

فاعلية التدريبات النوعية على بعض الجوانب البدنية والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت

د/ مرجان بنال المرجان

المقدمة ومشكلة البحث:

يسود العالم الآن تقدم كبير في مجالات البحث العلمي، حيث تقوم الدول بتطوير وتسخير إمكاناتها البشرية والمادية لخدمة هذا المجال الحيوي، حتى تتمكن من مسايرة التطور العلمي الكبير الذي تطرق إلى مختلف جوانب حياة الإنسان في هذا العصر، ويعتبر التطور السريع الذي نلاحظه اليوم في المجال الرياضي انعكاساً للتقدم التكنولوجي في كافة المجالات العلمية والتطبيقية الأخرى فأني تطور في فرع من فروع العلم قد يساهم في تحسن الأداء وتطور أساليب التدريب للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي.

ويهدف التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية خلال المنافسات الرياضية ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يعمل على إعداد وتنمية وتطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية بصورة متكافئة لدى لاعبي المستويات العليا في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٩: ٤٥)

ويذكر "حنفي مختار" (١٩٩٤م) أن كرة القدم تطورت تطوراً سريعاً نظراً لتعدد طرق اللعب الحديثة وما ارتبط بها من تنوع الخطط سواء كانت هجومية أو دفاعية بشكل ملحوظ مع ارتفاع حتمية العمل الجماعي المنظم مما يستلزم معه أيضاً العمل على الاستخدام الأمثل والتصرف الخططي السليم في خطط اللعب الدفاعية والهجومية بأشكالها المتعددة لما لها من أثر بالغ على نتائج المباريات. (٥: ٢١)

ويؤكد "إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد" (١٩٩٦م) أن التدريب الرياضي يعمل على إعداد اللاعب لمتطلبات اللعب خلال المباراة مع الحرص على تقيد اللاعب وتحريره في اتخاذ القرارات البناءة وإعطائه فرص التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهارياً وحركياً والمبنى على فهم المشكلة ومحاولة حلها وذلك تحت ضغط التمرين والموقف الذي يشكله وبأسلوب منظم يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث. (١: ١٨)

ويشير "طلحة حسين وآخرون" (١٩٩٣م) بأن التدريب النوعي ظهر حديثاً في مجال التدريب ليغطي ذلك الجزء الهام المتمثل في مبدأ الخصوصية في الأداء المهاري ولاذی يعبر في المقام الأول على شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة أيضاً. والذي يعد أفضل طريقة لتنمية الأداء الحركي من خلال التدريب بأسلوب مشابهة لدرجة المسابقة (المنافسة) نفسها،

وتدريبات هذا النوع هي أقصى درجات التخصص كما ونوعاً وتوقيتاً بمعنى التنمية والتطوير وفقاً للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية داخل الأداء المهارى والتي تعتبر عاملاً حاسماً فى نجاح عملية توظيف العمل العصبى والعضلى لهذا الأداء. (٧: ٩٣)

ويشير "خالد سعيد النبى" (١٩٩٧م) أن تدريب الناشئ على أشكال متنوعة من الأداء الحركى بما يشابه متطلبات المباراة تتيح له اختيار أفضلها وفقاً لمتطلبات اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط فى أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق فى تنفيذ الواجب الخططى، حيث أن استيعاب الخطة أمر سهلاً من الناحية العقلية، والأهم لنجاح تلك الخطط هو التطبيق العملى الذى يعتمد أساساً على امتلاك اللاعب لهذه الأدوات المختلفة. (٦: ٦٤)

ومن خلال الإطار المرجعي الذى تم الرجوع إليه من خلال الدراسات والأبحاث العلمية والكتب والمراجع فى مجال كرة القدم أن هناك العديد من الدراسات العلمية التى تناولت الجوانب البدنية والمهارية من منظور متعدد إلا أنه قد تم ملاحظة قصور فى تناول التدريبات النوعية وبصفة خاصة للناشئين- فى حدود علم الباحث- بالإضافة إلى عدم انتباه الباحثين لإسلوب التدريب النوعى كأحد أفضل الأساليب فى تطوير جوانب الأداء المختلفة لما يتميز به من تدريبات خاصة تناسب طبيعة الأداء فى كرة القدم.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على كل من :

- ١- الجوانب البدنية والمهارات الحركية المركبة لناشئى كرة القدم تحت ١٩ سنة بدولة الكويت.
- ٢- التعرف على الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارات المركبة لناشئى كرة القدم تحت ١٩ سنة بدولة الكويت.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى الجوانب البدنية (السرعة- المرونة- القدرة العضلية- الرشاقة- التحمل) والمهارات المركبة لناشئى كرة القدم تحت ١٩ سنة بدولة الكويت.
- ٢- توجد نسب تحسن بين القياسين القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الجوانب البدنية والمهارية لصالح القياس البعدى لناشئى كرة القدم تحت ١٩ سنة بدولة الكويت.

الدراسات السابقة :

- دراسة "عادل جودة عبد العزيز محمد" (٢٠٠٧م) (٨) بعنوان "فاعلية برنامج للتدريب النوعى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة" بهدف التعرف على فاعلية برنامج للتدريب النوعى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبى واشتملت العينة على (٢٠) لاعباً. وكان من أهم النتائج: استخدام البرنامج التدريبي النوعى بواسطة التمرينات النوعية لتنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة ورفع وتنمية مستوى بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة.
- دراسة "أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطى" (٢٠٠٥م) (٣) بعنوان "فاعلية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئى الهوكى" بهدف وضع مجموعة من التمرينات النوعية ومعرفة أثرها على القدرات البدنية والمهارية للاعبى الهوكى وأيضاً وضع برنامج باستخدام التمرينات النوعية للاعبى الهوكى، استخدم الباحث المنهج التجريبى واشتملت العينة على ٦٠ ناشئاً تحت ١٤ سنة فى رياضة الهوكى. وكان من أهم النتائج: برنامج التدريبات النوعية له تأثير إيجابى على بعض المكونات البدنية المختارة. برنامج التدريب النوعى له تأثير إيجابى على بعض المكونات المهارية المختارة.
- دراسة "حسن إبراهيم علي حسن" (٢٠٠٣م) (٤) بعنوان "تأثير تنمية الاداء الحركى النوعى على بعض القدرات الحركية الخاصة لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة" بهدف التعرف على تأثير تدريبات الاداء المنفرد على تنمية جوانب الاداء الحركى النوعى وبعض القدرات الحركية الخاصة لدى الناشئين عينة البحث. تأثير تدريبات الاداء المركب على تنمية جوانب الاداء الحركى النوعى وبعض القدرات الحركية الخاصة لدى الناشئين عينة البحث. تأثير تدريبات الاداء الجماعى على تنمية جوانب الاداء الحركى النوعى وبعض القدرات الحركية الخاصة لدى الناشئين عينة البحث، استخدم الباحث المنهج التجريبى واشتملت العينة على ٣٢ لعيب تحت ١٧ سنة، وكان من أهم النتائج: أن الأداء الحركى الجماعى النوعى أدى إلى تأثير إيجابى فى أداء المهارات قيد البحث. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض متغيرات الأداء الحركى النوعى والقدرات الحركية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبى لمناسبته لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبى لمجموعة تجريبية واحدة والذي يعتمد على القياس القبلى والبعدى للاختبارات البدنية والمهارية المركبة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتملت مجتمع البحث على الأندية المسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم وعددهم (١٦) نادي وهم أندية (القادسية- الشباب- السالمية- كاظمة- خيطان- الساحل- الكويت- العربي- الصليخات- التضامن- القرين- الفحاحيل- الجهراء- النصر- اليرموك- برقان) وتم اختيار عينة البحث من ناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة بنادي القادسية الكويت قوامهم (٣٣) ناشئ، تم استبعاد (٣) لاعبين لعدم انتظامهم في الحضور، ثم قام الباحث باختيار عدد (١٠) ناشئين عشوائيا لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئ. قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو، والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) والجداول التالية توضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التقلص	معامل الالتواء
النمو	السن	18.51	0.40	18.5	0.86	0.44
	الطول	175.75	4.77	176.5	1.14	0.24
	الوزن	69.45	5.55	69.5	0.21	0.26
	العمر التدريبي	4.95	0.33	4.90	0.31	0.20
البدنية	اختبار العدو ٣٠م	5.15	0.10	5.12	1.06	0.49
	اختبار الجري بين القوائم	8.08	0.11	8.05	0.10	0.67
	اختبار جري ٣ × ٥٠ م	33.10	0.99	33.15	0.44	0.15
	اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة ١ ق	9.55	0.51	10.00	2.18	0.21
المهارية المركبة	اختبار الوثب العمودي من الثبات	23.70	4.09	24.00	1.95	0.94
	اختبار ثني الجذع من الوقوف	56.55	4.89	55.00	1.63	0.19
المهارية المركبة	الاستلام ثم التمرير (الأرضي)	5.84	0.33	5.93	0.88	0.37
	الاستلام ثم الجري ثم التمرير (الأرضي)	6.61	0.36	6.69	1.70	0.33
	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الأرضي)	9.51	0.51	9.33	1.55	0.16
	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير (الأرضي)	10.60	0.46	10.69	1.28	0.23
	الاستلام ثم التمرير (العالي)	6.67	0.25	6.73	0.62	0.66
	الاستلام ثم الجري ثم التمرير (العالي)	8.60	0.23	8.62	1.01	0.04
	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (العالي)	9.75	0.18	9.78	1.10	0.07
	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير (العالي)	10.54	0.23	10.52	0.16	0.74

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية المركبة، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (صفر، +٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

المسح المرجعي :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة حيث أمكن الحصول منها على عدد من الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث، وتمكن الباحث من الاسترشاد بهذه الدراسات ونتائجها في عرض متغيرات الدراسة الحالية وكذلك الاختبارات المتداولة والمناسبة لقياس هذه المتغيرات (قيد البحث).

بعد ذلك قام الباحث بتصميم استمارة استبيان وعرضها لاستطلاع آراء السادة الخبراء، في لاختبارات البدنية التي تقيس متغيرات الاداء البدني في كرة القدم قيد البحث وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل منها. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)

آراء الخبراء في الاختبارات البدنية

م	العنصر	الاختبارات	النسبة المئوية
١	القوة العضلية	قوة القبضة	٦٦%
		القوة العضلية للرجلين	٧٥%
		القوة العضلية للظهر	٧٥%
٢	السرعة	اختبار العدو ٥٠ م	٦٦%
		اختبار العدو ٣٠ م	١٠٠%
٣	تحمل الأداء	اختبار التمريرة الحائطية	٧٥%
		اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة ١ ق	٩٠%
٤	الرشاقة	اختبار اختبار الجري بين القوائم	٨٥%
		اختبار الجري المكوكي	٧٥%
		اختبار الجري الارتدادي	٦٦%
٥	القدرة العضلية	اختبار الوثب العمودي من الثبات	١٠٠%
		اختبار الوثب العريض من الثبات	٥٨%
		حزام أبلاكوف	٦٦%
٦	تحمل السرعة	اختبار جري ٣ × ٥٠ م	٩٥%
		اختبار الجري ٥ × ٥٥ متر	٦٦%
٧	المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف	١٠٠%
		اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً	٥٨%

وقد توصل الباحث إلي تحديد الأهمية النسبية للاختبارات البدنية طبقا لآراء الخبراء، حيث ارتضى الباحث بالاختبارات التي حصلت علي نسبة ٨٠%.

تحديد الاختبارات المهارية المركبة :

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان وعرضها لاستطلاع آراء السادة الخبراء، لتحديد أهم الاختبارات المهارية المركبة والتي تقيس الاداءات المهارية المركبة الخاصة بنوعية الاداء الدفاعي في كرة القدم قيد البحث وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل منها. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣)
آراء الخبراء في أهم الاختبارات المهارية المركبة

م	الاختبارات المهارية المركبة	النسبة المئوية
١	اختبار التمرير المباشر	٧٥%
٢	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٥٨%
٣	اختبار الجري ثم التمرير ثم الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٥٨%
٤	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٧٥%
٥	اختبار الجري ثم المراوغة ثم التصويب	٥٨%
٦	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٦٦%
٧	اختبار المراوغة ثم الجري ثم التصويب	٥٨%
٨	اختبار التصويب المباشر	٥٨%
٩	الاستلام ثم التمرير (الأرضي)	٩٠%
١٠	الاستلام ثم الجري ثم التمرير (الأرضي)	٨٥%
١١	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الأرضي)	٨٥%
١٢	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير (الأرضي)	٨٥%
١٣	الاستلام ثم التمرير (العالى)	٩٠%
١٤	الاستلام ثم الجري ثم التمرير (العالى)	٨٥%
١٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (العالى)	٨٥%
١٦	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير (العالى)	٨٥%

وقد توصل الباحث إلي تحديد الأهمية النسبية للاختبارات المهارية المركبة طبقا لآراء الخبراء، حيث ارتضى الباحث بالاختبارات التي حصلت علي نسبة ٨٠%.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة استطلاعية من ناشئى كرة القدم ١٠ لاعبين تحت ١٩ سنة. وذلك لتطبيق الاختبارات المهارية والوقوف على مدى مناسبتها للتطبيق، بالإضافة إلى إيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات المستخدمة.

المعاملات العلمية (الصدق- الثبات):

- الصدق:

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز، حيث قام الباحث بإجراء القياسات البدنية والمهارية لعينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين من نفس الفريق وخارج عينة

البحث الأساسية، ومقارنتها بمجموعة أخرى من اللاعبين المميزين في نفس المرحلة السنوية بنادي القادسية الرياضى وعددهم أيضا (١٠) لاعبين.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في المتغيرات (قيد البحث) ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
		س١	س٢	س١	س٢	
اختبار العدو ٣٠م	ث	5.14	0.09	4.13	0.18	4.40
اختبار الجري بين القوائم	ث	8.15	0.11	7.18	0.31	4.92
اختبار جرى ٣ × ٥٠ م	ث	33.82	0.91	31.09	1.48	5.57
اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة ١ ق	بالمرة	7.60	0.52	9.30	0.66	5.82
اختبار الوثب العمودى من الثبات	سم	20.50	0.88	26.10	1.85	4.95
اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	53.20	1.81	60.20	3.06	4.88
الاستلام ثم التمرير (الارضى)	ث	5.79	0.14	5.18	0.067	٧.٧٤
الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (الارضى)	ث	6.33	0.11	5.66	0.26	٦.٥٧
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الارضى)	ث	9.78	0.48	8.24	0.12	٧.٢٦
الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (الارضى)	ث	10.80	0.45	9.70	0.51	٣.٨٦
الاستلام ثم التمرير (العالى)	ث	6.77	0.22	5.37	0.22	٤.٤٨
الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (العالى)	ث	8.71	0.18	7.57	0.18	٢.٤٢
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (العالى)	ث	9.84	0.18	8.31	0.210	٦.٢٦
الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (العالى)	ث	10.69	0.22	9.37	0.29	٨.٤٥

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢.٣٠٥

يوضح جدول (٤) فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في المتغيرات (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية، مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث.

معامل الثبات :

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة أيام، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من نفس النادي وخارج عينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني
للمتغيرات (قيد البحث) ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س١	س٢	س٢	س٢	
	اختبار العدو ٣٠ م	ث	5.14	0.09	5.15	0.09	0.95
	اختبار الجري بين القوائم	ث	8.15	0.11	8.14	0.10	0.95
	اختبار جري ٣ × ٥٠ م	ث	33.82	0.91	33.62	1.09	0.91
	اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة ١ ق	بالمرة	7.60	0.52	7.65	0.48	0.95
	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	20.50	0.88	20.60	0.70	0.93
	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	53.20	1.81	53.60	1.64	0.96
	الاستلام ثم التمرير (الأرضي)	ث	5.79	0.14	5.78	0.14	0.97
	الاستلام ثم الجري ثم التمرير (الأرضي)	ث	6.33	0.11	6.30	0.10	0.98
	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الأرضي)	ث	9.78	0.48	9.72	0.50	0.97
	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير (الأرضي)	ث	10.80	0.45	10.74	0.51	0.95
	الاستلام ثم التمرير (العالي)	ث	6.77	0.22	6.74	0.23	0.95
	الاستلام ثم الجري ثم التمرير (العالي)	ث	8.71	0.18	8.70	0.18	0.97
	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (العالي)	ث	9.84	0.18	9.81	0.18	0.97
	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير (العالي)	ث	10.69	0.22	10.64	0.30	0.90

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات (قيد البحث)، الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث.

مكونات وحدة التدريب اليومية في البرنامج التدريبي

- المقدمة:

تشتمل المقدمة على الجوانب النظامية وتجميع اللاعبين وشرح واجبات التدريب في هذا اليوم، ثم يأتي بعد ذلك التهيئة البدنية للاعبين والتي تهدف إلى تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وظيفياً لتقليل العبء التدريبي في الجزء الرئيسي، ويستغرق زمن الإحماء خمس زمن الوحدة التدريبية وفقاً لما أشار إليه (٣٥: ٢٥٥)

- الجزء الرئيسي:

يشتمل الجزء الرئيسي على التدريبات اللازمة لتحقيق الهدف من وحدة التدريب اليومية سواءً بدنياً أو مهارياً أخذاً في الاعتبار عدد مرات التكرار، الشدة، فترات الراحة بين التدريبات وعادة ما تكون راحة إيجابية.

- الجزء الختامي:

الهدف من الجزء الختامي هو تهدئة اللاعبين للعودة إلي الحالة الطبيعية.

- تحديد شدة الحمل التدريبي كالاتي:

حمل متوسط من ٥٠% إلي اقل من ٧٥%.

حمل عالي (اقل من الأقصى) من ٦٠% إلي اقل من ٨٠%.

حمل اقصى من ٨٠% الي ٩٠%. (٣٤: ٣٥٩)

تحديد مستويات الحمل التدريبي:

يتفق كلاً من "محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م)، حسن أبو عبده" (٢٠١٠م) على أن كافة التمرينات والتدريبات والحركات البدنية أو الفنية تتدرج تحت ثلاث مستويات ولكل تمرين أو تدريب زمن محدد ومن خلال معرفتنا لمستوى التدريب وزمن التدريب فإننا نحصل على ما يعرف بدرجة التدريب.

درجة التدريب = مستوى التدريب × زمن التدريب

وبتحديد مستوى حمل التدريب إذا ما قمنا بقسمة درجة التدريب على الزمن

المخصص للتدريب أو التمرين:

درجة التدريب

حمل التدريب = $\frac{\text{درجة التدريب}}{\text{زمن التدريب}}$

وإذا ما أردنا معرفة حمل فترة التدريب ككل فإن:

مجموع الدرجات

حمل فترة التدريب = $\frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{الزمن الكلي}}$

ويكون خارج القسمة دائماً مقدار ثابت يقع في حدود تتراوح ما بين ٠.٠٥ ، ٣.٤ وهو المقدار الذي يعبر عن نوع الحمل فإن كان يتراوح ما بين ٠.٤ ، ١.٤ فإنه يكون حملاً خفيفاً، وإن كان يتراوح ما بين ١.٥ ، ٢.٤ فهو حمل متوسط، وأن يتراوح ما بين ٢.٥ ، ٣.٤ فإنه يكون حملاً عالياً. كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٦)

مستويات حمل التدريب

المستوى	الحد الأدنى لحدود الحمل	الحد الأقصى لحدود الحمل	نوع الحمل
١	١.٤	٠.٥	الحمل الخفيف
٢	٢.٤	١.٥	الحمل المتوسط
٣	٣.٤	٢.٥	الحمل العالي

(٢٨٥ : ١٠) ، (٤ : ٢٤٠) ، (٢٤١)

- أزمنة وحدات التدريب خلال درجات الحمل المختلفة في البرنامج
 - يتراوح زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع ذات الحمل المتوسط من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة خلال المراحل المختلفة للبرنامج.
 - يتراوح زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع ذات الحمل العالي من ٩٠ إلى ١٠٥ دقيقة خلال المراحل المختلفة للبرنامج.
 - يتراوح زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع ذات الحمل الأقصى من ١٠٥ إلى ١٢٠ دقيقة خلال المراحل المختلفة للبرنامج.
- وهذه الأزمنة لم تتضمن الإحماء والختام وقد بلغ زمن التدريب خلال البرنامج التدريبي ٤٦٠٠ دقيقة = ٧٦.٧ ساعة
- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج:
- يحتوي البرنامج التدريبي على تدريبات لتطوير عناصر الاعداد البدني، والاداء المهارى المركب للناشئين في رياضة كرة القدم

جدول (٧)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل

الإجمالي	الزمن (بالدقائق)	النسبة المئوية	جوانب الأعداد
٢٦٩٥ ق	١٣٨٦ ق	٣٠.١%	الإعداد البدني
	١٣٠٩ ق	٢٨.٥%	الإعداد المهارى

جدول (٨)

توزيع مكونات الإعداد البدني بالنسبة المئوية والدقائق

الإجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	المكونات البدنية
١٣٨٦ ق	٣٤٦.٥	٢٥%	التحمل (بانواعه)
	١٣٨.٦	١٠%	المرونة
	١٣٨.٦	١٠%	الرشاقة
	٣٤٦.٥	٢٥%	القوة (بانواعها)
	٤١٥.٨	٣٠%	السرعة (بانواعها)

جدول (٩)

توزيع مكونات الإعداد المهارى (الاداءات المهارية المركبة) بالنسبة المئوية والدقائق

الإجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	المكونات المهارية (الاداءات الحركية المركبة)
١٣٠٩ ق	٧٨٥.٤ ق	٦٠%	اولا : المهارات الأساسية
	١٣٠.٩ ق	١٠%	التمرير
	١٣٠.٩ ق	١٠%	السيطره على الكرة
	١٣٠.٩ ق	١٠%	ضرب الكرة بالراس (من الثبات والحركه)
	١٣٠.٩ ق	١٠%	الجرى بالكره
	١٣٠.٩ ق	١٠%	المهاجمه
	١٣٠.٩ ق	١٠%	المراوغه

تابع جدول (٩)
توزيع مكونات الإعداد المهارى (الاداءات المهاريه المركبة) بالنسبة المئوية والدقائق

الإجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	المكونات المهارية (الاداءات المركبة)
	٥٢٣.٦ ق	٤٠%	ثانيا : الاداءات المهاريه المركبه
	١٣٠.٩ ق	١٠%	الاستلام ثم التمرير (الارضى و العالى)
	١٣٠.٩ ق	١٠%	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (الارضى و العالى)
	١٣٠.٩ ق	١٠%	الاستلام ثم المراوغه ثم التمرير (الارضى و العالى)
	١٣٠.٩ ق	١٠%	الاستلام ثم المراوغه ثم الجرى ثم التمرير (الارضى و العالى)
	١٣٠.٩ ق	١٠٠%	الإجمالي

جدول (١٠)
التوزيع الزمنى لمحتويات البرنامج التدريبي خلال الأسبوع الأول

إجمالي الزمن	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
								حمل أقصى
								حمل عالى
								حمل متوسط
								راحة
٤٨٣.٧ ق	راحة	١٠٢.٣ ق	٧٩.٧ ق	٥٠.٨ ق	٩٧ ق	٨٥.٢ ق	٦٨.٩ ق	الجزء التحضيرى (الإطالة والإحماء) الجزء الرئيسى
١٩٤ ق								الإعداد البدنى
٩٥ ق	راحة	١٠ ق	٢٠ ق	-	٢٥ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	التحمل (بانواعه)
٣٥ ق	راحة	٥ ق	١٠ ق	-	٥ ق	١٠ ق	٥ ق	المرونة
٤٠ ق	راحة	٥ ق	١٠ ق	-	١٠ ق	١٠ ق	٥ ق	الرشاقه
٢٤ ق	راحة	٥ ق	٤.٦ ق	-	٤.٦ ق	٤.٦ ق	٤.٩ ق	القوة (بانواعها)
-	راحة	-	-	-	-	-	-	السرعه (بانواعها)
١٦٩ ق								الإعداد المهارى
٣٥ ق	راحة	٥ ق	-	-	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	التمرير
٢٦.٤ ق	راحة	٥ ق	-	-	١٠ ق	٥.٦ ق	٥.٨ ق	السيطره على الكرة
٣٣ ق	راحة	٥ ق	-	-	١٠ ق	١٠ ق	٨ ق	ضرب الكرة بالراس
٣٧.٢ ق	راحة	٧.٢ ق	-	-	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	الجرى بالكره
-	راحة	-	-	-	-	-	-	المهاجمه
-	راحة	-	-	-	-	-	-	المراوغه
٢٧.٤ ق	راحة	١٠ ق	-	-	١٢.٤ ق	٥ ق	-	الاستلام ثم التمرير
١٠ ق	راحة	١٠ ق	-	-	-	-	-	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير
-	راحة	-	-	-	-	-	-	الاستلام ثم المراوغه ثم التمرير
-	راحة	-	-	-	-	-	-	الاستلام ثم المراوغه ثم الجرى ثم التمرير
١٥ ق	راحة	٥ ق	٥ ق	٥ ق	-	-	-	المهاجمه
١٠ ق	راحة	٥ ق	٥ ق	-	-	-	-	الجرى الحر واتخاذ المكان المناسب
١٢٣٤.٧ ق	راحة	٨٩.٥ ق	١٣٤.٣ ق	٥٠.٨ ق	١٩٤ ق	١٧٠.٤ ق	١٣٧.٦ ق	إجمالي الزمن

الدراسة الأساسية:**القياس القبلي:**

تم إجراء القياسات القبليّة وذلك للمجموعة التجريبية لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة بنادي القادسية الكويتي.

التجربة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الجوانب الدفاعية والمهارات المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة لمدة (٨) ثمانية أسابيع على أفراد المجموعة التجريبية.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث، وبعد تطبيق البرنامج والتدريبات قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها وإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- نسب التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها.

أولاً: عرض النتائج.

جدول (١١)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية لعينة البحث ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			س١	ع±١	س٢	ع±٢	
١	اختبار العدو ٣٠م	ث	5.16	0.09	4.12	0.20	٧.٢١
٢	اختبار الجري بين القوائم	ث	8.08	0.11	7.05	0.36	٥.٩٥
٣	اختبار جرى ٣ × ٥٠ م	ث	33.19	0.99	30.08	0.84	٨.٧١
٤	اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة ١ ق	عدد المرات	9.55	0.51	9.95	0.39	٩.٥٤
٥	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	23.70	4.09	27.95	3.80	٧.٢٩
٦	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	56.55	4.89	63.00	4.97	٥.١٩

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣

يوضح جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات السرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل السرعة وتحمل الاداء و القدرة العضلية والمرونة بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية المركبة لعينة البحث
ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			س١	س٢	س٢±٢	س١±٢
١	الاستلام ثم التمرير (الارضى)	ث	5.84	0.33	4.91	0.56
٢	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (الارضى)	ث	6.61	0.36	5.67	0.53
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (الارضى)	ث	9.51	0.51	8.13	0.28
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (الارضى)	ث	10.60	0.46	9.50	0.46
٥	الاستلام ثم التمرير (العالي)	ث	6.67	0.25	5.43	0.24
٦	الاستلام ثم الجرى ثم التمرير (العالي)	ث	8.60	0.23	7.48	0.19
٧	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (العالي)	ث	9.75	0.18	8.33	0.20
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير (العالي)	ث	10.54	0.23	9.35	0.22

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣

يوضح جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية قيد البحث (الاستلام ثم التمرير الارضى والعالي- الاستلام ثم الجرى ثم التمرير الارضى والعالي- الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير الارضى والعالي) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
١	اختبار العدو ٣٠م	ث	5.16	4.12	٢٥.٢٠ %
٢	اختبار الجرى بين القوائم	ث	8.08	7.05	١٤.٦٠ %
٣	اختبار جرى ٣ × ٥٠ م	ث	33.19	30.08	١٠.٣٥ %
٤	اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة ١ق	عدد المرات	9.55	9.95	٤.٢٠ %
٥	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	23.7	27.95	١٧.٧٠ %
٦	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	56.55	63.00	١١.٥٠ %

يتضح من الجدول (١٣) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) والتي تراوحت بين (٤.٢٠% - ٢٥.٢٠%)

جدول (١٤)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
١	الاستلام ثم التمير (الارضى)	ث	5.84	4.91	١٨.٩٠%
٢	الاستلام ثم الجرى ثم التمير (الارضى)	ث	6.61	5.67	١٦.٥٠%
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التمير (الارضى)	ث	9.51	8.13	١٤.٣٠%
٤	الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمير (الارضى)	ث	10.60	9.50	١١.٥٠%
٥	الاستلام ثم التمير (العالي)	ث	6.67	5.43	٢٢.٤٠%
٦	الاستلام ثم الجرى ثم التمير (العالي)	ث	8.60	7.48	١٦.٢٠%
٧	الاستلام ثم المراوغة ثم التمير (العالي)	ث	9.75	8.33	١٦.٨٠%
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمير (العالي)	ث	10.54	9.35	١٢.٩٠%

يتضح من الجدول (١٤) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية (قيد البحث) والتي تراوحت بين (١٢.٩٠% - ٢٢.٤٠%)

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج:

تظهر نتائج جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البدنية قيد البحث (السرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل السرعة وتحمل الاداء والقدرة العضلية والمرونة) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج جدول (١٢) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث (الاستلام ثم التمير الارضى والعالي- الاستلام ثم الجرى ثم التمير الارضى والعالي- الاستلام ثم المراوغة ثم التمير الارضى والعالي) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية التي تتشابه وطبيعة أداء رياضة كرة القدم قد أدى إلى تنمية وتطوير متغيرات السرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل السرعة وتحمل الاداء والقدرة العضلية والمرونة، وذلك حيث أن استخدام برامج تدريبية ذات تخطيط جيد وعناية منظمة، تؤدي إلى تنمية القدرات البدنية المختلفة، وأن

البرامج المقننة والتي تراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتركيز على التمرينات الخاصة والتي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات المختلفة تؤدي إلى تنمية وتحسين وتطوير القدرات البدنية، حيث أن هذه التمرينات النوعية تعمل على تنمية العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة حيث تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء المهارى والبدني معاً في نفس الوقت. كما تشير هذه النتائج أيضاً للأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي وما يتضمنه من تمرينات للأداءات المهارية المركبة وتنوع طرق أدائها وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التمرينات حيث كان التركيز على سرعة الأداء الحركي المهارى مع المحافظة على دقة الأداء، وكذلك إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة- الحجم- الكثافة)، ومن خلال التدريب على مواقف مشابهة لما يحدث في المباريات من خلال مواقف اللعب المتعددة، مما أدى إلى تحسن هذه الأداءات المهارية المركبة، كذلك ساعدت تمرينات البرنامج التدريبي المقترح على إكساب عينة البحث مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بجوانبها.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من "عادل جودة عبد العزيز محمد" (٢٠٠٧م) (٨) والتي توصلت نتائج دراسته إلى استخدام البرنامج التدريبي النوعي بواسطة التمرينات النوعية لتنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة ورفع وتنمية مستوى بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة.

ودراسة "أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطى" (٢٠٠٥م) (٣) والتي كان من أهم نتائجها برنامج التمرينات النوعية له تأثير إيجابي على بعض المكونات البدنية المختارة. برنامج التدريب النوعي له تأثير إيجابي على بعض المكونات المهارية المختارة. وتظهر نتائج جدول (١٣) وجود نسب التحسن فى المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي والذي بلغت نسبته للسرعة الانتقالية ٢٥.٢%، والرشاقة ١٤.٦%، وتحمل السرعة ١٠.٣٥%، وتحمل الاداء ٤.٢%، والقدرة العضلية ١٧.٧%، ومرونة العمود الفقري ١١.٥%.

كما تشير نتائج جدول رقم (١٤) وجود نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات المهارية والذي بلغت الاستلام ثم التمرير الارضى ١٨.٩%، والاستلام ثم الجرى ثم التمرير الارضى ١٦.٥%، والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير الارضى ١٤.٣%، والاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير الارضى ١١.٥%، والاستلام ثم التمرير العالى ٢٢.٤%، والاستلام ثم الجرى ثم التمرير العالى ١٦.٢%، والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير العالى ١٦.٨%، والاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير العالى ١٢.٩%.

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الموضوع وفقاً للأسس العلمية باستخدام التمرينات النوعية المقننة والمشابهة للمسار الحركي للأداء، والتركيز على العضلات العاملة أثناء الأداء الحركي للأداءات المهارية والأداءات الخطئية الدفاعية المختلفة، وكذلك احتواء البرنامج التدريبي على تمرينات نوعية خاصة تؤدي في نفس المسارات الحركية للأداءات المهارية المختلفة في رياضة كرة القدم وتطويع القدرات البدنية والإداءات المهارية لتطوير الإداء الخطئي الدفاعي، حيث أن هذه التمرينات النوعية قد تم وضعها بناءً على التحليل النوعي والفني والخطئي لكافة الإداءات وبما يتناسب مع متطلبات الإداء أثناء المباريات والمنافسات، كما أن استخدام الوسائل والأدوات المساعدة في التدريب كان لها أثر كبير في تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة ومناسبتها لتنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية الدفاعية قيد البحث أثناء عملية التدريب، دون هبوط في مستوى قوة أو سرعة الإداء إضافة إلى مراعاة إلى التدرج بحمل التدريب ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

ويتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج الجداول السابقة أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تنمية وتطوير بعض الجوانب البدنية والمهارية المركبة ومن خلال ذلك تتحقق صحة فروض البحث.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم شعلان، عمر أبو المجد (١٩٩٦م): استراتيجيات الدفاع في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- إبراهيم علي (٢٠٠٣م): تأثير تنمية الإداء الحركي النوعي على بعض القدرات الحركية الخاصة لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٣- أيمن أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٥م): فاعلية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئي الهوكي، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ٦٩، المجلد (٣٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٤- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٠م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع، ط ١٠، الإسكندرية.

- ٥- **حنفى محمود مختار (١٩٩٤م):** التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- **خالد حسن عبد النبى (١٩٩٧م):** تنمية سرعة و دقة الأداء الحركى بالكرة لدى ناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- **طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣م):** التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى فى الجمباز، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى، المجلد الثالث، ديسمبر، القاهرة.
- ٨- **عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧م):** فاعلية برنامج للتدريب النوعى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٩- **فتحى محمد (١٩٨٩م):** التصرف الخطئى وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة لدى لاعبات كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الجزيرة، جامعة حلوان.
- ١٠- **محمد رضا الوقاد (٢٠٠٦م):** التخطيط الحديث فى كرة القدم، دار السعادة، القاهرة.