



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السلوك الخططي باستخدام الحاسب الألى للاعبى كرة القدم في دولة الكويت

على محمد على بو محمد

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد السادس - يناير ٢٠٢١م
الترقيم الدولى: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السلوك الخطى باستخدام الحاسب الألى للاعبى كرة القدم في دولة الكويت

على محمد على بو حمد

المقدمة ومشكلة البحث

يتميز عالمنا المعاصر بثورة تكنولوجية هائلة ، ولما للمؤسسات التربوية والتعليمية من دور هام في خلق جيل المستقبل لذا فعلى أكتافها تقوم نهضة وتقدم المجتمع ، ولتفعيل هذا التقدم التقني الرهيب وتحقيق أهدافه لابد أن نستفيد من مخترعات تلك الثورة وبرامجها وأنشطتها والاستفادة القصوى من الوسائل والأدوات التكنولوجية المعاصرة من أجل تكييف المتعلمين مع طبيعة العصر ، وتطوير برامج المؤسسات التعليمية لإكتساب المعارف والمهارات وتهيئة المجال لإكتساب الخبرة والتحصيل الدراسي والتعرف على الطاقات العديدة لإنجاز المهام المختلفة.

وتشير نتائج الإحصائيات إلى أهمية إستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التعليم ، حيث أنها تعمل على توفير من (٣٠% إلى ٤٠%) من وقت التعليم ، كذلك مساعدة المتعلم على الأحتفاظ بالمهارات والمعارف لفترة زمنية أطول ، وبتكلفة أقل من التعليم بدون إستخدام التقنيات الحديثة (٢٠ : ٣٤).

ويشير كلا من "وينجز Wings (٢٠٠٠) ، " مصطفى السايح " (٢٠٠٤) أن تكنولوجيا التعليم ضرورة واجبة لكافة المتعلمين في جميع مراحل التعلم لرفع مستوى كفاءة وفاعلية العملية التعليمية والتربوية ومن هنا بدأ ظهور أنظمة وأساليب جديدة من منظومة التعلم ومنها التعلم الذاتي **Self Intstruction** ، والفيديو التفاعلى **Interactive Video** ، والنص الفعال **Hypertext** والرسوم الفائقة **Hyper Graphic** ، وقد أدى ذلك إلى ظهور أجيال متطورة ومتقدمة في آلياتها وتقنياتها وإمكانياتها من الحاسب الألى ، وهذا التطور المتنامي أفرز مستحدثات تكنولوجية من الوسائط يطلق عليه مصطلح الوسائط المتعددة أو الفعالة أو الفائقة " الهيبرميديا " **Hyper Media** (٣٢ : ٧) (٣٤ : ١٣١).

ولما للبرامج التعليمية المتطورة من مساعدة فعالة في تعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة واستخدام الأسلوب العلمي في حل المشكلات المتعلقة بطبيعة الأداء المهارى ، وإتاحة الفرصة لمشاهدة الأداء الأمثل يوصل المعلومات بصورة شيقة وأكثر عمقا ، مع حدوث تفاعل بين المتعلم والمادة التعليمية وزيادة المشاركة الإيجابية واستثارة إهتمام المتعلم وإشباع حاجاته ودوافعه ، وتزويدهم بالتغذية الرجعية وتوافر مداخل جديدة للتعلم الفردي. (٣٥ : ٢)

ويتفق كلا من "اشرف عبد العزيز ، مصطفى جودت" (٢٠٠٠م) أن برامج الكمبيوتر التعليمية إحدى مصادر التعلم الهامة التي يمكن إستخدامها في مواقف تعليمية متنوعة ،وتتسم برامج الكمبيوتر التعليمية بالتجدد والتطور المستمر حيث يمكن تعديل برامجها وفقا لما يناسب المادة التعليمية والحصول على أنماط جديدة من التعلم ، وهي متعددة الأشكال حتى تعطي فرصة للتفاعل بين المتعلم والبرنامج عن طريق التحكم في المعلومات التي تظهر على الشاشة وزمن ظهورها وحرية التجول في البرنامج التعليمي ،وتتميز هذه البرامج بالتركز حول المتعلم مع توضيح أهم العناصر وتوفير الارتباطات اللازمة بين الوسائل التعليمية المتنوعة لتساعد على التنقل والتحكم في المعلومات المتوفرة.(٣٠:٤)

ويذكر "احمد محمد ، وحيد الدين إبراهيم" (٢٠٠٢) ظهرت علاقة مباشرة بين الكمبيوتر والأنشطة الحركية في التربية الرياضية لتحليل الأداء والارتقاء به وتصميم البرامج لتقريب معنى ومكونات المهارة المتعلمة بالتفاصيل الدقيقة إلى أذهان المتعلمين، فتكرار مشاهدة نموذج الأداء يساعد في متابعة المهارة وتقليدها والتعرف على نواحي القوة والضعف واستبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح، مما يؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء في أقصر وقت.(١٥:١)

كما أشارت وفيقة سالم (٢٠٠١) انه يمكن الاستفادة من تقنيات الوسائط الفائقة في تعليم المهارات الحركية من خلال تجميع وتكامل الوسائط التعليمية لجعل التعلم أكثر فائدة ،وإيجاد نظام فعال للربط بين الأجزاء الدقيقة للمهارة عن طريق أكثر من وسيط تعليمي ،وعرض المعلومات بطريقة غير خطية لتصل للمتعلم بصورة شيقة وأكثر عمقا وبدون ملل مما يوفر التفاعل بين المتعلم والمادة التعليمية لإبقاء أثر التعلم لفترة أطول ،كما يعد مدخل جديد للتعلم الفردي لإشباع حاجة المتعلم وزيادة مشاركته الإيجابية في اكتساب الخبرة واستثارة اهتمامه ودافعته نحو التعلم مهما بلغت صعوبته ، تزويد المتعلمين بالتغذية الرجعية لتحسين عملية التعلم وتصحيح الأخطاء ، كما يتيح الفرصة للمتعلم مشاهدة الأداء الامثل مما يقلل الأخطاء مع استخدام الأسلوب العلمي في حل المشكلات المتعلقة بأداء المهارات الرياضية.(٦٢:٢٧)

وقد بدأت تطبيقات الوسائط المتعددة في الظهور بشكل متطور وسريع على الساحة التربوية وساعد على هذا الانتشار السريع عدة أسباب فهي تعتبر أداة هامة لإكتساب المعلومات والمعارف وإدارة عمليات التعليم والتعلم فهي تعمل على تقديم التغذية الرجعية وتوفير الزمن وتدعيم المهارات وتركيز المادة العلمية وتحسين طرق التقويم والتعليم بل وتشكل نمطا جديدا لطبيعة العملية التعليمية.

وتعتبر الوسائط الفائقة إستخدام فريد للحاسب الآلي في تقنيه للمعلومات حيث يتمثل في قدرتها على تنظيم عناصر المعلومات أو تغلبها على الطريقة الخطية لاستعراض المعلومات بعيدا عن قراءة وفهم المعلومات بالترتيب المتسلسل وفقرة تلي فقرة وصفحة تلي صفحة ، وقد جاءت

الوسائط الفائقة لتتناول تقديم عناصر المعلومات بطريقة تعتمد على احتياجات الطالب ورغبته ليحصل على المعلومات بشكل غير خطى ويتنقل من فكرة إلى أخرى وفق أهدافه التعليمية حيث يعرض المعلومات التي يريدها ويتخطى المعلومات غير الضرورية ، ثم ينتقل بين لقطات الفيديو ، أو يذهب لنص جديد أو صورة ساكنه أو تعليق صوتي ، بينما ينظم طالب آخر عناصر المعلومات بطريقة أخرى ، وهذا ما نريد تحقيقه وهو استخدام الطالب للأسلوب المثالي بالنسبة له وفقاً لقدراته الذاتية لاكتساب المادة التعليمية (٦ : ٢٠٦ ، ٢٠٧).

ولبرامج الوسائط المتعددة مواصفات وامكانات معينة فالحركة animation لمجموعة من الصور أو الرسوم لتوضيح نقاط أو لشرح حقائق ومفاهيم وتشجيع الطلاب وخلق ترتيب حركي معين مع إمكانية تزويد ذلك بالصوت أو النص تزيد من الدافعية ، والتحكم control في نظام الوسائط المتعددة حسب مستوى قدرات المتعلمين ،يساعد على تطوير استراتيجيات المعرفة ، إما قواعد البيانات database التي تجعل من السهل تخزين المعلومات وإعادة استرجاعها وتقسيمها وتصنيفها وتحسين مهارات الاتصال وإمكانية دمجها مع قواعد بيانات أخرى أو إدخال تركيبات عليها ، والتفاعل interactivity يكون أفضل عند إعطاء تغذية راجعة للمتعلمين مع إعطاء تحديات للمستويات المتقدمة من خلال توجيهات الكمبيوتر ، إما الترابط linking فيتيح للمتعلمين فرصة السيطرة والتوجيه للعملية التعليمية عن طريق ربط عناصر مختلفة أو برامج مختلفة تبعاً للوظيفة مع إدخال أدوات متعددة ومتنوعة وشيقة واستخدامها لخدمة العملية التعليمية مثل الرسومات graphics والصوت sound والنص text والفيديو video كما تهيئ الوسائط المتعددة الفرص للمتعلم لاكتساب مهارات التفكير التكنولوجي لمواجهة المستقبل والتعايش معه ، كما تقلل من وقت التعلم وتزيد من معدل ما يتذكره المتعلم ، كما أنها بيئة تعلم فردي تسهم في عملية التعلم عن بعد learning distance فهي تؤدي إلى التكامل integration الذي يشير إلى المزج بين عدة وسائل لخدمة فكرة أو مبدأ معين.(١٦ : ٢٤٣ : ٣٤٧)

ولكي يمكن الوصول في تدريب كرة القدم إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في هذا الوقت ولذا فإن من الأهمية وضع خطط فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها (٥٤ : ٢٥٤ - ٢٦٠) . وتعتمد الخطط في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة (٥٠ : ٢٢١).

كما أن خطط اللعب في كرة القدم تعنى كل التحركات والفعاليات الايجابية التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالتي الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس (١٤ : ١٧٤).

والأداءات الحديثة فى لعبة كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعبو الفريق لديهم القدرة الخطئية والمهارات العالية ليلعبوا كمهاجمين ومدافعين رغم اختلاف مراكزهم فى الفريق وعند عملية الدفاع يجب تنظيم لاعبي الدفاع وتحديد واجبات كل لاعب وتكون واضحة ويستطيع أن يقوم بأدائها (٦:١٦).

ويتفق ذلك مع رأي مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م)، أن الدفاع الحديث يعتمد علي استخدام المهارات الخطئية الدفاعية المختلفة كتغطية مساحة خالية أو متابعة مهاجم غير مراقب أو التقدم لإعاقة التصويب أو محاولة إيقاف سير الهجمة، ويجب أن يتم كل ذلك بأقصى سرعة حتى لا يتمكن الفريق المهاجم من استغلال التغيرات الدفاعية بجانب أنه لم يعد كافياً أن يكون الهدف من العملية الدفاعية مجرد محاولة إعاقة الفريق المهاجم عن فتح ثغرة للتصويب وإصابة المرمي، بل يعتمد الدفاع الحديث إلي الاتجاه نحو هدف المحاولة الدائمة والملحة للإخلال بالتصور الهجومي للفريق المنافس وإرباكه، مما يسهل علي الفريق المدافع عملية الحصول علي الكرة والتحول إلي فريق مهاجم (٥١ : ١٨٣).

والاعتماد على الدفاع القوي البناء يجعل الفريق إلى حد كبير يتميز بالقوة الدفاعية ولا ينحصر مطلب إتقان خطط الدفاع فى لاعبي خط الدفاع والوسط وحدهم وإنما ينطبق على المهاجمين خاصة فى حالة الاستحواذ على الكرة وانتزاعها من الفريق المنافس (١ : ٢٣).

كما أن الدعوة للاهتمام بالشق الدفاعي لا يجب أن يعرفها البعض على أنها دعوة لتشجيع اللعب الدفاعي بل يجب أن تفهم على أنها دعوة لإحداث التوازن في برامج إعداد فرق كرة القدم من متطلبات الشق الهجومي ومتطلبات الشق الدفاعي خاصة في المراحل المبكرة من عمر تدريب اللاعبين (٥١ : ٢٤).

وكرة القدم تطورت فى العصر الحديث وأخذت أشكالاً جديدة فى الجوانب العديدة التى يتطلبها الأداء التنافسى فنرى التباين والتعدد فى نظم اللعب (١٨ : ٦٨).

ونظم اللعب هو تنظيم قوى للفريق أى تشكيلة على الوجه الذى يمكنه من تحقيق الواجبات المحددة له عن طريق توزيع لاعبي الفريق فى مساحة الملعب توزيعاً امثل يسمح باستخدام قدراتهم الفنية (١٤ : ٢٣٤).

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب سابق بالدوري الكويتى لكرة القدم لاحظ أن التنظيم ٢/٤/٤ ومشتقاته هو التنظيم الأكثر استخداماً فى البطولات المختلفة العالمية والدولية والقارية وكذلك فى بطولات الدوري وخاصة الدوري الأوروبى الأقوى عالمياً كما أنه هو التنظيم الصعب عند المدربين للتدريب عليه وأيضاً عند التنفيذ بالنسبة للاعبين أثناء التدريب عليه وكذلك أكثر صعوبة على اللاعبين تنفيذه أثناء

المنافسات وخاصة اللاعبين الذين لا تسمح قدراتهم البدنية والمهارية والخططية بتنفيذ تحركاته الهجومية والدفاعية وخصوصا تحت ضغط المنافس وفى الظروف المختلفة للمباريات.

وعلى الرغم من أن معظم الفرق الكويتية والاسيوية فى دورى القسم الأول والقسم الثانى تستخدم هذا التنظيم ومشتقاته، كما لاحظ الباحث أن اللاعبين قيد البحث لا يستطيعون القيام بواجبات مركزاهم الأساسية وواجبات التنظيم ٢/٤/٤ لعدم التركيز فى الجمع بينهم ووقوع اللاعبين فى أخطاء كثيرة على الرغم من قدرات اللاعبين العالية جدا، وان هذا التنظيم ثم يقوم بتغير التنظيم لوقوع اللاعبين فى أخطاء والتي يمكن أن تكون متمثلة فى الضغط على المنافس أو الترحيل أو اللعب رجل لرجل أو التمركز الجيد أو فى زيادة الانتشار الهجومى، أو الكثرة العددية الهجومية داخل منطقة الجزاء.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السلوك الخططي باستخدام الحاسب الألى للاعبى كرة القدم في دولة الكويت من خلال:

١- تصميم تدريبات لتنمية الأداء الخططي الدفاعى وفق تنظيم اللعب ٤-٤-٢ لناشئى كرة القدم.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى المتغيرات البدنية ولصالح متوسطات القياسات البعدية لناشئى كرة القدم.

بعض المصطلحات الواردة فى البحث:-

خطط اللعب:

هى المناورات والتحركات التى يقوم بها لاعبو الفريق أثناء المباراة وكيف يتعاملون مع الفريق المنافس وخطط اللعب الجيدة بلا شك تؤدى إلى الفوز بالمباراة أو التعادل (١٨ : ١٨٥).

خطط اللعب الدفاعية:

هى خطط يشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي عن طريق تنفيذ مجموعة من الواجبات والإجراءات فى أماكن الملعب المختلفة عندما يمتلك الفريق المنافس الكرة بهدف إفشال هجمات المنافس ومنعة من إحراز أهداف (١٤ : ٢٠٦).

منهج البحث:-

أستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة كتصميم تجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدى وذلك لمناسبته لطبيعة وهدف البحث .

عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٢٢) ناشئي كرة قدم بنادي العربي الكويتي بدولة الكويت.

تجانس عينة البحث:-

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث (ن=٢٢)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	عدد	١٥.٨٣	٠.٤٧	١٥.٩١	٠.٧٢
الوزن	كجم	٦٧.٩١	١.٩٧	٦٧.٠٠	٠.١٨
الطول	سم	١٧١.٦٨	٤.٨٣	١٧٣.٠٠	٠.٦٩-
العمر التدريبي	عدد	٣.٢٧	٠.٨٣	٣.٠٠	٠.٠١-
عدو ٣٠م	الثانية	٥.٧٤	٠.٦٦	٥.٤	٠.١٤-
ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	سم	١٤.٧٧	١.٠٢	١٥	٠.٧٩
اختبار بارو للرشاقة	الثانية	٢٦.٣٥	٠.٩٣	٢٦.١٥	٠.٤٦-
الجرى ٤٠٠ متر	الثانية	١.١٣	٠.٠١	١.١٤	٠.٦-
الوثب العريض من الثبات	سم/متر	١.٩٢	٠.٤	١.٩	٠.٠٣-
الجرى بالكرة بين الأعلام	الثانية	١٥.١٨	١	١٥	٠.٥
تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية	عدد	٨.٨	٠.٧٣	٩	٠.٤٩-
دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم راسيا	درجة	٢.١	٠.٣٥	٢	٢.٢٧
تنطيط الكرة بالقدمين	الثانية	٤١.٥	٣.٣٧	٤١	٠.١٨-
الجرى بالكرة ٥٠م في خط مستقيم	الثانية	٧.٣٣	٠.٤٥	٧.٣٣	٠.٠٢
الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م	الثانية	١٤.٩٥	١.٠٩	١٥	٠.٨٧-
دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات على المرمى المقسم	الدرجة	٢.٢٧	٠.٤٥	٢	١.٠٩
رمية التماس لأبعد مسافة	سم/متر	١٥.٨	١	١٦	٠.٥-

حد الدلالة لمعامل الإلتواء = ٠.٩٦

يتضح من جدول (١) ما يلى :

إن قيم معامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن قد تراوحت ما بين (-٠.٨٧ : ٠.٢٧) أى إنها قد انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة فى تلك المتغيرات .

أدوات جمع البيانات:-

وفقا لهدف البحث و إجراءاته استخدم الباحث الأدوات والوسائل التالية لجمع البيانات :-

الملاحظة العلمية:-

استخدم الباحث الملاحظة العلمية فى :

١ . تحديد مشكلة البحث .

٢ . تحليل المباريات .

الاستبيان:-

قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية مرفق (٢) واستطلاع رأى الخبراء مرفق (٣) للتعرف على :-

١ . وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية .

٢ . وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية .

٣ . استمارة قياس الأداءات الخططية الدفاعية .

٤ . استمارة قياس الأداءات الخططية الهجومية .

٥ . اختبارات المتغيرات البدنية .

٦ . اختبارات المتغيرات المهارية .

٧ . محتويات البرنامج التدريبى للناشئين تحت ١٦ سنة .

عرض النتائج:

جدول (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية (ن=٢٢)

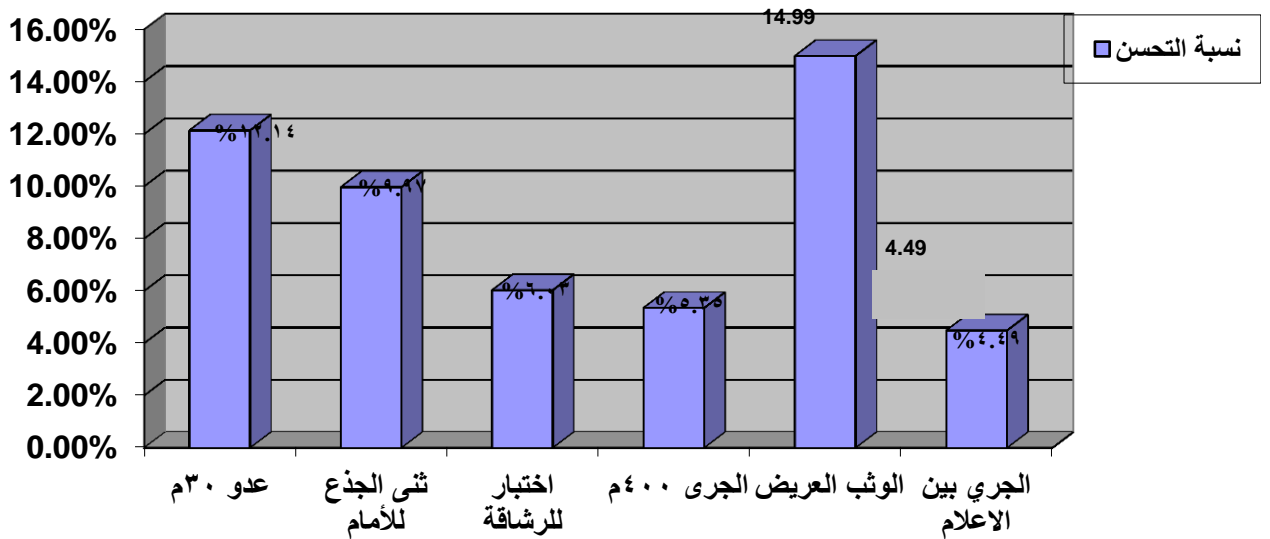
م	الاختبارات البدنية	العنصر	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
				س	ع ±	س	ع ±				
١	عدو ٣٠م	السرعة	ث	٥.٧٤	٠.٦٦	٥.٠٥	٠.٤٦	٠.٦٩	%١٢.١٤	٥.٧٧	دال
٢	ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	المرونة	سم	١٤.٧٧	١.٠٢	١٦.٤٠	٠.٩٠	١.٦٣	%٩.٩٧	١١.٦٦	دال
٣	اختبار بارو للرشاقة	الرشاقة	ث	٢٦.٣٥	٠.٩٤	٢٤.٩٥	٠.٩٧	١.٠٤	%٦.٠٣	٧.٢١	دال
٤	الجرى ٤٠٠ متر	التحمل	ث	١.١٣	١.٩١	١.٠٧	٣.٢٣	٠.٠٦	%٥.٣٥	٩.١٧	دال
٥	الوثب العريض من الثبات	قدرة	سم	١.٩٢	٠.٤١	٢.٢٥	٠.١٦	٠.٣٣	%١٤.٩٩	٣.٥٤	دال
٦	الجرى بالكرة بين الإعلام	تحمل أداء	ث	١٥.١٨	١.٠٠	١٤.٥٠	٠.٩١	٠.٦٨	%٤.٤٩	٦.٧٠	دال

قيمة (ت) عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٧٢

يتضح من جدول (١) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلي والقياسات البعدي في

جميع الاختبارات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي.



يتضح من جدول (١) وشكل (٢) ما يلى :

أن نسب التحسن لكل من الاختبارات البدنية بلغت اكبر قيمة تحسن في اختبار الوثب العريض من الثبات (١٤.٩٩%) وأقل قيمة اختبار الجري بالكرة بين الأعلام بلغت (٤.٤٩%) ولصالح القياس البعدي .

تفسير النتائج:-

نتائج الفروق بين القياس القبلى والبعدي فى الجوانب البدنية:-

أشارت النتائج التى يوضحها جدول (٢٤)، شكل (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي فى جميع الاختبارات البدنية للأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي حيث بلغت اكبر قيمة الاختبار ت (١١.٦٦) فى اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف بينما بلغت أقل قيمة لاختبار ت فى اختبار الوثب العريض من الثبات حيث بلغت (٣.٥٤) علما بأن قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ هي (١.٧٨).

اختبار السرعة:

فيعى الباحث هذا التحسن والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تمرينات لتنمية السرعة متمثلة فى التدريبات الخططية باستخدام تدريبات المواقف التنافسية التي تحتويها خطط اللعب الهجومية فى البرنامج التدريبي المقترح وطريقة اللعب ٢/٤/٤ ومشتقاتها مثل سرعة الانطلاق، تغيير الاتجاه، الخداع والتمرير، حيث تلعب السرعة الخاصة دور هام للاعب أثناء المباراة ويتفق هذا مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) إلى أن أداء المهارة يستلزم توافر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة لتحقيق الغرض المطلوب (٢٨ : ١٧٨).

بالإضافة إلى ذلك فقد رأى الباحث أن يكون أداء اللاعبين للأداءات الخططية فى معظم وحدات البرنامج التدريبي يجب أن يكون الأداء سريعا لتنمية الأداء الخططي الهجومي بهدف خلخلة وفتح الثغرات على الفريق المنافس وكذلك محاولة اختراق الدفاع لتنفيذ الغرض المحدد.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) لابد من السرعة فى أداء خطط الهجوم وهو الأسلوب الاساسى الفعال فى مفاجأة المدافعين والتغلب على تغطيتهم بعضهم البعض أمام مرماهم ولا تأتي سرعة تنفيذ الخطط إلا عن طريق التمرير والجري السريع لأخذ الأماكن وسرعة تغيير الأماكن بحيث يمكن أن يحدث الهجوم خلخلة فى الدفاع وبمجرد أن تسمح فرصة صغيرة للمهاجم للتسديد نحو المرمى فعليه أن يسرع بذلك (١٩ : ٣٧٠).

اختبار المرونة:-

يعزي الباحث التحسن في المرونة إلى تأثير البرنامج التدريبي وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وتمارين المرونة المختلفة في الإحماء وبداية وداخل و نهاية الوحدة التدريبية حيث أن هذه التدريبات التي تتم داخل الوحدة، وكذلك التحسن في معظم عناصر اللياقة البدنية والذي أسهم بدوره في تحسن المرونة لدي عينة البحث حيث مستوى الكفاءة البدنية الخاصة للرياضي تزداد مع التدريب المنتظم.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) أن المرونة تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية والاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل مجهود وتسهم بقدرة كبيرة على أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة (٢٨ : ١٨٥).

ويري الباحث أن تحسن اللياقة البدنية والمهارية يمكن أن يحدث معا حيث أن عناصر اللياقة البدنية تتحسن من خلال أداء القدرات المهارية وإتقانها وعندما يتوفر لدي الفرد قدرات بدنية عالية فأن مستوى أداء المهارات يصبح متكاملًا للوصول لمستوي متقدم من المهارات يؤكد أيضا تحسن القدرات البدنية.

ويؤكد ذلك حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) حيث تلعب المرونة دورا هاما كصفة بدنية في أداء لاعب كرة القدم للوصول للأداء الأمثل المطلوب فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الصحيحة (١٩ : ٣١١).

اختبار الرشاقة:-

فيرجع الباحث تحسن مستوى أفراد العينة للرشاقة إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية ومن خلال محتويات البرنامج والتمارين التي تحتوي على حركات تغيير الاتجاه والتي تشبه مواقف المنافسة كما أن هذه التحركات يتم تنفيذها بالكرة كالمراوغة أو بدونها كمهارة الخداع بالإضافة إلى استخدام تقسيمات الملعب المتعددة ومن خلال مراحلها المختلفة والتي تبدأ بالأداء في طول معين من الملعب بمهاجم ومدافع إيجابي ثم في ظروف متغيرة أكثر صعوبة وكلها تشبه ما يحدث في الملعب مع مراعاة الباحث لعمليات الربط بين لاعبان وثلاثة لاعبين وأربعة لاعبين تخدم طريقة اللعب ٢/٤/٤ ومشتقاتها والذي تساهم بدور كبير في تنمية الرشاقة لدي اللاعبين.

وهذا ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) أن الرشاقة قدرة بدنية حركية ترتبط ارتباطا وثيقا بالناحية المهارية وكذلك بالقدرات البدنية وخاصة التحمل وتعتبر أساسا مهما لتحسين المهارات الحركية (٢٨ : ١٨٠).

كذلك يري حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) أن رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته للمنافس فى الاستحواذ على الكرة تظهر فى مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة (١٩: ١٠٣).

ويؤكد محمد إبراهيم سلطان (١٩٩٥م) بأن الرشاقة مطلوبة لكل الحركات التى يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون الكرة مثل الوثب والجري وتغيير الاتجاه والدوران والخداع والتصويب والدرجة والقفز والتنطيط وكل ذلك عبارة عن رشاقة اللاعب التى من خلالها يستطيع أداء واجباته الخططية وكذلك التصرف السليم فى الكرة (٣٥: ١١٨).

اختبار التحمل - الجرى ٤٠٠ متر:

فيعزى الباحث هذا التطور الحادث إلى انعكاس أثر التدريب على أجهزة الجسم كالعضلات والقلب والدورة الدموية والرئتين والأجهزة الحيوية بالإضافة إلى التكرارات المتعددة للتدريبات التنافسية و للأداءات الخططية قيد البحث قد ساهمت بدرجة كبيرة فى تطوير التحمل الدوري التنفسي لدى اللاعبين.

وبالرجوع لنتائج القياسات البدنية للاعبين عينة البحث ومدى تأثير البرنامج التدريبي على تلك النتائج نلاحظ أن البرنامج التدريبي قد ساهم فى تطوير الأداء البدني لأن التمرين الخططي يصبح ذا أهداف ثلاث ففي الوقت الذي يتدرب فيه اللاعب على جملة معينة فهو ينمي ويطور مهاراته الأساسية وصفاته البدنية الخاصة وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود مختار (١٩٩٤م) (١٥: ١٤).

اختبار الوثب العريض من الثبات:

يفسر الباحث التقدم الحادث إلى احتواء الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية على مهارات الوثب بأنواعها وخاصة فى محاولة الهجوم على المنافس أو الدفاع - من خلال الوثب لضرب الكرة بالرأس لإفشال الهجوم والعمل على إحراز الكرة بالمرمى فى حالة الهجوم.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه فتح الله محمد الشوره (٢٠٠٣م) أن الوثب هاما للاعب كرة القدم وعليه أن يختار المكان المناسب للتغلب على وزن جسمه أثناء الخداع وتغيير الاتجاه بسرعة والمرور من المنافس والوثب للتصويب ومحاولة إحراز أهداف أو الوثب لتشتيت الكرة والسيطرة عليها (٣٣: ٨٦).

ويري حنفي محمود مختار (١٩٩٤م) أن حركات اللاعب تتطلب أن يكون قويا فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة (١٥: ٥٥).

اختبار تحمل الأداء:

يعزي الباحث التحسن في تحمل الأداء إلى تأثير البرنامج التدريبي وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية والتدريب على طريقة اللعب ٢/٤/٤ ومشتقاتها في مساحات مصغرة و على مراحل مختلفة ويتم الربط بين اللاعبين لتنفيذ الأداء الخططي مما أدى ذلك إلى التحسن في معظم عناصر اللياقة البدنية والذي أسهم بدوره في تحسن تحمل الأداء لدي عينة البحث حيث مستوي الكفاءة البدنية الخاصة للرياضي تزداد مع التدريب المنتظم.

ويؤكد ذلك حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) حيث يلعب تحمل الأداء الدور الأكبر والاهم خلال المباراة و الذي يجب أن يعتنى به المدرب ويأخذ النصيب الأكبر من اهتمام المدرب خلال البرنامج التدريبي (١٩: ٤٢).

ويؤكد احمد فرج الله إسماعيل (٢٠٠٣م) بأن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر تأثيرا ايجابيا على تطوير وتحسين الصفات البدنية (٤: ٩٢).

وبذلك يتحقق الفرض الأول توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية ولصالح متوسطات القياسات البعديّة لناشئي كرة القدم.

أولاً الاستنتاجات:-

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية يساعد على تنمية الصفات البدنية .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام يساعد على تنمية الأداءات المهارية.
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على طريقة اللعب ٢-٤-٤ ومشتقاتها.
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على الأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث. (دفاع المنطقه-التغطية-الضغط-التنظيم الدفاعي) في طريقة اللعب ٢-٤-٤ ومشتقاتها.

ثانياً التوصيات:-

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على مستوى قطاع الناشئين.
- ٢- تنمية وسائل تنفيذ الأداءات الخططية الدفاعية والهجومية داخل البرامج التدريبية الخاصة باستخدام تدريبات المواقف التنافسية بمراحل الناشئين وما يماثلهم في العمر التدريبي وذلك لما لها من تأثير على رفع مستوى الأداء الخططي.
- ٣- تنمية تحركات اللاعبين في طريقة اللعب ٢-٤-٤ ومشتقاتها يؤدي إلى تحسن مستوى اللاعبين

المراجع:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان، عمرو على أبو المجد (١٩٩٦م) : "إستراتيجية الدفاع فى كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- إبراهيم حنفي شعلان، عمرو على أبو المجد (١٩٩٦م): "أسس بناء كرة القدم الشاملة"، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): " التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية)"، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة.
- ٤- احمد فرج الله إسماعيل (٢٠٠٣م) : "تأثير تدريبات الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٥- احمد صلاح الدين محمد (٢٠٠٨م) : " مبادئ التدريب الرياضى للناشئين "، دار الكتب والوثائق القومية، القاهرة.
- ٦- احمد محمد طاهر هاشم (٢٠٠٦م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٧- احمد محمد عبد الله (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٨- السيد عبد المقصود عامر(١٩٩٤م) : نظريات التدريب الرياضى، الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، مكتبة الحساء، القاهرة.
- ٩- أمر الله احمد البساطى (١٩٩٥م) : التدريب والإعداد البدني فى كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- ١٠- أمر الله احمد البساطى (١٩٩٨م) : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته " ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- أيمن عبد الهادى محمد (٢٠٠٠م) : "تأثير استخدام طريقة التدريب الطولى على الارتقاء بمستوى بعض خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٤ سنة " رسالة ماجستير، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٢- بدير السيد بدير (٢٠٠٦م) : تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدنى والفنى لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٣- جمال إسماعيل مطاوع (١٩٩٤م) : تطوير الأداء الخططي الهجومي بالزيادة العددية واثر على نتائج المباريات فى كرة القدم، " رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٤- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٥م) : "الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم"، ماهى للنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
- ١٥- حنفي محمود مختار (١٩٩٤م) : "الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- حنفي محمود مختار (١٩٩٥م) : " التطبيق العلمى فى تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- حنفي محمود مختار (١٩٩٧م) : " برنامج التدريب السنوي فى كرة القدم "، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) : المدير الفني لكرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٩- حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) : "الإعداد البدنى فى كرة القدم " دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.

٢٠- خالد عبد النور الخضري (٢٠١٠م) : تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢١- دينا مصطفى على (٢٠١٠م) : التحركات الخطية الدفاعية والهجومية لطريقتي اللعب (٤-٤-٢)، (٣-٥-٢) وعلاقتها بنتائج المباريات لبعض فرق الدوري الممتاز فى كرة القدم النسائية، رسالة دكتوراه، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية.

٢٢- راندي عبد العزيز حسن (١٩٩٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المبادئ الخطية الهجومية لناشئى كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٣- رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٥م) : " أصل تدريب كرة القدم"، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.

٢٤- زكى محمد حسن (١٩٩٧م) : " المدرب الرياضى "، أسس العمل فى مهنة التدريب، منشأة المعارف الإسكندرية.

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السلوك الخططي باستخدام الحاسب الألى للاعبى كرة القدم في دولة الكويت من خلال تصميم تدريبات لتنمية الأداء الخططي الدفاعى وفق تنظيم اللعب ٤-٤-٢ لناشئى كرة القدم وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة كتصميم تجريبي باستخدام القياسين القبلى والبعدى وذلك لمناسبته لطبيعة وهدف البحث ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٢٢) ناشئى كرة قدم بنادى العربى الكويتى بدولة الكويت ، قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً فى جميع المتغيرات قيد البحث ، وكانت أهم الإستنتاجات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية يساعد على تنمية الصفات البدنية ، البرنامج التدريبي المقترح باستخدام يساعد على تنمية الأداءات المهارية ، البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على طريقة اللعب ٤-٤-٢ ومشتقاتها ، البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على الأداءات الخططية الدفاعية قيد البحث. (دفاع المنطقه-التغطية-الضغط-التنظيم الدفاعى) فى طريقة اللعب ٤-٤-٢ ومشتقاتها وأوصت الدراسة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على مستوى قطاع الناشئين ، تنمية وسائل تنفيذ الأداءات الخططية الدفاعية والهجومية داخل البرامج التدريبية الخاصة باستخدام تدريبات المواقف التنافسية بمراحل الناشئين وما يماثلهم فى العمر التدريبي وذلك لما لها من تأثير على رفع مستوى الأداء الخططي ، تنمية تحركات اللاعبين فى طريقة اللعب ٤-٤-٢ ومشتقاتها يؤدي إلى تحسن مستوى اللاعبين.

Summary of the research

The research aims at the effect of a proposed training program to develop linear behavior using computers for football players in the State of Kuwait by designing exercises to develop defensive tactical performance according to the organization of games 4-4-2 for junior football. The researcher used the experimental approach on one experimental group as an experimental design using the two measurements Tribal and posterior, due to its relevance to the nature and purpose of the research. The research sample was chosen by the deliberate method, consisting of (22) soccer juniors at Al-Arabi Kuwaiti Club in the State of Kuwait. Development of physical characteristics, the proposed training program using helps to develop skillful performances, the proposed training program has a positive impact on the 4-4-2 play method and its derivatives, The proposed training program has a positive effect on the defensive planning performances under consideration. (Zone defense - coverage - pressure - defensive organization) in the method of playing 4-2-4 and its derivatives. The study recommended the implementation of the proposed training program using competitive position exercises at the junior sector level, developing means of implementing defensive and offensive planning performances Within the training programs for the use of competitive position training in the junior stages and their equivalent in the training age, due to its impact on raising the level of planned performance, developing the players' movements in the 4-4-2 playing method and its derivatives leading to an improvement in the level of the players.