجريبية الى تمرينات البليومتر ك الموضوعه فقد عملت على تطوير القوة الانفجارية للرجلين من خلال التمرينات العاليه الشده بأسلوب البليومتر ك فضلاً عن التدرج المنتظم من حيث الشدد وإعطاء فترات الراحة المناسبه ، والتي ساهمت في حدوث تكيف داخلي للمجموعة التجريبية مما ادى الى ظهور هذا التطور لهذه الصفات البدنيه والقدرات الحركية وانعكس بشكل ايجابي عند تنفيذ الخطط الهجومية، حيث يعد اسلوب البليومتر ك من افضل الطرائق لتطوير القوة الانفجارية للرجلين ، كما إن تطور المجموعة التجريبية الممارسة لهذه التمرينات كان بسبب زيادة في سرعة الانقباض العضلي وتجنيد اكبر عدد من الوحدات الحركية فضلاً عن زيادة سرعة دورة المد- التقصير للعضلات العاملة للأداء اي حدوث قصر زمني في الانقباض اللامركزي الى الانقباض المركزي مما ادى الى زيادة ملحوظة في القوة العضلية الخارجة عند الاداء وهذا ناتج بأكمله عن زيادة في خاصية مطاطية العضلة اولاً والطاقة الحركية ثانياً وكما اشار (مفتي ابراهيم) بأن " تدريبات البليومتر ك تهدف الى تحسين الانقباض والمطاطية فضلاً على انها تعمل على تضيق الفجوة بين السرعة والقوة العضلية (مفتي ابراهيم ، ص273) كما ان تنوع التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية والتي شملت على تمارين بدنية وحركية وخطية مشابهة لظروف المباريات والتي تم تطبيقها بالأسلوب البليومتر ك كان لها دور كبير بتفوق المجموعة التجريبية وهذا ما أكده (مفتي أبراهيم) بأن الاعداد البدني والحركي والخطط الهجومية والمعرفي والأخلاقي تكامل معا يعتبر ضرورة مهمة لإنجاح الأعداد الخططي او الجمل الخططية.

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للخطط الهجومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والدلالة الاحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية والخطط الهجومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	Sig	قيمة t محسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار بعدي للمجموعة الضابطة		متغيرات البحث
			ع+	س+	ع+	س+	
معنوي	0.00	15.29	0.13	1.89	0.07	1.21	الربط الخططي/د
معنوي	0.000	5.02	0.08	1.25	0.06	1.23	سرعة الأداء خططي ودقته/د

يبين الجدول (5) نتائج اختبار الربط الخططي للمجموعة الضابطة والسوط الحسابي (1.21) وبانحراف معياري قدره (0.07)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (1.87) بانحراف معياري (0.12) وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة فكانت (15.28) تحت مستوى الدلالة (0.00) مما يدل على وجود فروقٍ معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .
وبالنسبة لنتائج اختبار سرعة الأداء بتغير الاتجاه والتهديف للمجموعة الضابطة فظهرت أن قيمة الوسط الحسابي (1.23) وبانحراف معياري قدره (0.06)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (1.24) بانحراف معياري (0.07) وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة فكانت (5.02) تحت مستوى الدلالة (0,000) مما يدل على وجود فروقٍ معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بعدية للقدرات البدنية والحركية والخطط الهجومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

من خلال عرض الجدول (5) وتحليله أظهرت نتائج اختبارات الخطط الهجومية ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح الاختبارات المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان أن هذه الفروقات المعنوية لجميع الاختبارات يعود إلى مفردات التمرينات المستخدمة بالأسلوب البليومتريك والتي احتوت هذه التمرينات على الركض بالقفز وتدريب الصناديق المختلفة الارتفاع واستخدام تمارين الأثقال والمقاومة واستخدام التمرينات بوزن الجسم بالإضافة إلى تداخل بعض التمرينات الوثب والقفز واستعمال الحواجز والاختلاف بالارتفاعات والشدة والتمارين الخطط الهجومية، كما أن لاستخدام هذه التمرينات والتدرج والتموج لهذه التمرينات واستخدام صعوبة أداء الوحدة التدريبية وفترات الراحة المستخدمة بين التكرارات للاستعادة الشفاء والعودة للأداء التمرين بنفس القوة والأداء قد ساعد على تحسين جميع متغيرات البحث وهذا ما أكده (امر الله احمد ، 1998) "أن العملية التدريبية ليست بتنفيذ مجموعة من المثيرات من دون الاهتمام ومراعاة عملية استعادة الاستشفاء أن التدريب عبارة عن مزيج من الاستثارة والاستشفاء وطول فترة الاستشفاء تتوقف على طول وشكل العمل العضلي من حجم وشدة الحمل. (امر الله أحمد البساطي ، 1998 ، ص89)

كما يرى الباحثان سبب ذلك الى تمرينات البليومتريك الموضوعية فقد عملت على تطوير الصفات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية والرشاقة) من خلال التمرينات العالية الشدة بأسلوب البليومتريك فضلاً عن التدرج والتدرج المنتظم من حيث الشدد وإعطاء فترات الراحة المناسبة وهذه كانت من العوامل التي ساهمت في حدوث تكيف داخلي للمجموعة التجريبية مما أدى الى ظهور هذا التطور لهذه الصفات البدنية والحركية، حيث يعد أسلوب البليومتريك من افضل الطرائق لتطوير القوة الانفجارية للرجلين وكما اشار (محمد كاظم) بأن "اغلب المصادر الحديثة في علم التدريب تؤكد ان هذه التمرينات (البليومتريك) هي الافضل والأكثر فاعلية في تطوير القدرة الانفجارية

(محمد كاظم ، 2001 ، ص99)

إن سبب الزيادة في سرعة الانقباض العضلي وتجنيد اكبر عدد من الوحدات الحركية فضلاً عن زيادة سرعة دورة المد- التقصير للعضلات العاملة للأداء اي حدوث قصر زمني في الانقباض اللامركزي الى الانقباض المركزي مما أدى الى زيادة ملحوظة في القوة العضلية الخارجة عند الاداء وهذا ناتج بأكمله عن زيادة في خاصية مطاطية العضلة اولاً والطاقة الحركية ثانياً والذي اثر بصورة كبيرة على صفة السرعة الانتقالية والرشاقة .

وكما اشار (مفتي ابراهيم) بأن " تدريبات البليومتريك تهدف الى تحسين الانقباض والمطاطية فضلاً على انها تعمل على تضيق الفجوة بين السرعة والقوة العضلية" (مفتي ابراهيم ، ص27)

وكذلك اشار (سهيل جاسم) نقلًا عن (David) بأن "هذه التمارين توظف قوة الجاذبية في خزن الطاقة في العضلات ثم تحول هذه الطاقة المخزونة الى طاقة حركية والفائدة منها تكمن في انها تتطلب (قوة-سرعة) والتي لها القابلية على تنفيذ اقصى قوة في اقل زمن ممكن"

(سهيل جاسم ، 2000 ، ص40)

كذلك يرى الباحثان ان نوعية التمرينات المستخدمة (بالأسلوب البليومترک) والتي احتوت بعضها على تمارين المرونة والتوازن كان لها التأثير الايجابي في حركات مفاصل الجسم المختلفة الى مدى اوسع ويتحرك المفصل تبعاً لمداه التشريحي، اذ يشير (الربضي ، 2000) "كلما تميز المفصل بمدى حركي جيد دل ذلك على مرونته واتصف بالأداء الحركي من حيث مرونة المفاصل فضلاً عن مطاطية الالياف العضلية".

(الربضي كمال جميل ، 2000 ، ص28)

كما يشير (شغاتي ، 2011) "ان احد النقاط المهمة لأهمية المرونة عي المساعدة على اظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وعلى نحو فعال"

(فاخر شغاتي ، 2011 ، ص323)

كما يتفق الباحثان مع دراسة (عدي طارق) حول اهمية وتأثيرات تمرينات البليومترک فقد اشار بأن "هذه التمرينات تتم من خلال التأكد على مقاومة الجاذبية الارضية بقوة وسرعة في آن واحد، وبذلك تكون مطاطية العضلة اكثر فاعلية إذ يزداد طول العضلة في اثناء الانقباض اللامركزي وتقلصها بصورة سريعة ومفاجئة وبوقت قصير جداً لإنتاج القوة السريعة".

(عدي طارق حسن ، ص112)

ويعزو الباحثان هذا التطور في التوازن إلى التمرينات المستخدمة بالأسلوب البليومترک والتي ساعدت افراد المجموعة التجريبية على التحكم بعضلات الجسم اثناء الاداء الحركي المطلوب عند تطبيق القدرات البدنية والحركية والهجومية لإخراج تلك القدرات بالمستوى الجيد وهذه النتيجة ادت الى تطور التوازن من خلال التحسن في نقل الإشارات فقط ، فضلاً عن أن القدرة على الاتزان هي قدرة مهمة لدى الرياضي تتعكس على زيادة كفاءة الجهاز العصبي العضلي ومن ثمّ التقدم في القدرات والتي ساعدة على تطورها.

كما ان تحسن في قدرة الجهاز العصبي على التوازن من خلال التحكم العضلي لدعم الجسم بالشكل المطلوب إذ يعمل من خلال تمرينات المستخدمة تدريب تقوية عضلات الجسم بأوضاع مختلفة على زيادة التوازن من خلال التكرار لتلك القدرات والأوضاع".

(مفتي إبراهيم حماد ، 1998 ، ص 89)

كما ويذكر ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي "تحسن حالة الجهاز الدهليزي عند الانتظام في التدريب ، حيث يزداد ثباته مما يؤدي إلى تركيز الاستثارة في أجزاء معينة من الجهاز العصبي المركزي ، وبالتالي تقل ردود الأفعال اللاإرادية"

(ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ، 1997 ، ص170)

ويذكر أبو العلاء أحمد وأحمد نصر الدين في التأثيرات العصبية نتيجة التدريب (زيادة تعبئة الوحدات الحركية - وزيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية)

(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد ، 2003 ، ص 93)

ويعزو الباحثان أسباب الفروق التي ظهرت في الاختبارات الخطط الهجومية ومنها اختبار الربط الخططي إلى تنظيم تمرينات التدريب المقترحة فعملية التدريب تعتمد على تنظيمها مما خلق حالة من التطور في مستوى أداء اللاعبين من خلال انسجام الأسلوب التدريبي (البليومترية) المقترح مع قابليات وقدرات اللاعبين وهذا ما أظهرته نتائج المجموعة التجريبية ، إذ أثر التمرينات التي كانت مشابهة لحالة اللعب في أدائهم البدني والحركي والخطط الهجومية بشكل واضح ومعنوي مما يدل على الارتقاء بالجانب الخطط الهجومية الذي يمتلك أهمية بالغة للاعب كرة القدم فهو سمة أساسية من سمات اللعب الحديث، فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية كذلك فإن التطور الذي ظهر على اللاعبين نتيجة التكيفات التي حصلت في آلية ادائهم الفني والبدني والحركي والخطط الهجومية مما ساعد في ذلك التطور الملحوظ لدى المجموعة التجريبية في اختبارات البعدية . كما يرى الباحثان أن تطور الخطط الهجومية يعود الى فاعلية ونوعية التمارين المستخدمة وما تضمنه من تمارين بدنية والحركية والتي انعكست بدورها على الجوانب الخطط الهجومية في الوحدات التدريبية "ان التكوين الصحيح لرياضة كرة القدم يتطلب أن تكون الكرة هي المحور في التدريب واكتساب الأداء الفني في الكرة والقدرة على اللعب ويلزم هذا توفر ملاحظة دقيقة وهي يجب تقوية الجسم تدريجياً في التدريب الفني الخططي المتكامل"

(كونزة الفريد ، 1980 ، ص 22)

كما ان التمارين التي اختارها الباحثان هي تمارين تم اعدادها بشكل علمي ومنظم تم تطبيقها حسب شدة الوحدات التدريبية المستخدمة ، وان نوعية التمارين الخطط الهجومية واسلوب تطبيقها ساعدة في التطور الملحوظ لدى عينة البحث فلم يكن اللاعب مقيداً بمساحة محددة من الملعب لا يحيد عنها طوال الوحدة التدريبية وهذا ما يحدث فعلاً في كرة القدم الحديثة كأن يكون اللاعب محصوراً في مساحة محددة في منتصف الملعب فقط ، كما تم استخدام هذه التمارين الخطط الهجومية مع تمارين القوة والسرعة والدقة في الاداء والتي أسهمت بدورها في تطوير هذه الاداء الخطط الهجومية التي تعد من الضروريات الأساسية للاعب كرة القدم ليتمكن من الحفاظ على الكرة والتوغل بين صفوف الخصم وكذلك لخلق الفرص المناسبة له ولزملائه في الفريق ، ويعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية في سرعة الاداء الخططي أن التدريب الخططي الذي أعتمده الباحثان عند تطبيق التمرينات ان تكون هذه التمرينات فاعلة في اكساب وتطوير الاداء الفني والبدني والحركي الخاصة والاعداد الخطط الهجومية البسيطة ضمن التمرينات المقترحة ، انما يعد قاعدة أساسية للإعداد البدني والحركي ليعطي اللاعب

مجهوداً أكبر لكفاءة عالية فضلاً عن إن التدرج بالتكرار وصعوبة الاداء والتي اكدها الباحثان ضمنت الوصول بالآلية والتكيفات المطلوبة من اللاعبين لتمارين المستخدمة بالحركة والسيطرة على السرعة والدقة معا في اثناء تنفيذ هذه الاختبارات الخطئية من بين الحالات الخطئية المستخدمة من لدن " (SH) والتي ساعدت على الربط بين المتغيرات "التي لها دور في تنفيذ الاداء الخططي الناجح والفعال كزمن الاداء والتنقل السريع وتحقيق الدقة المناسبة "فضلا عن ذلك يجب اعطاء تدريبات الدقة وربطها بسرعة الاداء والتدريبات الحركية في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية إذ يمكن أن يؤثر إيجابيا في اتقان الاداء الخطط الهجومية الخاص بكرة القدم . "اذ ان لا عب كرة القدم يجب ان تكون لديه القدرة على تحديد المكان المناسب الذي يستطيع فيه ان يرسل اليه الكرة في التوقيت السليم وبالسرعة المطلوبة على وفق سرعة وبعد كل من زميله المرسل اليه الكرة وكذلك اعضاء الفريق الاخر.

(مفتي إبراهيم ، 1994 ،

ص38) كما يعزو الباحثان هذا التطور إلى فاعلية التمرينات وما يحتويه من تمارين لتطوير مستوى الاداء الخططي الهجومي بالتأكيد على زمن الأداء السريع وتحقيق الدقة المطلوبة ضمن هذا الزمن ووفق تحقيق التكامل بتطبيق التكنيك والتكتيك المطلوبين والتي أثبتت أثرها الإيجابي من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان إذ كلما تطورت القدرة على اداء المهارات بشكل عالٍ ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق كلما استطاع لاعب كرة القدم من السيطرة على الحركات التي يؤديها بأجزاء جسمه اثناء الأداء ، وهذه النتيجة التي توصل اليها الباحثان تؤكد انه من الممكن عند تكرار تنفيذ الاداء الخططي وبشكل علمي ومتدرج مع مراعاة التقدم الصحيح بهذا التدريب يمكن ان يعطي مردودات ايجابية ، وهذا اتجاه اراد به الباحثان أن يعكس تأثيره من خلال التمرينات الخطط الهجومية التي استخدمها والتي يعتقد انها حققت الهدف من استخدامها وهو تطوير سرعة الاداء الخططي ودقتها المرتبط بالحصول على افضل نتيجة وتحقيق هدف مؤكد ومباغت وسريع.. وهذا ما اكده(أمر الله أحمد) إن التمرينات التي تتكون من سرعة وانتقال وتنفيذ خطة سريعة في كرة القدم يجب أن تبدأ بعد اكتساب مستوى مناسب لكل من التكيف البدني ويكون بعد مدة مناسبة من التدريب.

(أمر الله أحمد البساطي ، 1998 ، ص126)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- التمرينات المستخدمة وفق (الأسلوب البليومتر) له تأثير واضح في تطوير الخطط الهجومية للاعبين كرة القدم للشباب .

2- استمرار لاعبي المجموعة الضابطة في التدريبات اليومية والمنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب كان له الأثر الواضح وتحسن لجميع المتغيرات البدنية والحركية والخطية والتي يمكن عدّها من أهم القدرات التي يمكن أن يحتاجها لاعب كرة القدم .

4-2 التوصيات:

1- استعمال هذا الأسلوب بشكل مختلط (بدنياً وحركياً وخطياً) لاسيّما في مدة الاعداد الخاص للحصول على تطور ملموس في الاعداد البدني والحركي والخطي.

2- عمل دراسات عملية لهذا الأسلوب التدريبي على مهارات هجومية مركبة اخرى .

3- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية كالناشئين مع التركيز على ما يتناسب مع قدراتهم البدنية والوظيفية للحصول على تطور ملموس وبشكل منظم لدى هكذا فئات عمرية.

4- إعطاء مدة زمنية كافية للمناهج التدريبية المستخدمة في البحوث لاحتمال التوصل إلى نتائج أفضل بالقدرات البدنية والحركية الأساسية .

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي: فسيولوجية التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984.
- ناجي كاظم (تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الاداء الخططي ودقته بكرة القدم) جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 2010.
- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته . الاسكندرية ، 1998.
- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي , الاردن ، منشأة المعارف ، 1998.
- علي جعفر: تأثير تمرينات خططية في تطوير الاداء المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب بكرة القدم اطروحة دكتورا غير منشورة 2006.
- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- بسطويسي احمد: المدخل لمعنى ومفهوم وأهمية العمل البلايومتري: (نشرة ألعاب القوى ، مركز التنمية الاقليمي العدد(18) 1996.
- حسانين محمد: القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة، 2001 .
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الاشعاع ، جامعة الاسكندرية ، 2013.
- حسين علي ، وعامر فاخر: البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية: بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006.
- حسين علي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الاستشفاء 2006.
- حكمت عبد الستار: دراسة مقارنة للاعب الاعسر والايمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة بدقة التصويب بكرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة البصرة 2007.
- خير الدين علي اعويس: دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999.
- ذو الفقار صالح عبد الحسين : كرة القدم للصالات - تعليم - تدريب ، ط1 ، الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، 2015.
- الربضي كمال جميل : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، عمان ، 2000.
- الربيعي كاظم: الاعداد البدني في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000.
- رحيم عطية جناتي الزبيدي: بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب في العراق، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة، 2002.

- ريسان خريبط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، مطبعة التعليم العالي، 1989.
- ريسان خريبط مجيد: التحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، البصرة، جامعة البصرة ، 1991.
- ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.

نموذج لوحة تدريبية المستخدمة في البحث

شدة الوحدة التدريبية 75%

هدف الوحدة: القوة الانفجارية + التوافق
 زمن القسم الرئيس: (40 - 45 دقيقة)

الأسبوع الأول
 الوحدة التدريبية: 1

أقسام الوحدة	التمرينات	زمن وتكرار التمرين	نسبة العمل إلى الراحة	مجموعات	الراحة بين المجموع	زمن التمرين الكلي
القسم الرئيس	1- التمرين 1	24 ثا 3×	1:1	3	(2-3د)	10 د
	2- التمرين 2	14.6 × 3		3		7.6 د
	3- التمرين 3	66.6 ثا 2×		3		12.1 د
	4- التمرين 4	14.6 × 3		3		7.6 د
	5- التمرين 5	9.3 × 3		3		6.3 د
						(43.6 د)