

تأثير برنامج تدريبي بإستخدام أسلوب التدريب التبادلي على بعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم

*أ.د/ محمد إبراهيم محمود سلطان

**أ.د/ طارق صلاح الدين سيد

***د/ مروة رمضان محمود

****أ/ ابراهيم علي ابراهيم علي

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضى الحديث أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث، حيث أن عملية التدريب الرياضى تعتمد فى الأساس على مبادئ علمية استمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدني والبيولوجي وعلم الحركة وعلم النفس والإدارة الرياضية وعلم الاجتماع الرياضى وغيرها من العلوم التى تمزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية. (١٩: ٥)

وعلم التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة الخبرات التدريبية والتي تعتمد على الكفاءة الفردية للمدرب وعلى صفاته الشخصية ومقدرته فيما يتعلق بعلم التدريب عامة والنظريات والتقنيات الخاصة بمجال تخصصه بصفة خاصة،

* أستاذ تدريب رياضي كرة القدم بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

** أستاذ تدريب رياضي كرة اليد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

*** أستاذ تدريب رياضي الكرة الطائرة المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

**** أخصائي رياضي بوزارة التربية والتعليم ومدرب كرة قدم بنادي أسيوط الرياضي بمحافظة أسيوط.

وتفهم تام لوظيفة المدرب بالنسبة للبرنامج التربوي العام مع إدراكه لطبيعة الأفراد الرياضيين وعناية خاصة بمشاكل التدريب الفردية ومقدرته على تنظيم الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين. (٧٢ :٢)

ويعرف "**حنفي مختار**" (١٩٩٤م) التدريب الرياضي الحديث بأنه "تلك العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"، ولما كان مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة في الآونة الأخيرة وأن هذا الإرتفاع في الأداء الرياضي للاعب كرة القدم يرجع إلى التطور والبحث العلمي في مجال التدريب الرياضي الحديث الخاص بكرة القدم. (٥ :١١)

وأصبح التطور الحادث في أداء لاعبي كرة القدم يأخذ شكلاً جدياً في العديد من الجوانب التي يتطلبها الأداء التنافسي، فنرى الآن نظماً قد تباينت وتعددت ونتج عنها تطوراً في الخطط الدفاعية والهجومية الفردية منها والجماعية حيث أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية وليس إحداها فقط. (٤ :١٧)

ويشير "**حنفي محمود**" (١٩٩٤م) أن مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة، ولما كان التدريب هو عملية مخططة مبنية على أسس علمية أصبح لزاماً على المدربين الإلمام بهذه الأسس العلمية السليمة في تدريب فرقهم وكذلك كيفية وضع خطط التدريب. (٥ :١١)

ويذكر "**طلحة حسام الدين**" (١٩٩٧م) أنه أكدت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل

(٤١٢ وات) لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام، أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى ولمدة دقيقة واحدة وحصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الاستمرار في أداء التمرين لمدة ٢٤ دقيقة حتى يصل إلى نفس الحالة من الإجهاد العام، حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم إلى (١٥.٧ ملليمول) وعندما تتخفف فترة العمل إلى عشرة ثواني وفترة الراحة إلى ٢٠ ثانية، فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى ٣٠ دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام، مع انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى (٢ ملليمول). (١١ : ١١)

كما يشير "وجد الفاتح، محمد لطفي" (٢٠٠٢م) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الإنطلاق وتحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الإرتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر. (٢٠ : ٣٤٤)

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما كرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الإرتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو السرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر. (٤ : ٥٦)

والمهارات الأساسية تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبني عليها الإعداد الخططي. (١٥ : ٢٧)

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جداً ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، وإن ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالمن ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في أداءه للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق شريطه أن يكون متمتعاً بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية مثلاً، فاللاعب ذو المستوى الرفيع في أداء المهارات يعتبر لاعباً مميزاً في الفريق. (١٨ : ٩٨)

من خلال عمل الباحثون كمدرين بأندية أسبوط للناشئين ومشاهدتهم لبعض فرق المحافظة للناشئين مواليد ١٩٩٩م تبين أن هناك قصور في بعض المتغيرات المهارية ويتضح ذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجراها الباحثون من خلال تحليل بعض المباريات تبين أن المستوى المهاري للفريق قد تتراوح نسبة الأداء الناجح ما بين (٣٦.٤% : ٤٦.٣%) والأداء الفاشل ما بين (٥٣.٧% : ٦٣.٦%) وهذا يوضح أن الأداء الفاشل أكثر من الأداء الناجح مما يوضح أن المستوى العام للفريق ينخفض مما دفع الباحثون لإجراء الدراسة.

ويعتبر أسلوب التدريب التبادلي من أهم الطرق التي تعمل على تنمية القوة العضلية وتحمل القوة وتحسين السرعة وربطها بالمهارات الأساسية حيث يعتمد هذا الأسلوب في طريقة استخدامه على التدرج في الإرتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم التدرج في الهبوط وهذه أحد العوامل الأساسية التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم.

ومن هنا لجأ الباحثون لوضع برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب التبادلي لتحسين بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب التبادلي وتأثيره على بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم مواليد (١٩٩٩م) بمحافظة أسيوط.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم مواليد ١٩٩٩م لصالح القياس البعدي.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي من خلال استخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي" وذلك لمناسبته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة القدم مواليد ١٩٩٩م من أندية محافظة أسيوط والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم فرع أسيوط للموسم الرياضى (٢٠١٥م - ٢٠١٦م) والبالغ عددهم (١١٥) ناشئى عام ٢٠١٦م، متمثلين فى (أبنوب- نادى الشبان المسلمين بأسيوط- نادى اسمنت أسيوط- بترول أسيوط).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٢٠) ناشئى كرة قدم بنادى أسيوط الرياضى من مواليد (١٩٩٩م).

تجانس عينة البحث:

قام الباحثون بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزعياً إعتدالياً في متغيرات النمو الأساسية كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والقدرات البدنية لأفراد عينة البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التقلطح
١	العمر الزمني	لأقرب سنة	تاريخ الميلاد	١٧,١٣	0.84	0.71	0.52	-٠.٠٣
٢	الطول	سم	جهاز ريستمتر	175.30	2.72	7.38	0.02	-٠.٩٦
٣	الوزن	كجم	جهاز ريستمتر	71.75	2.43	5.88	0.08	-١.١٠
٤	العمر التدريبي	لأقرب سنة	السجلات التدريبية	5.60	1.43	2.04	0.08	-٠.٨٦
١	السرعة	ثانية	عدو ٣٠ متر	4.07	0.47	0.22	-٠.١٦	١٠.١٥
٢	الرشاقة	ثانية	الجرى الزحاجي (بارو)	27.42	0.79	0.63	-٠.٤٢	١.٧٣
٣	المرونة	سم	ثنى الجذع من الجلوس طولا	6.15	1.66	2.77	0.12	-٠.٥٥
٤	تحمل السرعة	ثانية	عدو ٣٠ متر × ٥مباستمرار	27.55	1.05	1.10	-٠.٤٥	0.42
٥	القوة العضلية	عدد	الجلوس من الرقود	14.55	1.05	1.10	0.46	0.21
٦	القدرة	سم	الوثب العمودي	17.80	1.06	1.12	-١.٠٥	1.33
٧	التحمل	عدد	الجرى في المكان باستمرار	26.25	1.41	1.99	0.38	-١.٠١

يتضح من جدول (١) قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي قد تراوحت ما بين (-١.٠٥ : ٠.٥٢) أي إنها قد

انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

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

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية.
- الملاحظة العلمية.
- المقابلة الشخصية.

عن طريق المقابلة الشخصية للباحث مع السادة الخبراء تم عرض استمارات الاستبيان كل على حده لإبداء الرأي وعددهم (١٠) خبراء، مرفق (١).

١- الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع المرحلة السنية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- أربعة ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية للاختبارات التي بها قياس بالزمن.

- كرات قدم مقاس (٥) - شريط قياس بالسنتيمتر.

استمارات الاستبيان :

قام الباحثون بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

١- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم- السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي)، مرفق (٥).

٢- استمارة لتحديد اهم الاداءات المهارية لعينة البحث، مرفق (٣).

٣- استمارة لتحديد اختبارات الاداء المهارية لعينة البحث، مرفق (٤).

٤- استمارة لتحديد ابعاد البرنامج التدريبي المقترح، مرفق (٦).

الاستبيان:

- قام الباحثون بتحليل المراجع والأبحاث العلمية مرفق (٢) واستطلاع رأى الخبراء مرفق (٣) للتعرف على:
- ١- اختبارات المتغيرات المهارية.
 - ٢- محتويات البرنامج التدريبي للناشئين تحت ١٧ سنة.

الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

- قام الباحثون باستخدام الاختبارات المهارية في قياس المهارات الأساسية المستخدمة في البرنامج وذلك بعد تحليل المراجع مرفق (٢) وعرضها على السادة الخبراء مرفق (٣) ، وتم اختيار الاختبار الأعلى نسبة مئوية من بين ثلاثة اختبارات لقياس للاختبارات المهارية وهي كالتالي:
- تمرير الكرة حائط الصد خلال ٣٠ ثانية للتمرير.
 - دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم راسيا للتصويب.
 - تنطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن للسيطرة على الكرة.
 - الجرى بالكرة ٥٠ م في خط مستقيم.
 - الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م للمراوغة.
 - دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات على المرمى المقسم لضرب الكرة بالرأس.
 - رمية التماس لأبعد مسافة لرمية التماس.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:

- قام الباحثون بحساب صدق التمايز للاختبارات المهارية على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) من لاعبي كرة القدم نادي بتروال أسيوط (مواليد ٩٧) وعينة غير مميزة قوامها (١٠) ناشئي كرة القدم مركز شباب أنبوب (مواليد ٩٧) خارج عينة البحث التجريبية والمسجلين بدوري المنطقة بأسيوط لحساب الفروق بينهما.

الصدق (صدق التمايز):

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارات المهارية بين
المجموعة المميزة والغير مميزة (ن=٢=١٠)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	العينة المميزة		العينة غير مميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
١	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية	عدد	16.60	0.97	7.00	0.94	9.6	17.725	دال
٢	دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم رأسيًا	درجة	3.30	0.48	1.50	0.41	1.8	9.000	دال
٣	تنطيط الكرة بالقدمين	الثانية	55.20	2.25	32.90	1.20	22.3	35.211	دال
٤	الجرى بالكرة ٥٠م في خط مستقيم	الثانية	6.30	0.48	9.70	0.67	3.4	12.750	دال
٥	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م	الثانية	11.40	0.84	16.00	1.89	4.6	7.440	دال
٦	دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات على المرمى المقسم	الدرجة	3.40	0.52	1.45	0.50	2.0	7.415	دال
٧	رمية التماس لأبعد مسافة	سم/ متر	17.70	0.95	11.00	1.63	6.7	9.796	دال

يتضح من جدول (٢) ما يلي وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٧.٤١٥: ٣٥.٢١١) وهى أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التميز بين المجموعتين المختلفتين فى تلك المتغيرات.

الثبات:

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق التطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test. Re. Test) وتم التطبيق يومي من ٢٠١٦/٨/١٥م للأداءات المهارية، ٢٠١٦/٨/١٦م للعناصر البدنية وقد راعى الباحثون أداء اختبارات القدرات البدنية والمهارية بنفس الطريقة والاسلوب المستخدم فى القياس الأول يومي ٢٢، ٢٣، ٢٠١٦/٨/٢٣.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات المهارية قيد البحث
(ن = ١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		الفرق بين متوسطين	معامل الارتباط
			س	ع ±	س	ع ±		
٧	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية	عدد	16.60	0.97	16.45	0.90	0.15	0.937
٨	دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم رأسيا	درجة	3.30	0.48	3.20	0.42	0.10	0.764
٩	تنظيف الكرة بالقدمين	الثانية	55.20	2.25	54.95	1.92	0.25	0.992

0.947	0.05	0.42	6.25	0.48	6.30	الثانية	الجرى بالكرة ٥٠م فى خط مستقيم	١٠
-------	------	------	------	------	------	---------	--	----

تابع جدول (٣)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات المهارية قيد البحث
(ن = ١٠)

معامل الارتباط	الفرق بين متوسطين	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	م
		ع ±	س	ع ±	س			
0.928	0.10	0.82	11.30	0.84	11.40	الثانية	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م	١١
0.965	0.05	0.58	3.35	0.52	3.40	الدرجة	دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات على المرمى المقسم	١٢
0.944	0.10	0.84	17.60	0.95	17.70	سم/ متر	رمية التماس لأبعد مسافة	١٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.360$.

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيق الأول و الثانى للاختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة ر الجدولية ما بين (٠,٧٦٤ : ٠,٩٩٢) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات.

توصيف عينة البحث فى المتغيرات الاساسية:

قام الباحثون بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملى الالتواء والتفطح للمجموعه قيد البحث لايجاد التجانس بين افراد العينه في ضوء القدرات البدنية والاداء المهارى، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

توصيف عينة البحث فى المتغيرات الاساسية قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفطح
١	ركل الكرة للتمرير	عدد	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية	8.60	1.05	1.09	-	0.75
٢	ركل الكرة للتصويب	درجة	دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم راسيا	1.85	0.54	0.29	0.39	0.80
٣	السيطرة على الكرة	الثانية	تنطيط الكرة بالقدمين	36.40	2.01	4.04	-	١.١٢
٤	الجرى بالكرة	الثانية	الجرى بالكرة ٥٠م فى خط مستقيم	8.75	0.85	0.72	-	0.24
٥	المراوغة	الثانية	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م	14.35	0.99	0.98	-	0.50
٦	ضرب الكرة بالرأس	الدرجة	دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات على المرمى المقسم	1.70	0.41	0.17	-	٠.٨٣
٧	رمية التماس	سم/ متر	رمية التماس لأبعد مسافة	11.80	1.11	1.22	-	٠.٤٠

الاداء المهارى

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معامل الالتواء للعينة تراوحت ما بين (٠.٠٨٥ : ١.٠٢٩) وهذه القيم انحصرت فيما بين (± 3) لمتغيرات البحث القدرات الاداء المهارى للعينة وهذا يؤكد تجانس العينة قيد البحث فى تلك المتغيرات.

البرنامج التدريبى المقترح:

الهدف من البرنامج التدريبى المقترح:

يهدف البرنامج التدريبى إلى تنمية الأداء المهارى للعينة قيد البحث عن طريق استخدام التدريبات المتنوعة بأسلوب التدريب التبادلى.

أسس وضع البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضى وهى (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- الحمل الزائد- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التنوع- الإحماء والتهدئة - العودة للحالة الطبيعية).

وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحثون الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
- الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة.
- الاستمرارية في التدريب.
- استخدم الباحثون تشكيل الحمل (١ : ٣) فى الأسابيع (١ : ٣)، (١ : ١) فى الوحدات.
- استخدم الباحثون طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة بشدة تتراوح بين ٦٠% : ٨٠% والفترى مرتفع الشدة بشدة تتراوح بين ٨٠% : ٩٠%.
- تنمية العناصر البدنية.

- قام الباحثون بإعداد مجموعات من التدريبات المرتبطة بالقدرات البدنية والمهارية قيد البحث وأدائها في الوحدات التدريبية في ملاعب مصغرة أو منتصف الملعب أو الملعب كاملاً مرفق (٧).

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في كرة القدم والتدريب والاختبارات و المقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبى مرفق (٣) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل- الأحمال المناسبة للبرنامج- طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج) ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار عناصر البرنامج التى تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث.

التقسيم الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح:

- ١- عدد أسابيع فترة الإعداد = ١٢ أسبوع = (٣) شهر.
- ٢- عدد وحدات فترة الإعداد = ١٢ أسبوع × ٤ وحدات أسبوعية = ٤٨ وحدة.
- ٣- زمن وحدات فترة الإعداد = ١٢ أسبوع × ٤ وحدات أسبوعية × ٩٠ دقيقة = ٤٣٢٠ ق.

توزيع زمن ونسبة محتوى فترة الإعداد لكل أسبوع من الأسابيع (١٢)

أسبوع:

- ٤- زمن ونسبة الإعداد البدنى: ٣٠% = ٤٣٢٠ دقيقة × ٣٠% = (١٢٩٦) دقيقة.
- ٥- زمن ونسبة الإعداد البدنى العام: ٤٠% = ١٢٩٦ دقيقة × ٤٠% = (٥١٨.٤) دقيقة
- ٦- زمن ونسبة الإعداد البدنى الخاص: ٦٠% = ١٢٩٦ دقيقة × ٦٠% = (٧٧٧.٦) دقيقة
- ٧- زمن ونسبة الإعداد المهارى: ٣٠% = ٤٣٢٠ دقيقة × ٣٠% = (١٢٩٦) دقيقة

٨- زمن ونسبة الإعداد الخطى : ٤٠ % = ٤٣٢٠ دقيقة \times ٤٠ % = (١٧٢٨) دقيقة.

محتوى البرنامج التدريبى المقترح :

أحتوى البرنامج التدريبى المقترح على :

- تدريبات بدنية عامة وخاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث.
- تدريبات مهارية بسيطة ومركبة لتنمية الأداء المهارى الخاص بالمرحلة السنية قيد البحث.
- مجموعة من التدريبات على التحركات الخطية الهجومية والدفاعية بتشكيلات وأساليب مختلفة.
- مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث.

أساليب تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح :

- قام الباحثون بتنفيذ الوحدات التدريبية البدنية والمهارية والخطية فى أشكال متعددة منها:-
- التدريبات الفردية.
 - التدريبات الزوجية.
 - التدريبات الثلاثية.
- خطوات تنفيذ البحث:**
- تصميم التدريبات:**

قام الباحثون بتصميم مجموعة من التدريبات للعينة قيد البحث مرفق

(٧) .

أسس تصميم التدريبات:

- أعتمد الباحثون عند تصميم التدريبات على الأسس التالية :
- مراعاة الهدف من التدريب بما يتناسب مع أسلوب التدريب التبادلي.
 - توفير الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات المستخدمة للتدريبات بالاسلوب التبادلي.
 - مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينه البحث.
 - توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على النحو التالي :

القياس القبلي للبحث :

تم إجراء القياسات القبلية الأساسية يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٦/٩/١٤ للجانب مهاري، الخميس ٢٠١٦/٩/١٥ م للجانب البدني.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وتنفيذ الوحدات التدريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً، ابتداء من السبت ٢٠١٦/٩/١٧ م حتى الأربعاء ٢٠١٦/١٢/٧ م.

القياس البعدي للبحث:

تم إجراء القياسات البعديّة للجانب المهاري يوم الجمعة ٢٠١٦/١٢/٩ م، للجانب البدني يوم السبت ٢٠١٦/١٢/١٠ م، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراءه في القياسات القبليّة.

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الأداء المهاري (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	ركل الكرة للتمرير	عدد	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية	8.60	1.0٥	17.90	.85	٩.٣	34.139	108.14
٢	ركل الكرة للتصويب	درجة	دقة تصويب الكرة على المرعى مقسم راسيا	1.85	.54	3.35	.4٩	١.٥	11.937	81.08
٣	السيطرة على الكرة	الثانية	تنطيط الكرة بالقدمين	36.40	2.01	61.20	3.2١	٢٤.٨	37.843	68.13
٤	الجرى بالكرة	الثانية	الجرى بالكرة ٥٠ م في خط مستقيم	8.75	.85	5.90	.85	٢.٨٥	12.899	48.3١
٥	المراوغة	الثانية	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م	14.35	.9٩	10.95	.8٩	٣.٤٠	11.573	31.05
٦	ضرب الكرة بالرأس	الدرجة	دقة التمرير بالرأس من الثبات على المرعى المقسم	1.70	.41	3.30	.92	١.٦	9.080	94.1٢
٧	رمية التماس	سم/متر	رمية التماس لأبعد مسافة	11.80	1.1١	18.00	.97	٦.٢	20.371	52.54

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 1.729$

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي وكانت أعلى قيمة هي (37.843) في اختبار تنطيط الكرة بالقدمين وأقل قيمة هي (9.080) في دقة التمرير بالرأس من الثبات على المرمى المقسم وهي دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

يتضح من جدول (٢٢)، شكل (٤) (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي وكانت أعلى قيمة هي (37.843) في اختبار تنطيط الكرة بالقدمين وأقل قيمة هي (9.080) في دقة التمرير بالرأس من الثبات على المرمى المقسم وهي دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥.

اختبار تمرير الكرة:

ويعزى الباحثون ذلك إلى أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمخطط قد أدى إلى تحسن الأداء المهاري لدى عينة البحث ذلك نتيجة تدريبات المواقف التنافسية، والتحسين في التمرير يرجع إلى اهتمام البرنامج التدريبي بالتدريبات الخطئية على طريقة ٢/٤/٤ وذلك من خلال مواقف تنافسية وترابط الخطوط والجبهات معاً في تقسيمات مصغرة ساعد اللاعبين على أداء التمرير والاستلام في مساحات صغيرة وتحت ضغط منافس.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "مفتى إبراهيم حماد" (١٩٩٤م) أن التمريرات الطويلة تستخدم في قطع الكرة لمسافات طويلة كما أنها تتخطى عدداً من المنافسين في حالة الدفاع ما إذا كانت عالية لاستغلال المساحات الخالية خلفهم. ولذلك يجب أن تتصف التمريرات الطويلة بالإتقان والدقة نظراً لأن الخطأ الصغير في أدائها ينتج عنه ابتعاد الكرة عن اللاعب أو عن المساحة المراد الوصول إليها (١١٠-١١١).

اختبار التصويب:

يعلل الباحثون ذلك إلى تنوع تدريبات التصويب وكثرتها داخل الوحدات التدريبية من جميع المسافات ومختلف الزوايا كذلك تشجيع لاعبي منطقة الوسط والمهاجمين على التقدم والتصويب من الخلف من أي جزء قريب من منطقة الجزاء ومن أي زاوية فالفريق الذي يمتلك لاعبه القدرات على تنفيذ مهارة التصويب يصبح فريقاً تحشاه معظم الفرق لأنه يلعب دوراً هاماً في تحديد نتيجة المباراة، كما أن التدريبات الخطئية الهجومية فى طريقة اللعب ٢/٤/٤ وفى مواقف تنافسية تعتمد على اللاعبين القادمون من الخلف فيتم السند لهم للتصويب كما تعتمد طريقة اللعب على الجناحين وعمل كرات عرضية للمهاجمين لتصويبها بالرأس أو بالقدم فى المرمى.

ويضيف "راندى عبد العزيز حسن" (٢٠٠١م) إلى الاهتمام بالتصويب فى اغلب الوحدات التدريبية بإعطاء ترمينات التصويب المرتبطة باللياقة البدنية والتمرينات بأكثر من كرة تؤدي إلى زيادة فرص التهديد إلى المرمى (١١٢:٨).

السيطرة على الكرة:

يري الباحثون التحسن في الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة يرجع إلى التأثير الإيجابي البرنامج التدريبي نظراً لأداء التدريبات التنافسية بطريقة اللعب ٢/٤/٤ بطريقة سليمة وتحت ضغط المنافس حيث لا يستطيع أن يقوم اللاعب بالتصرف في الكرة بالطريقة السليمة إلا بعد سيطرته عليها حتى يتحقق الأداء الخططى السليم، والوصول إلى مرحلة الإتقان والآلية في الأداء من خلال التكرارات المتعددة للتمرينات المختلفة سواء كانت من خلال التدريبات النمطية أو من خلال التدريبات المستخدمة في التدريبات الخططية حيث الجري بالكرة والمراوغة من أهم المهارات الأساسية للتقدم بالكرة لكسب مساحة من الملعب وخلق أفضل الظروف للتمرير الدقيق أو التصويب على المرمى.

الجرى بالكرة:

فيرجع الباحثون تحسن مستوي أفراد العينة إلى تأثير البرنامج التدريبي كما نلاحظ أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير الأداء المهارى مما أدى إلى زيادة اللاعبين فى تنفيذ الخططية الهجومية مثل الزيادة العددية التى تتطلب تحمل أداء عالي من اللاعبين الناشئين فى الوصول بكفاءة عالية إلى المرمى وأصبح اللاعب على مقدرة من السيطرة على الكرة ومقدرة على تقدير السرعة المطلوبة فى الجرى والإحساس بالكرة والزميل والخصم وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م) إلى أن مهارة الجرى بالكرة تتطلب من اللاعب أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه بها وإلا أصبح يجرى بها دون سيطرة (١٣ : ١٩).

الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م:

فيرجع الباحثون تحسن مستوي أفراد العينة إلى أن مهارة المراوغة والجرى بالكرة دائما ما تنتهي بإحدى حالتى التميرير أو التصويب على المرمى كما أن التدريبات التنافسية أدت إلى تحسن مستوى المراوغة نتيجة التقسيمات فى مساحات مختلفة وخاصة المساحات الصغيرة فأزداد إحساس اللاعب بالكرة والمساحة بينه وبين الخصم وأصبح على قدرة جيدة من اتخاذ القرار للمراوغة أو التميرير.

ضرب الكرة بالرأس:

فيرجع الباحثون تحسن مستوي أفراد العينة إلى تأثير البرنامج التدريبي، كما نلاحظ أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير الأداء المهارى والخطى مما أدى إلى زيادة مستوى اللاعبين فى تنفيذ الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية وتحسن ضرب الكرة بالرأس أثناء تنفيذ الكرات العرضية فى البرنامج التدريبي.

كما يرى الباحثون أن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات التي يتعرض لها اللاعبون وخاصة المهاجمون والمدافعون بصفة مستمرة لذلك يجب أن يكون أدائهم سليماً لأنها تحتاج إلى قدرات خاصة.

ويذكر "أمر الله أحمد البساطي" (١٩٩٨م) إن ضرب الكرة بالرأس تمثل أهمية وخاصة لجميع اللاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة، ففي الهجوم يستخدم اللاعب للتمرير و التهديف وفي خط الوسط للتمرير والضغط على الخصم برد الكرات العالية، وفي خط الدفاع للتمرير وتشتيت الكرة خارج منطقة الجزاء (٣:٣٠).

اختبار رمية التماس:

يرجع الباحثون التحسن في الفروق بين القياسين القبلي والبعدي إلى احتواء البرنامج على تقسيمات خطية هجومية والتي ظهر بها معظم المواقف وفيها رمية التماس كذلك التدريب على تحركات خطية هجومية أثناء رمية التماس من قبل الفريق المهاجم مع مراعاة تلك التحركات وتأديتها بالطريقة الصحيحة حيث تعتبر رمية التماس من المواقف المؤثرة التي قد تسهم في إحراز هدف في أقل وقت لذا يجب إتقان تأدية رمية التماس أثناء تنفيذ البرنامج.

ويشير "حنفي محمود مختار" (١٩٩٤م) ففي الوقت الذي يتدرب فيه اللاعب على جانب خطي فهو ينمي ويطور مهاراته الأساسية وصفاته البدنية الخاصة (٥: ١٤).

وبذلك يتحقق فرض البحث توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية ولصالح متوسطات القياسات البعدي لناشئي كرة القدم.

الاستنتاجات:

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضة
توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب التبادلي يساعد على تنمية الأداء المهارية.
 - ٢- أظهرت نسب فروق التحسن في القياس البعدى للمتغيرات المهارية تحسن لصالح القياس البعدي.
- التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحثون بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب التبادلي على مستوى قطاع الناشئين بمحافظة أسيوط وما يماثلهم في العمر التدريبي في لعبة كرة القدم.
- ٢- تنمية وسائل تنفيذ الأداءات الخطئية الدفاعية والهجومية داخل البرامج التدريبية الخاصة باستخدام أسلوب التدريب التبادلي بمراحل الناشئين بمحافظة أسيوط وما يماثلهم في العمر التدريبي وذلك لما لها من تأثير على رفع مستوى الاداء المهاري.
- ٣- استخدام أسلوب التدريب التبادلي في طرق اللعب المختلفة ومشتقاتها في مراحل الناشئين يساعد على إعداد ناشئين ذوي كفاءة بدنية ومهارية وخطئية في لعبة كرة القدم.

((المراجــــــــــــــــع))

- ١- إبراهيم حنفي شعلان، عمرو على أبو المجد (١٩٩٦م): "استراتيجية الدفاع في كرة القدم"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- إبراهيم حنفي شعلان، محمد كامل عفيفي (٢٠٠١م): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ٣- أمر الله احمد البساطى(١٩٩٨م): "أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته"، الإسكندرية.
- ٤- حنفى محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد (١٩٨٩م) : الإعداد البدني فى كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٥- حنفى محمد مختار (١٩٩٤م): "الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربى، ط ٣، القاهرة.
- ٦- حنفى محمود مختار (١٩٩٥م): "التطبيق العملي فى تدريب كرة القدم" دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- حنفى محمود مختار (١٩٩٨م): المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- راندي عبد العزيز حسن (٢٠٠١م) : تأثير استخدام طريقة التدريب الطولى على الإرتقاء بمستوي الأداء المهاري والخططي لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٩- رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٥م): "أصل تدريب كرة القدم"، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.
- ١٠- طارق عبد المنعم على (١٩٩٨م): "العلاقة بين بعض المبادئ الخططية الهجومية الفردية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم" رسالة ماجستير، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ١١- طلحة حسام الدين (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكيا، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- ١٢- عمرو على أبو المجد، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١١م): الطريق نحو العالمية فى كرة القدم، دار الفكر العربى القاهرة.

- ١٣- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م): "فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم" بحث منشور، المجلة العلمية، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٤- محمد شوقي كشك، أمر الله احمد البساطي (٢٠٠٠م): "أسس الأعداد المهارى والخططي فى كرة القدم".
- ١٥- محمد عبده صالح الوحش، مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م): أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، ط٢، القاهرة.
- ١٦- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م): "الجديد فى الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- مفتى إبراهيم محمد (١٩٩٧م): "البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم" الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨م): تمرينات الإحماء والمهارات فى برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- مفتى إبراهيم محمد (٢٠٠١م): "التدريب الرياضي الحديث" (تخطيط وتطبيق وقيادة) الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- وجدى مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (٢٠٠٢م): "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب"، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.