

## أثر استخدام التدريب بالأسلوب المتباين على تحسين المستوى المهارى للاعبى كرة القدم بدولة الكويت

د/ أحمد إبراهيم عويد المطيري

مقدمة:

أن التدريب الرياضى يرتبط بنظريات وأسس العلوم الأخرى والتي تعتمد عليها فى تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية إعتماً على الأسلوب العلمى، ومن منطلق هذا يتم إعداد اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والفسولوجية والنفسية إعداداً متكاملاً والوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضى ممكن فى النشاط الرياضى التخصصى.

ويوضح حسين العلي وعامر شغاتي (٢٠١٠م) أن التدريب الرياضى المنظم هو وسيلة للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية إذا ما توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانات المختلفة، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والأساسية المستخدمة فى عملية التأثير فى المستوى البدني والمهاري والوظيفي للرياضي.(٣: ٨٨)

ويذكر عصام عبد الحميد (٢٠٠٠م) أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية فى العالم يدرك أن للتدريب الرياضى شأن عظيم فى إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات فى اتجاه الهدف المنشود. (٦: ٤١)

ويضيف ماكريجور McGregor (٢٠٠٦م) أن التدريب المتباين يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة فى المجال الرياضى وأن العديد من الدراسات التي تناولت تأثيرات التدريب المتباين على المتغيرات البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار. (٩: ٤١)

ويشير ديوشى وآخرون Duthie, et al., (٢٠٠٢م) أن التدريب المتباين يستخدم فيه التناوب بين مجموعة أقتال ومجموعة بليومترى. (١١: ٥٣٠)

<sup>١</sup> حاصل على درجة الدكتوراه فى التربية البدنية ورئيس قسم تربية بدنية بوزارة التربية - دولة الكويت.

## مشكلة البحث وأهميته:

أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية برامج التدريب المستخدمة في تنميتها وتطويرها.

وتشير سندس الشبخلى وآخرون (٢٠١١م) يعد الأسلوب المتباين من الأساليب التي تسترعي انتباه المدربين لتحقيق استفادة قصوى من أداء تمرين البليومتر ك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في المجموعات العضلية نفسها، إذا أن كل الواجبات الحركية تتطلب إنتاج القوة التي تاخذ انواع منها القوة المطلقة والقوة النسبية . (٤ : ٥٠٨)

ويضيف حسين العلي وعامر شغاتي (٢٠١٠م) أن التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة الوصول إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو داخل المجموعات من التمرينات، كما أنه أحد الأساليب التي تخلق الإستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير الإنجاز الرياضي. (٣ : ٨٩)

وكما يؤكد سميليوت وآخرون Smilios, et al. (٢٠٠٥م) على أن التدريب المتباين باستخدام الأحمال التي تتراوح شدتها ما بين الخفيفة والمتوسطة، يكون له تأثيراً إيجابياً على القوة المميزة بالسرعة شريطة أن تؤدي تمرينات الأثقال قبل التدريب البليومتري في الوحدة التدريبية.

(٢٣ : ١٥)

ويفسر شيب سيجمون Chip Sigmon (٢٠٠٣م) أنه عند تطبيق التدريب المركب بأسلوب التباين في الشدات والأحجام والراحات وأسلوب التنفيذ، عندها نطلق على التدريب مصطلح التدريب المتباين حيث يتم التناوب في الأداء بين مجموعات الأثقال والبليومتر ك. (٤١ : ١٠)

وكما يذكر كل من عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) أنه على الرياضي ان يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتر ك وهذا يعني ان الحجم يكون منخفضاً بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث الاعياء، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات

المستخدمة عن طريق تشابه التمرينات المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في

تدريبات البليومترية في الأداء الحركي والعضلات المستخدمة في كل تمرين. (٥: ٢٠٨) وكما يوضح على البيك وآخرون (٢٠٠٩م) أن اللاعب لا يستطيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الخاصة التي يتطلبها تنفيذ المهارة، وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة أعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية، وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات. (٧: ٢١٦) وتتضح أهمية البحث من خلال نتائج دراسة كلاً من ديوثي وآخرون **Duthie, et al.,** (٢٠٠٢م) (١١)، ونتائج دراسة مروان عبد الله (٢٠٠٣م) (٨)، ونتائج دراسة فليتشر وهارتويل **Fletcher & Hartwell** (٢٠٠٤م) (١٢)، ونتائج دراسة سميليوت وآخرون **Smilios, et al.** (٢٠٠٥م) (١٥) حيث أوضحت نتائج هذه الدراسات إلى أهمية التدريب المتباين في تنمية الصفات المهارية للاعبين.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة أثر استخدام التدريب بالأسلوب المتباين على تحسين المستوى المهاري للاعبين كرة القدم بدولة الكويت.

### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة القدم.

### مصطلحات البحث:

- التدريب المتباين:

يعرف براد ماكريجور **Brad McGregor** (٢٠٠٦م) التدريب المتباين بأنه شكل تدريبي يتم فيه التناوب بين أداء مجموعة التدريب بالأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة أداء مجموعة تمرينات بليومترية بشدات متنوعة مع الوضع في الاعتبار أن تتشابه المجموعات العضلية العاملة

والمسار الحركي للأداء لمجموعة تمرينات البليومترية مع مجموعة التدريب بالأثقال. (٩: ١٢٥)

### الدراسات المرجعية:

## أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

- دراسة عبد الله أحمد (٢٠٠٦م) (٢) وأستهدفت التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٢) تلميذاً بالصف الثالث الإعدادي، ومن أهم النتائج أسلوب التدريس المتباين كان له تأثير إيجابي فعال أفضل من أسلوب الأوامر في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث).
- دراسة حامد محمد (٢٠٠٦م) (١) وأستهدفت التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين على مستوى التحصيل الحركي لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم إختيار عينة قوامها (٣٦) طالباً بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، ومن أهم النتائج زيادة فاعلية أسلوب التدريس المتباين عن أسلوب التعلم بالأوامر في التأثير إيجابياً على مستوى التحصيل الحركي للمهارات الهجومية قيد البحث في كرة اليد.

## ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية:

- دراسة سلننج ومارى **Mary & Schilling** (٢٠٠٠م) (١٤) وأستهدفت التعرف على تأثير ثلاثة من أساليب التدريس علي الأداء الرياضي لطلبة الجامعات، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، على عينة قواها (١٢٠) طالب، ومن أهم النتائج: أسلوبى (التعلم التبادلي - الواجبات الحركية) يؤديان إلي تحسين مستوى أداء مهارة التصويبة الكرواجية من الإرتكاز في كرة اليد مقارنة بأسلوب التعلم بالأوامر.
- دراسة هيوبرد دانيال **Hubbard Daniel** (٢٠٠٩م) (١٣) وأستهدفت التعرف على تأثير التدريس المتباين على متعلمى الأنشطة البدنية فى المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالباً، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية التدريس المتباين تأثيراً إيجابياً على أداء الطالب فى الأنشطة البدنية.

## إجراءات البحث:

## منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم بنادى الشباب الكويتى وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم بنادى الشباب، وذلك لعدد (٢٥) لاعب، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (١٠) لاعبين وبنسبة مئوية مقدرها (١٠٪)، وبلغت العينة الأساسية عدد (١٥) لاعب كمجموعة تجريبية واحدة وبنسبة مئوية مقدرها (٤٠٪).

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

#### - الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

قام الباحث بإستخدام الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراءات عينة البحث. مرفق (١)

#### - إختبارات المتغيرات البدنية والمهارية:

قام الباحث بعمل بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية لتحديد أهم المهارات الأساسية اللازمة للاعبى كرة القدم والأختبارات التى تقيس مستوى هذه المهارات.

مرفق (٢)

### البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة وبعض الدراسات المرجعية أمكن للباحث التعرف على الأسس التى يمكن من خلالها تصميم البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتباين.

مرفق (٣)

#### - تجانس عينة البحث:

تم إيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث فى بعض المتغيرات ومنها متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، العمر التدريبي وفى المتغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى، ركل الكرة بالقدم اليسرى، الجرى بالكرة، تنطيط الكرة على الرأس، ضرب الكرة بالرأس على الحائط، ضرب الكرة بالرأس لمسافة، رمية التماس) لدى لاعبي كرة القدم بنادى الشباب، كما هو موضح فى جدول (١).

## جدول (١)

تجانس عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في متغيرات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات  
المهارية

ن = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٥,٤٥	١,٩٥	١٥,٢٥	٠,٣٠٨
	الطول	سم	١٦٥,٣٣	٥,٩٧	١٦٦	٠,٣٤-
	الوزن	كجم	٦٣,١١	٢,٩٩	٦٤	٠,٨٩٣-
٢	العمر التدريبي	سنة	١٠,٢٦	١,٧٥	١٠	٠,٤٤٦
٢	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	١,٣١	٣٣,٦٧	١,٢٠	٠,٥١٤
	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	١,٣٦	٢٣,٦١	١,٣٥	٠,١٨٥
	الجرى بالكرة	ثانية	٠,٤٥	١٨,٠٢	٠,٣٠	١,٤٤
	تنطيط الكرة على الرأس	مرة	٠,٧٧	١٢,٢٥	٠,٧٠	١,٨٤
	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	متر	٠,٧٤	١٢,٩٠	٠,٧٠	٠,٤٢٥
	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	٠,٩٨	١٠,٦٩	٠,٩٥	٠,٦٨٢-
	رمية التماس	متر	٠,٧٧	١٣,٩٩	٠,٧٣	٠,١٣٨

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٩٨٣، ٠,٤٢٥) وهي تقع ما بين (٣±)، مما يدل على إعتدالية وتجانس عينة البحث، وأنها تقع تحت المنحني الطبيعي.  
الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من يوم ٢٠١٥/١١/١م إلى يوم ٢٠١٥/١١/١٠م وذلك على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.  
المعاملات العلمية للبحث:

صدق الأختبارات:

- صدق التمايز:

أستخدم الباحث صدق التمايز لأفراد عينه البحث الأستطلاعية بين المجموعة المميزة وعددها (٥) لاعبين وخارج العينة الأساسية للبحث، والمجموعة غير المميزة وعددها (٥) لاعبين، كما في جدول (٢).

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات المهارية للاعبين كرة القدم

$$ن = ٢ = ٥$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة "ت" المحسوبة
			س	ع ±	س	ع ±	
١	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	٢٩,١٦	٠,٤٥	٢٣,٦٤	٠,٦٦	٦,٩٤
٢	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	٢١,٧٩	١,٢٦	٢١,٦٤	١,١١	٤,٠٩
٣	الجرى بالكرة	ثانية	١٩,٦٦	٠,٨٨	١٨,٦٤	٠,٣٩	٣,٣٥
٤	تنطيط الكرة على الرأس	مرة	١٠,٣٢	٠,٦١	١١,١٧	٠,٢١	٤,١٧
٥	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	متر	١١,٢٤	٠,٨٤	١٢,٤٠	٠,٣٣	٤,٠٨
٦	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	٩,٢٧	٠,٥٠	١٠,٠٦	٠,٥١	٣,٥٥
٧	رمية التماس	متر	١٢,٣٧	٠,٨٩	١٣,٦٠	٠,٦٩	٣,٤٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٣١

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات المهارية، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، حيث يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في جميع الإختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة الأمر الذي يشير إلي صدق الإختبارات فيما وضعت لقياسه.

- ثبات الإختبارات:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى، وذلك لإيجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، وتم التطبيق على المجموعة المميزة وعددها (٥) لاعبين وخارج العينة الأساسية للبحث بفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وبنفس الأدوات والظروف، ويتضح ذلك كما في جدول (٣).

### جدول (٣)

معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيقين الأول والثاني في الأختبارات المهارية للاعبين كرة القدم

ن = ٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع ±	س	ع ±	س	
١	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	٢٩,١٦	٠,٤٥	٢٣,٦٤	٠,٦٦	٦,٩٤
٢	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	٢١,٧٩	١,٢٦	٢١,٦٤	١,١١	٤,٠٩
٣	الجرى بالكرة	ثانية	١٩,٦٦	٠,٨٨	١٨,٦٤	٠,٣٩	٣,٣٥
٤	تنطيط الكرة على الرأس	مرة	١٠,٣٢	٠,٦١	١١,١٧	٠,٢١	٤,١٧
٥	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	متر	١١,٢٤	٠,٨٤	١٢,٤٠	٠,٣٣	٤,٠٨
٦	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	٩,٢٧	٠,٥٠	١٠,٠٦	٠,٥١	٣,٥٥
٧	رمية التماس	متر	١٢,٣٧	٠,٨٩	١٣,٦٠	٠,٦٩	٣,٤٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٨٧٨

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني الأختبارات المهارية هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يدل على أن الاختبارات ذات معامل ثبات عالي وأنها صالحة للاستخدام.

الدراسة الأساسية:

- القياسات القبلية:



تم إجراء القياسات القبليّة يوم ٢٠١٥/١١/١٥م إلى يوم ٢٠١٥/١١/١٧م على عينة البحث الأساسيّة وذلك في المهارات الأساسيّة لكرة القدم قيد البحث.

#### - التجربة البحث الأساسيّة:

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين على عدد (١٥) لاعب كرة القدم من نادي الشباب الكويتي وهم مجموعة البحث التجريبيّة، لمدة (١٢) أسبوع بعدد (٣٦) وحدة تدريبيّة، وعدد الوحدات خلال الأسبوع (٣) وحدات تدريبيّة، زمن الوحدة التدريبيّة اليوميّة (٩٠) دقيقة في الفترة من يوم ٢٠١٥/١١/٢٠م إلى يوم ٢٠١٦/٢/٦م.

#### - القياسات البعديّة:

بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب المتباين على عينة البحث التجريبيّة، قام الباحث بالقياس البعدي للأختبارات المهاريّة يوم ٢٠١٦/٢/٩م.

#### المعالجات الإحصائيّة:

قام الباحث بإستخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية (spss) بإستخدام الحاسب الآلي في المعالجات الإحصائيّة وهي (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - النسبة المئوية - اختبار "ت" - نسب التحسن).

#### عرض ومناقشة النتائج:

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبيّة  
في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
			ع ±	س	ع ±	س	
١	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	١,٣١	٣٢,٦٧	١,٠٢	٣٣,٢٩	*٤,٦
٢	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	١,٣٦	٢٣,٦١	١,٨٥	٢٤,٧٦	*٢,٢٤
٣	الجرى بالكرة	ثانية	٠,٤٥	١٨,٠٢	٠,٤٣	١٨,٢٤	*٢,٤٥
٤	تنطيط الكرة على الرأس	مرة	٠,٧٧	١٢,٢٤	٠,٧٢	١٢,٢٢	*١,٨٧
٥	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	متر	٠,٧٤	١٢,٩٠	٠,٧٩	١٣,١٤	*٢,٩٦
٦	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	٠,٩٨	١٠,٦٩	٠,٨٤	١٠,٤٢	*٤,١٩

٧	رمية التماس	متر	١٣,٦٥	٠,٧١	١٤,٢٣	٠,٨٦	٤,١٣*
---	-------------	-----	-------	------	-------	------	-------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

### جدول (٥)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية  
في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			س	ع ±	س	ع ±	
١	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	٣٢,٦٧	١,٣١	٣٣,٢٩	١,٠٢	٪١٢,١٨
٢	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	٢٣,٦١	١,٣٦	٢٤,٧٦	١,٨٥	٪١٨,٤٧
٣	الجرى بالكرة	ثانية	١٨,٠٢	٠,٤٥	١٨,٢٤	٠,٤٣	٪١٣,٦٥
٤	تنطيط الكرة على الرأس	مرة	١٢,٢٤	٠,٧٧	١٢,٢٢	٠,٧٢	٪١٠,٣٦
٥	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	متر	١٢,٩٠	٠,٧٤	١٣,١٤	٠,٧٩	٪١٩,٨٠
٦	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	١٠,٦٩	٠,٩٨	١٠,٤٢	٠,٨٤	١١,٤٢
٧	رمية التماس	متر	١٣,٦٥	٠,٧١	١٤,٢٣	٠,٨٦	٪٢٤,٦٧

يتضح من جدول (٥) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث أن ما توصل إليه من نتائج بوجود فروق معنوية بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم لصالح القياس البعدي يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخط والمزج بين تدريبات البليومترك والأثقال أثر بفاعلية على تنمية مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية قيد البحث.

ويشير الباحث أن التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي بالنسبة للاعبين تساهم مساهمة فعالة في التنمية والأرتقاء والتحسين لمستوى الأداء الرياضي عند استخدام وسائل وطرق تدريبية حديثة

ومتطورة وربما تكون مدمجة بأكثر من أسلوب تدريبي مثل التدريب المتباين الذى يدمج بين كلاً من (التدريب بالأثقال + التدريب بالبليومترك).

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من عبد الله أحمد (٢٠٠٦م) (٢)، حامد محمد (٢٠٠٦م) (١) حيث أوضحت نتائج الدراسات أن تخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها المدرب، ويلتزم بها لتنمية وتطوير حالة التدريب عند اللاعب والفريق للوصول الي أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات، وكلما تميز المدرب الرياضى بالتأهيل التخصصى وإتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسات بصورة فعالة تسهم فى تطوير وتنمية المستوى الرياضى واللاعبين ككل.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من سلنج ومارى **Mary & Schilling** (٢٠٠٠م) (١٤)، هيوبرد دانيال **Hubbard Daniel** (٢٠٠٩م) (١٣) حيث أكدت نتائج الدراسات على فاعلية التمرينات المركبة فى تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية وتطوير مستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية المنفردة والمركبة فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

### الإستنتاجات والتوصيات:

#### أولاً: الاستنتاجات:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى للاعبى كرة القدم نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين.

٢- البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخلط والمزج بين تدريبات البليومترك والأثقال أثر بفاعلية فى تنمية وتحسين مستوى المهارى لدى لاعبي كرة القدم.

#### ثانياً: التوصيات:

١- مراعاة تطبيق برامج التدريب المتباين بالخلط والمزج بين تدريبات البليومترك والأثقال لدى لاعبي كرة القدم لما لها من مساهمة وفاعلية فى تحسين وتطوير الأداء المهارى.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

١. حامد محمد (٢٠٠٦م) : "تأثير إستخدام الأسلوب المتباين على مستوى التحصيل الحركي والمعرفي لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٤)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
٢. عبد الله أحمد (٢٠٠٦م) : "تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لتلميذ المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣. حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي (٢٠١٠م) : استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، مكتب النور، بغداد، العراق.
٤. سندس محمد الشبخلي ونوفل قحطان محمد ومناف ماجد حسن (٢٠١١م) : تأثير التدريب المتباين في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبين كرة السلة، مجلة كلية التربية الأساسية، مجلد (١١)، العدد (٢)، الموصل، العراق.
٥. عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (١٩٩٦م) : التدريب الرياضي (تدريب الأتقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي)، للقاهرة، مركز الكتاب للنشر.
٦. عصام عبد الحميد (٢٠٠٠م) : تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٧. على فهمي البيك وعماد الدين عباس ومحمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م) : طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، مصر.

٨. مروان على عبد الله : تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

#### ثانياً: المراجع الإنجليزية:

٩. **Brad McGregor** : the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, ١٤(٣), pp: ٣٦٠. (٢٠٠٦)
١٠. **Chip Sigmon** (٢٠٠٣) : ٥٢-week Basketball Training , Human Kinetics.
١١. **Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A.** (٢٠٠٢) : The acute effects of heavy loads on jump squat performance: an evaluation of the complex and contrast methods of power development, Journal of Strength and Conditioning Research, ١٦ (٤) pp: ٥٣٠-٥٣٨.
١٢. **Fletcher, I.M., and M. Hartwell** (٢٠٠٤) : Effect of an ٨-Week Combined Weights and Plyometrics Training Program on Golf Drive Performance , The Journal of Strength and Conditioning Research, Vol. ١٨, No. ١, pp. ٥٩-٦٢.
١٣. **Hubbard, Daniel.** : The Impact of Different Tiered Instruction for physical activities Learners at the secondary level with a Focus on Gender, unpublished PhD thesis, California State Unifersty.
١٤. **Schilling & Mary** : The effect of three Styles for of teaching on University Students Sports Performance. htt: // ericirsyedu / Pluels. Cgi. (٢٠٠٠)
١٥. **Smilios Ilias, Theophilos Pilianidis, Konstantinos Sotiropoulos, Manolis Antonakis,** : Short-term effects of selected exercise and load in contrast training on vertical jump performance, J Strength Cond Res. ٢٠٠٥ Feb ; ١٩ (١): Greece.

**Savvas P Tokmakidis**  
(٢٠٠٥)