

تأثير برنامج تدريبي باستخدام وزن الجسم علي مستوى الاداء المهاري لدى ناشئى كرة القدم

أ.د/ محمد أحمد محمد الحفناوي

أ.د/ محمد ابراهيم محمود سلطان

د/ احمد محمد حسين

الباحث/ عثمان ريان محمد

تطورت طرق التدريب الرياضي تطورا هائلا خلال السنوات السابقة بحيث اصبحت ملامه للاعبين واصبح المدرب يتابع كل جديد فى مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع الارتفاع بالمستوي البدني والمهاري والرقمي للاعبين والوصول بهم لاعلي المستويات الرياضية.

وكرة القدم الحديثة تتطلب ان يتمتع لاعب كرة القدم بلياقة بدنية عالية، فقد اصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب احمد الاعمدة الاساسية فى خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية فبالرغم من اهمية دور الاعداد المهاري فى كرة القدم الا ان الاعداد البدني يلعب دورا هاما فى مساعدة اللاعب فى اداء المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة طول زمن المباراة. (١ : ٦١)

وفي هذا الصدد يضيف "حنفي مختار" (١٩٩٧م) ان اداء اي مهارة فى كرة القدم بالشكل المطلوب تتطلب قدر محدد من الصفات البدنية وتلعب الحالة البدنية للاعب دورا هاما فى الانجاز على ان يؤدي اللاعب المهارة الاساسية فى كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبة. (٥ : ٤٥)

ويؤكد "بريد" (٢٠٠٤م) ان التدريبات باستخدام وزن الجسم هي شكل متقدم من تدريبات المقاومة يهدف الى تنمية القوة العضلية بجميع اشكالها بدون اثقال او اشكال اخري من المقاومات بل يستخدم فقط وزن الجسم كمقاومة طبيعية عند الاداء. (١٠)

ومن خلال عمل الباحث فى تدريب بعض الفرق الرياضية ومتابعة مباريات الدرجات المختلفة لاحظ الباحث ان العديد من فرق الناشئين تفقد نتائج المباريات بسبب اضاءة فرص تسجيل الاهداف داخل ١٨ ياردة او خارجها بمسافة قليلة فكثيرا ما يطاح بالكرة بعيدا عن المرمي من هذه المنطقة مع العلم ان الهدف الاساسي من رياضة كرة القدم هو تسجيل اكبر عدد من الاهداف فى مرمي المنافس وعلي الرغم من امتلاك بعض اللاعبين للاداء المهاري الا انهم يفنقرون لدقة وسرعة هذه المهارات وقد يكون السبب فى ذلك افتقارهم لبعض مكونات اللياقة البدنية (التوازن- القدرة العضلية) سواء للجزء العلوى او السفلي من الجسم والتي تلعب دورا هاما فى دقة وسرعة المهارات.

ومن خلال اطلاع الباحث علي بعض المراجع والدراسات السابقة وجد ندرة الدراسات والمراجع فى هذا المجال الى حد علم الباحث هذا ما دفع الباحث الى اجراء دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام وزن الجسم علي مستوي الاداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم".

هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام وزن الجسم مستوي الاداء المهاري لدي ناشئي كرة القدم.

فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوي الاداء المهاري لناشئي كرة القدم لصالح القياسات البعدية.

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة "طارق جابر" (٢٠٠٢م) (٧) عنوان الدراسة "تأثير برنامج تدريبي للاداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم" بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية

بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم عينة الدراسة ١٨ لاعب من لاعبي نادي ديروط الرياضي تحت ١٥ سنة المسجلين في سجلات منطقة أسبوط لكرة القدم للموسم ٢٠٠٢/٢٠٠١ منهج الدراسة: المنهج التجريبي وأهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربع في الاختبارات المهارية المركبة والخططية قيد البحث في متغير الزمن والدقة للاعبي الفريق ككل لصالح القياس البعدي.

٢- دراسة "محمد إبراهيم" (٢٠٠٤م) (٨) بعنوان "تأثير نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة (المندمجة) على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة القدم" بهدف التعرف على المهارات الأساسية المركبة المساهمة في مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعبي كرة القدم، عينة الدراسة حجم العينة (٨٤) ناشئ وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية من فرق أسبوط لكرة القدم تحت (١٧) سنة للموسم الرياضي. منهج الدراسة: المنهج الوصفي، أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة وكل من مهارة (الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير)، (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) في عنصر الدقة، ووجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة ومهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في عنصر الزمن.

٣- دراسة "أحمد عبد المولى" (٢٠٠٨م) (٢) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى" هدف الدراسة: التعرف على تأثير البرنامج على الاستجابات الوظيفية والأداء المهارى المركب، عينة الدراسة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادى دكرنس الرياضى وكانت العينة قوامها ٢٠ لاعب منهج الدراسة المنهج التجريبي وأهم النتائج: اظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة

الأداءات الحركية المركبة وعلى مكونات اللياقة البدنية وتحسن بعض المتغيرات الوظيفية.

خطه واجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم للمرحلة السنوية مواليد (٢٠٠٠م) من أندية محافظة أسيوط والمسجلين بفرع أسيوط لكرة القدم وعددهم (٢٨٦) ناشئ.

عينة البحث:

بلغ حجم العينة (١٥) لاعب اختيرت بالطريقة العمدية من ناشئي نادي منفلوط الرياضي والمسجلين بفرع أسيوط لكرة القدم.

أسباب اختيار عينة البحث:

- ١- أن الباحث يعمل مدرباً للفريق.
- ٢- تعاون المسؤولين بالنادي وتسهيل مهمة إجراء البحث.
- ٣- توافر الإمكانيات المادية (ملاعب - أجهزة - أدوات).
- ٤- يمثل عدد العينة أكثر اللاعبين انتظاماً في التدريب والالتزام بالمواعيد.
- ٥- استبعاد اللاعبين المصابين والغير ملتزمين من باقى افراد الفريق.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية التي قد تؤثر على نتائج البحث بالنسبة للعينة.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٧.٦٨	٠.٣٢	٠.٥٢-
٢	الوزن	كجم	٦٩.١٤	٢.٨٤	٠.٢٩-
٣	الطول	سم	١٧٠.٤٣	٣.٨٣	٠.٥١-
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٤٦	٠.٤٦	١.١٨

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (٣-، ٣+) مما يشير إلى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً في المتغيرات السابقة.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها كما يلي:

تحليل المراجع والدراسات السابقة:

استخدم الباحث تحليل المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

الملاحظة العلمية:

قام الباحث باستخدام الملاحظة العلمية لتحليل بعض المباريات وذلك باستخدام جهاز تسجيل مرئي - جهاز عرض مرئي لتسجيل وعرض شرائط المباريات لتحليلها وتسجيل البيانات.

المقابلة الشخصية:

تم عرض استمارات الاستبيان على السادة خبراء كرة القدم والتدريب الرياضي وعددهم (٨) خبراء عن طريق المقابلة الشخصية كل على حده لإبداء الرأي في الاختبارات المهارية وأيضاً البرنامج التدريبي ومحتوياته.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- أربعة ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية. - أقماع بلاستيكية

- كرات قدم مقاس (٥)
 - شريط قياس بالسنتيمتر .
 - جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن
 - جهاز عرض مرئي (حاسب ألي).
 - كاميرا وشرائط تسجيل مرئي لتصوير وتحليل المباريات.
- استمارات الاستبيان :**

قام الباحث بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- ١- استمارة لتحديد اختبارات مستوى الاداء المهاري لعينة البحث.
 - ٢- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم- السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي).
 - ٣- استمارة تسجيل قياسات مستوى الاداء المهاري.
 - ٤- استمارة لتحديد ابعاد البرنامج التدريبي المقترح.
- الاختبارات المهارية:**

لتحديد انساب الاختبارات المهارية في هذا البحث قام الباحث بالخطوات التالية :

- تحليل محتوى المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة للتعرف على الاختبارات المهارية المرتبطة بالبحث.
- عرض الاختبارات على السادة الخبراء في تدريب كرة القدم من خلال استمارات استبيان لتحديد مدى مناسبتها بموضوع البحث، وقد تم اختيار الاختبارات التي حصلت على اعلى نسبة مئوية من الخبراء، والجدول التالي يوضح الاختبارات التي تم الاتفاق عليها ونسبة موافقة السادة الخبراء عليها كما في جدول رقم(٢).

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول اهم الاختبارات المهارية (ن=٨)

نسبة الموافقة	مجموع الآراء للخبراء	وحدة القياس	الاختبارات المهارية	
١٠٠%	٨	درجة	اختبار دقة التمرير القصير	التمرير ١
-	-	درجة	اختبار تمرير الكرة على حائط مقسم	٢
-	-	درجة	اختبار الكرة بين حاجزين	٣
٨٧,٥%	٧	درجة	دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم راسيا	التصويب ٤
١٢,٥%	١	درجة	دقة تصويب الكرم على المرمى في جزء محدد	٥
-	-	درجة	دقة تصويب الكرة على مرمي من ٢٥م من الجري	٦
٧٥%	٦	ثانية	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم ٥٠م	الجري ٧
١٢,٥%	١	ثانية	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج ٢٠م	بالكرة ٨
١٢,٥%	١	ثانية	اختبار الجري بالكرة حول دائرة قطرها ٤٠م	٩
١٠٠%	٨	عدد / ث	تنطيط الكرة بالقدمين لاطول زمن	السيطرة ١٠
-	-	ثانية	السيطرة على الكرة في دوائر متداخلة	على ١١
-	-	ثانية	استقبال الكرات القادمة من الزملاء خلال ٣٠ث	الكرة ١٢
١٠٠%	٨	ثانية	الجري المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م	المراوغة ١٣
-	-	ثانية	الجري بالكرة حول اعلام على شكل ٨	١٤
-	-	ثانية	الجري الزجراجي بالكرة مسافة ٢٥م بين اشخاص	١٥
٨٧,٥%	٧	درجة	دقة تمرير الكرة بالراس من الثبات على المرمى المقسم	ضرب الكرة ١٦
١٢,٥%	١	درجة	ضرب الكرة بالراس من الثبات نحو هدف	بالراس ١٧
-	-	درجة	دقة تنطيط الكرة بالراس وباكتر عدد من داخل الدائرة	١٨
٧٥%	٦	سم / متر	رمية التماس لابعد مسافة من الثبات	رمية ١٩
٢٥%	٢	درجة	دقة رمية التماس على دوائر متباعدة	التماس ٢٠
-	-	درجة	رمية التماس على مربعات داخل منطقة ١٨	٢١

ارتضى الباحث بنسبة ٧٥% فأكثر من اختبارات المهارة وفقا لاراء

السادة الخبراء .

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية فى ٢٣/٦/٢٠١٨م الى ٥/٧/٢٠١٨م، على عينة ممثلة لمجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية إحداهما مميزة قوامها (١٥) لاعب من لاعبي نادي بترويل أسيوط لكرة القدم مواليد ٢٠٠٠م وغير مميزة قوامها (١٥) لاعب من نادي بني مر الرياضي.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ١ - التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ إجراءات البحث الأساسية والعمل على حلها وتلافى حدوثها.
 - ٢ - إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة.
 - ٣- إجراء تطبيق الاختبارات المهارية ومراجعة شروطها.
 - ٣- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبى وتصويرها.
 - ٤ - تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.
 - ٥ - تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات بالطريقة العلمية المقننة.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية:**

- ١- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- ٢- استيعاب اللاعبين مكونات الوحدة التدريبية.
- ٣- التأكد من مدى مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم بتنفيذ البرنامج.
- ٤- استيعاب المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات المهارية قيد البحث.
- ٥- استيعاب المساعدين لطرق قياس الاختبارات وتدوين النتائج.

اختيار المساعدين:

- استعان الباحث ببعض المدربين فى مجال كرة القدم وقد تم شرح جوانب البحث لهم والهدف منه والقياسات والاختبارات المستخدمة وتدريبهم على طرق القياس وكيفية التسجيل وفقاً لما يأتى:
- شرح مواصفات التطبيق لكل اختبار مع أداء نموذج لكل اختبار.
 - شرح كيفية استخدام الادوات والاجهزة المستخدمة فى تنفيذ الاختبار.

المعاملات العلمية المستخدمة:

صدق الاختبارات المهارية: (صدق التمايز)

قام الباحث بحساب صدق التمايز للاختبارات المهارية وذلك خلال الفترة من ٢٣/٦/٢٠١٨م الي ٢٧/٦/٢٠١٨م والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات المهارية قيد البحث للمجموعتين المميزة وغيرالمميزة (ن=١=٢ = ١٥)

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	اختبار دقة التميرير القصير	درجة	٤.١٥	٠.٣٧	١.٥٤	٠.٧١	*٥.٠٥
٢	دقة تصويب الكرة على المرمي مقسم راسيا	درجة	٢.٧٨	١.٤٤	١.٦٥	١.٥٥	*٧.٩٩-
٣	اختبار الجري بالكرة فى خط مستقيم ٥٠م	عدد / ث	٤٠.٥٤	٠.٨٣	٢٤.٨٧	٠.٦٥	*٥.٤٠
٤	تنطيط الكرة بالقدمين لاطول زمن	الثانية	٥.٦٤	١.٨٨	٧.٦٤	١.٢٢	*٧.٩٧-
٥	الجري المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م	الثانية	١٣.٧٥	٠.٥٢	١٦.٥٧	٠.٥٩	*٦.٨٩
٦	دقة تمرير الكرة بالراس من الثبات على المرمي المقسم	الدرجة	٣.٧٧	١.٥٩	٢	١.٣١	*٣.٧٤-
٧	رمية التماس لابعد مسافة من الثبات	سم / متر	١٧.٦٤	٠.٦٨	١٤.١١	١.١٩	*٣.٧٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية.
ثبات الاختبارات المهارية:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة وهم لاعبي نادي بتروك اسبوت المستخدمة في الصدق في الفترة من ٢٠١٨/٦/٢٨ م الي ٢٠١٨/٧/٥ م والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	اختبار دقة التمرير التصير	درجة	٤.٢١	٠.٣٧	٤.١٢	٠.٣٥	*٠.٨٨
٢	دقة تصويب الكرة على المرمى مقم راسيا	درجة	٢.٣١	١.٤٤	٣	١.٥٥	*٠.٩٩
٣	اختبار الجري بالكرة فى خط مستقيم ٥٠م	عدد / ث	٤٠.٨٤	٠.٨٣	٤١.٣٤	٠.٧٤	*٠.٨٩
٤	تطبيق الكرة بالقدمين لاطول زمن	الثانية	٥.٦٤	١.٨٨	٥.٢١	٢.١٣	*٠.٩٧
٥	الجري المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م	الثانية	١٣.٧٤	٠.٥٢	١٣.٦٤	٠.٥١	*٠.٨٧
٦	دقة تمرير الكرة بالراس من الثفات على المرمى المقسم	الدرجة	٣.١٥	١.٥٩	٣.١٩	١.٦٦	*٠.٩٤
٧	رمية التماس لابتعد مسافة من الثبات	سم / متر	١٧.١٢	٠.٦٨	١٧.٥٤	٠.٨٨	*٠.٩٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥١

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين القياسين الأول والثاني فى جميع الاختبارات المهارية، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات المهارية قيد البحث أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي:

قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس التى يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي وهى كالتالي:

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسين الاداءات المهارية باستخدام تدريبات وزن الجسم لدى العينة قيد البحث من ناشئى كرة القدم.

اسس وضع البرنامج:

- ان يحقق البرنامج الاهداف التي وضعت من اجله.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين افراد العينة
- الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة
- وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الاسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث الشدة وزمن الاداء وفترات الراحة البيئية والحجم لكل وحدة تدريبية يومية.
- الاستمرارية في التدريب
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب اثناء فترة تطبيقه
- الاستعانة ببعض المراجع التي وضعت في هذا المجال.

محتوى البرنامج التدريبي:

اشتمل البرنامج التدريبي على ثلاثة اجزاء رئيسية، الجزء الأول هو الإعداد البدنى والجزء الثانى هو الإعداد المهارى، والجزء الثالث الإعداد الخططي، تم تنفيذ الإعداد البدنى الخاص بالكرة قدر الإمكان حتى لا تبعث الملل فى نفوس اللاعبين.

جدول (٥)
النسب المئوية لآراء الخبراء في تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح
(ن = ٨)

م	عناصر البرنامج	مجموع آراء الخبراء	نسبة موافقة الخبراء
١	مدة البرنامج شهرين ونصف (١٠) أسابيع	٦	٧٥%
٢	عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدة أسبوعياً	٨	١٠٠%
٣	زمن الوحدات التدريبية (٩٠-١١٠) ق	٧	٨٧,٥%
٤	عناصر البرنامج الأساسية : بدنى (عام . خاص) مهاري . خططي	٨	١٠٠%
٥	فترة الإعداد العام (٣) أسابيع	٦	٧٥%
٦	فترة الإعداد الخاص (٥) أسابيع	٨	١٠٠%
٧	فترة الاستعداد للمباريات (٢) أسابيع	٦	٧٥%
٨	دورة الحمل الأسبوعية (٢ . ١)	٧	٨٧,٥%
٩	الأحمال التدريبية المناسبة (متوسط-عالي-أقصى)	٧	٨٧,٥%
١٠	طرق التدريب المناسبة (مستمر- فترى (مرتفع-منخفض- تكراري)	٦	٧٥%
١١	نسبة الإعداد البدني ٣٠%	٧	٨٧,٥%
١٢	نسبة الإعداد المهاري ٣٠%	٧	٨٧,٥%
١٣	نسبة الإعداد الخططي ٤٠%	٨	١٠٠%

يتضح من جدول رقم (٥) موافقة الخبراء على عناصر التدريب حيث ارتضى الباحث نسبة ٧٥% فيما أكثر من مجموع آراء الخبراء.

ووفقاً لتقسيم "حنفي مختار" (١٩٩٤م) و"محمد علاوى" (١٩٩٤م) لدرجات الحمل فقد قسمت إلى حمل أقصى من (٩٠-١٠٠%) الحمل العالى ومن (٧٥-٩٠%)، والحمل المتوسط (٥٠-٧٥%)، والحمل أقل من المتوسط (أقل من ٥٠%) مع مراعاة فترات الراحة والتكرار. (٤: ١١٣) (٩: ١٥٥)

وقد استخدم الباحث مستوى حمل التدريب المتوسط والعالي والأقصى على مدار فترة الإعداد التي تكونت من (١٠) أسابيع كالتالي :

- الأسبوع الأول: درجة الحمل متوسط مابين ٥٠%-٧٥% من أقصى حمل.

- الأسبوع الثاني: درجة الحمل عالي ما بين ٧٥%-٩٠% من أقصى حمل.

- الأسبوع الثالث: درجة الحمل الأقصى ما بين ٩٠%-١٠٠% من أقصى حمل.
- الأسبوع الرابع: درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠%-٧٥% من أقصى حمل.
- الأسبوع الخامس: درجة الحمل عالى ما بين ٧٥%-٩٠% من أقصى حمل.
- الأسبوع السادس: درجة الحمل الأقصى ما بين ٩٠%-١٠٠% من أقصى حمل.
- الأسبوع السابع: درجة الحمل متوسط ما بين ٥٠%-٧٥% من أقصى حمل.
- الأسبوع الثامن: درجة الحمل عالى ما بين ٧٥%-٩٠% من أقصى حمل.
- الأسبوع التاسع: درجة الحمل الأقصى ما بين ٩٠%-١٠٠% من أقصى حمل.
- الأسبوع العاشر: درجة الحمل عالى ما بين ٧٥% - ٩٠% من أقصى حمل.

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- عدد أسابيع البرنامج التدريبي = ١٠ أسابيع.
- عدد وحدات التدريب فى الأسبوع = ٤ وحدات تدريبية = ٤٠ = ١٠ × ٤ وحدة تدريبية.

- زمن الوحدة التدريبية اليومية من (٩٠+١١٠ = ٢٠٠ ÷ ٢ = ١٠٠) دقيقة.
- فإذا كان زمن الوحدة التدريبية (١٠٠) دقيقة فإن زمن وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج = ٤٠ وحدة × ١٠٠ = ٤٠٠٠ دقيقة.

بعد تحديد الزمن الكلى للبرنامج يتم توزيع هذا الزمن على النواحي المختلفة للإعداد (بدنى- مهارى- خطي) كالاتى:

- إعداد بدنى: ٣٠%.

- إعداد مهارى: ٣٠%.

- إعداد خطي: ٤٠%.

$$٣٠ \times ٤٠٠٠$$

زمن الإعداد البدني = — = ١٢٠٠ دقيقة

$$١٠٠$$

$$٣٠ \times ٤٠٠٠$$

زمن الإعداد المهارى = — = ١٢٠٠ دقيقة

١٠٠

٤٠ × ٤٠٠٠

زمن الإعداد الخططي = — = ١٦٠٠ دقيقة

١٠٠

كما ترواح زمن الاعداد العام والخاص وما قبل المنافسات كالتالي:

- مرحلة الاعداد العام ٣ اسابيع

- مرحلة الاعداد الخاص ٤ اسابيع

- مرحلة الاعداد ما قبل المنافسات ٣ اسابيع

زمن الإعداد العام = ٤ وحدات × ١٠٠ اق = ٤٠٠ / ق ٤٠٠ ق × ٣ اسابيع =
١٢٠٠ اق

زمن الإعداد الخاص = ٤ وحدات × ١٠٠ اق = ٤٠٠ / ق ٤٠٠ ق × ٤ اسابيع =
١٦٠٠ اق

زمن الإعداد ما قبل المنافسات = ٤ وحدات × ١٠٠ اق = ٤٠٠ / ق ٤٠٠ ق
× ٣ اسابيع = ١٢٠٠ اق

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة الأساسية ٤/٧/٢٠١٨ م.

تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وتنفيذ الوحدات التدريبية لمدة (١٠ أسابيع) بواقع (٤ وحدات أسبوعياً)، ابتداء من ٧/٧/٢٠١٨م حتى ٢١/٨/٢٠١٨م.

القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية من ٢٠١٨/٨/٢٣م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبلية.
المعالجات الإحصائية للبحث:

- قام الباحث باستخدام المعاملات الإحصائية التي يتطلبها البحث وهي:
- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط.
 - معامل الالتواء.
 - النسبة المئوية.
 - اختبار (ت) T. Test.
- عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات
الأداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث (ن = ١٥)

ج	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	دقة التميرير القصير	درجة	٤.١٥	٠.٧٧	٥.٢٧	٠.٦٥
٢	دقة تصويب الكرة على المرمي مقسم راسيا	درجة	٢.٧٦	١.٥٢	٢.٤٥	١.٣٣
٣	الجرى بالكرة فى خط مستقيم ٥ م	عدد / ث	٧.٦٥	٠.٨٢	٦.٧٥	٠.٩٠
٤	تنطيط الكرة بالقدمين لاطول زمن	الثانية	٤١.٥٧	١.٩٠	٥٠.٦٤	١.٥٢
٥	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م	الثانية	١٤.٣٦	١.١٨	١٣.٨٥	٠.٥٢
٦	دقة تمرير الكرة بالراس من الثبات على المرمي المقسم	الدرجة	٢.٨٤	١.٧٨	٣.٩٩	١.١٠
٧	رمية التماس لابتعد مسافة من الثبات	سم / متر	١٧.٤٨	١.١٨	١٩.١٦	٠.٤٩

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٦ * دلالة

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات ولصالح القياس البعدي، ويعزي الباحث ذلك إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تحسن الاداء المهاري.

ويتفق ذلك مع "حنفي مختار" (١٩٩٧م) (٢٢) ان كل مهارة اساسية فى كرة القدم تحتاج الي قدر من الصفات البدنية حتي يمكن لهذه المهاره ان تؤدي بالشكل السليم المطلوب، وتلعب الحالة البدنية للناشئ دورا هاما فى اداء المهارات الاساسية بالقوة والسرعة المناسبة وكلما تحسنت الحالة البدنية للناشئ استطاع ان يقتصد فى المجهود اثناء المباريات وبالتالي يظهر الاداء المهاري بشكل جيد ومناسب (٥ : ٧)

ويؤكد "محمد سلطان" (٢٠٠٤م) ان مهارة التمرير اهم المهارات واكثرها شيوعا واستخداما فاذا كان التمرير يتميز بالدقة والسرعة والقوة المناسبة كان اداء الفريق ناجحا، وكذلك يؤكد ان مهارة التصويب الوسيلة ذات التأثير الفعال لتحديد نتيجة المباراة وتحقيق الفوز للفريق، ويرى ايضا ان مهارة الجري بالكرة تتطلب من اللاعب ان يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه بها والا اصبح يجري بها دون سيطرة. (٨ : ١٧)

ويشير "رفاعي حسين" (٢٠٠٥م) ان اللاعب القادر علي السيطرة علي الكرة فى اقل زمن وفي اصغر مساحة فى ظل ظروف الرقابة اللصيقة عليه فان هذا اللاعب يعد من ابرز لاعبي الفريق. (٦ : ٤٨)

ويذكر "امر البساطي" (١٩٩٨م) ان ضرب الكرة بالراس تمثل اهمية وخاصة لجميع اللاعبين فى مراكز وخطوط اللعب المختلفة ففي الهجوم يستخدمها اللاعب للتهديف وفي خط الوسط للتمرير وفي خط الدفاع يستخدمها لتشتيت الكرة خارج منطقة الجزاء. (٣: ٣٠)

وبذلك يتحقق الفرض الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم لصالح القياسات البعدية " .

الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم المطبق علي عينة البحث اثر ايجابي لتحسين مستوى الاداء المهاري.
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الاداء المهاري (التمرير - التصويب - الجري بالكرة - السيطرة على الكرة - المراوغة - ضرب الكرة بالراس - رمية التماس) ولصالح القياس البعدي.

التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي الخاص على مستوى قطاع الناشئين فى لعبة كرة القدم.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على أنشطة رياضية أخرى
- القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.

((المراجع))**المراجع باللغة العربية:**

- ١- ابراهيم حنفي شعلان (٢٠١٠م): كرة القدم للبراعم والناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- أحمد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م): "تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣- أمر الله احمد البساطى (١٩٩٨م): "أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأه المعارف، الإسكندرية.
- ٤- حنفي محمود مختار (١٩٩٤م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- حنفي محمود مختار (١٩٩٧م): التطبيق العملي فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٦- رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٥م): اصل تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.
- ٧- طارق محمد جابر (٢٠٠٢م): "تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٨- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م): "نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة (المندمجة) على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة

القدم، بحث منشور بمجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٣،

كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.

٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) : "علم التدريب الرياضى"، دار المعارف، ط ١٣، القاهرة، ١٩٩٤م.

ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية:

10- Pride, a. (2004): training cycle foot ball condition development of theory & translation to football practice. Work paper, Ottawa, Canada.