

منهج تدريبي مقترح باستخدام الاسلوب التدريبي التبادلي وأثره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الصالات

م. د. محمد علي ابراهيم

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى

مستخلص البحث باللغة العربية

الكلمات المفتاحية: المنهج التدريبي ، الاسلوب التبادلي ، المتغيرات البدنية ، المتغيرات المهارية

لقد أصبح التدريب مجالاً يلعب دوراً هاماً في المجتمع المعاصر، ويُعتقد أن التدريب هو أحد الوسائل المهمة لتحسين الإنتاجية من خلال تحسين مستويات الأداء الفردي لتلبية المتطلبات. إذ تكمن أهمية الدراسة الى تقديم مقترحات لمدرسي كرة القدم حول أفضل السبل لاستخدام الأسلوب التبادلي لتحقيق أقصى استفادة ممكنة ويهدف البحث الحالي الى اعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب التبادلي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الصالات. وكذلك التعرف على تأثير اسلوب التدريب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات واستخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة. وتكونت العينة من (10) لاعبين يمثلون فريق كلية التربية وعلوم الرياضة. / جامعة ديالى ومن خلال النتائج المتحصل عليها للمتغيرات البدنية حيث هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى. وكذلك هناك فروق ايجابية لصالح الاختبار البعدى بالنسبة للمتغيرات المهارية فيما توصلت الدراسة الى عدة استنتاجات منها المنهج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب التبادلي يساعد على تنمية الصفات البدنية. وكذلك يساعد المنهج التدريبي على تنمية الاداءات المهارية . فيما يوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج باستخدام أسلوب التدريب التبادلي ومعرفة تأثيرها لمواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب .

Abstract

A proposed training program using reciprocal training method and its effect on some physical and skill variables of futsal players

By

Dr. Muhammad Ali Ibrahim

Ministry of Education / General Directorate of Education Diyala

The current research aims to prepare a training curriculum using the reciprocal training method to develop some physical and skill abilities of futsal players, as well as to identify the effect of the reciprocal training method in developing some physical and skill abilities of futsal players. The researcher used the experimental approach for one group. The sample consisted of (10) players representing the team of the College of Education and Sports Sciences – University of Diyala. Through the results obtained for the physical variables, there is a statistically significant difference between the results of the pre- and post-tests in favor of the post-test. There are also positive differences in favor of the post-test for the skill variables. The study reached several conclusions, including that the proposed training curriculum using the reciprocal training method helps develop physical qualities. The training curriculum also helps develop skill performances. The researcher recommends conducting more studies that include programs using the reciprocal training method and knowing its effect on the playing situations that the player is exposed to.

1 - التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد أصبح التدريب الرياضي الحديث أحد المجالات الخصبة للكثير من الدراسات والأبحاث، إذ تعتمد عملية التدريب الرياضي بشكل أساسي على العلوم المستمدة من علوم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء، والجهد الجسمي والبيولوجي، وعلم الحركة، وعلم النفس، والإدارة الرياضية، وعلم الاجتماع الرياضي، إلخ. وتختلط المبادئ والعلوم الأخرى معاً لتحقيق الأهداف .

لقد تحسنت عمليات تدريب كرة القدم ومستويات الأداء بشكل ملحوظ في معظم دول العالم لأن التدريب عملية مخططة مبنية على أسس علمية ويجب أن يكون المدربون على دراية بهذه الأسس العلمية السليمة عند التدريب. أصبح تشكيل الفريق وكيفية وضع الخطة التدريبية، إلى جانب تطوير الأداء، من القضايا التي يهتم بها لاعبو كرة القدم في العديد من الجوانب. وما يتطلبه الأداء التنافسي، فإن الأنظمة التي تراها الآن قد

تنوعت وتضاعفت وأسفرت عن تطوير الخطط الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية، حيث أصبح تدريب كرة القدم عملية معقدة تتطلب المعرفة والممارسة على أرض الملعب وليس مجرد واحدة من هم، وإن تطوير الإعداد البدني للاعب كرة القدم يتلخص في تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، لذلك فعندما نتكلم عن طريق تطوير الإعداد البدني، فإن هذا يعني طرق تطوير العناصر الأساسية للياقة البدنية. والإعداد البدني للاعب كرة القدم يجب أن يكون متعدد الجوانب، لذلك فمن الضروري الربط الدائم في التدريب بين الأنواع الأساسية للألعاب والتدريبات والتمرينات التي تضمن تحقيق ذلك مثل الجري بالكرة، والجري بدون كرة، جري المسافات القصيرة.. الخ، أي خلط النواحي البدنية والمهارية معاً كلما أمكن ذلك في مختلف فترات ومراحل التدريب. هناك العديد من اللاعبين الذين يمارسون كرة القدم، ولكن كلما ارتفع مستوى مهارة اللاعب، زادت قيمته في الفريق، وهذا ينطبق على فرق كرة القدم الشابة والصاعدة على أي مستوى في العالم.، أو لاعبي الدرجة الأولى، فكلما ارتفع مستوى أداء اللاعب كلما زادت أهمية مهاراته في الفريق، بشرط أن يمتلك عناصر أخرى مناسبة، مثل اللاعبين ذوي اللياقة البدنية العالية. يعتبر مستوى الأداء الفني هو اللاعب المتميز في الفريق، كما يعتبر أسلوب التدريب التبادلي من أهم أساليب التدريب. ووظيفتها تنمية القوة العضلية والقدرة على التحمل وزيادة السرعة وربطها بالمهارات الأساسية. إن استخدام هذا الأسلوب الذي يعتمد على تمارين تدريجية أسرع وأكثر قوة يتبعها تراجع تدريجي، هو أحد العناصر الأساسية في كرة القدم. يعتمد على اللاعب. ولذلك استخدم الباحثون أسلوب التدريب التبادلي لتطوير الجلسات التدريبية لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تساهم في:

- تطوير أساليب التدريب: تقديم توصيات لمدرسين كرة القدم حول أفضل السبل لاستخدام الأسلوب التبادلي لتحقيق أقصى استفادة ممكنة.
- تحسين أداء اللاعبين: فهم الآليات التي من خلالها يساهم الأسلوب التبادلي في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين.
- تعميق المعرفة العلمية: إضافة إلى المعرفة المتراكمة حول العلاقة بين أساليب التدريب وتطوير الأداء الرياضي.

1-2 مشكلة البحث

يعتبر الأسلوب التبادلي أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي أثبتت فعاليتها في تطوير الأداء الرياضي بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص. يتميز هذا الأسلوب بتبادل الأدوار بين اللاعبين والمدرّب، ويشجع على المشاركة الفعالة والتدريب الذاتي. تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير الأسلوب التبادلي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية الأساسية في كرة القدم، وتحديدًا:

المتغيرات البدنية: السرعة ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، السرعة الحركية .

المتغيرات المهارية : ركل الكرة التمرير، ركل الكرة للتصويب ، الجري بالكرة ، المراوغة.

ولقد أدخلت على تدريب كرة القدم في السنوات الأخيرة طرق حديثة في التدريب غيرت من شكله، ولا جدال أن هذه الطرق الحديثة أصبحت عاملاً هاماً في رفع مستوى الأداء الرياضي للاعب كرة القدم بالصورة التي تراها الآن والاختيار السليم، والتطبيق الصحيح لأحدى الطرق يتوقف على علم المدرب وخبرته من جهة، وعلى كفاءة أداء اللاعبين من جهة أخرى، واختيار طريقة التدريب تتوقف أيضاً على الهدف من التدريب، وعلى المكان الذي يسمح بإمكانية أداء الطريقة وتنظم طريقة التدريب التبادلي بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة وتعتبر هذه الطريقة ناجحة في تنمية الصفات البدنية والمهارات في آن واحد .

حيث يعتبر أسلوب التدريب التبادلي من أهم الطرق التي تعمل على تنمية القوة وتحسين السرعة وربطها بالمهارات الأساسية حيث يعتمد هذا الأسلوب في طريقة استخدامه على التدرج في الارتفاع ثم الهبوط وهذه احد العوامل الأساسية التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم ، وهذا ما دفع الباحث لوضع منهج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب التبادلي لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم.

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب التبادلي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الصالات .
- 2- التعرف على تأثير أسلوب التدريب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعب كرة القدم الصالات .
- 3- التعرف على تأثير أسلوب التدريب التبادلي في تطوير بعض القدرات المهارية للاعب كرة القدم الصالات .

4-1 فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث بكرة القدم
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث بكرة القدم

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم للصالات / جامعة ديالى

1-5-2 المجال المكاني : القاعة المغلقة التابعة لوزارة الشباب والرياضة وقاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

1-5-3 المجال الزمني : من 2024/ 8/20 الى 2024 / 12 / 10

1-6 تحديد المصطلحات

أسلوب التدريب التبادلي :

"هو أسلوب من أساليب التدريب ينظم بحيث يشرح في الارتفاع بقوة وسرعة التدريب ثم يتدرج في الهبوط بهذه القوة أو السرعة، وتستخدم هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والسرعة وهذه الطريقة ناجحة في تنمية الصفات البدنية والمهارية في آن واحد". (امر الله احمد، 2001، 137)

2 - الاطار النظري :

1-2 التدريب الرياضي

يعد علم التدريب الرياضي من العلوم العليا الحديثة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتربية وعلم النفس وفسولوجيا التمرينات والتشريح والميكانيكا الحيوية والإحصاء والعديد من العلوم الأخرى، كما أصبح من العلوم المهمة في مجال الرياضة. من أهم الجوانب المعروفة للتربية البدنية، فهي مهمة جداً، خاصة في مجال الرياضة، فهي عامل مهم وتتاثر حياة وأسلوب حياة الفرد الرياضي بالتدريب. كما أنها أحد الأنشطة التعليمية الهادفة المصممة لتمكين الرياضيين من تقديم أفضل ما لديهم. وأشار مفتي إبراهيم إلى أن التدريب الرياضي العلمي الحديث. هي "عملية تعليمية وتنموية تهدف إلى تطوير وإعداد الرياضيين واللاعبات في الفرق الرياضية من خلال تخطيط وتطبيق القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء في الرياضة الاحترافية والحفاظ عليه لأطول فترة ممكنة". ممكن هذه الإنجازات". (مفتي إبراهيم، 1997، 21)

الهدف من التدريب الرياضي هو تحقيق أعلى مستوى من اللياقة البدنية، وهو ما يعتمد على مدى استخدام اللاعب لكافة قدراته واستعداداته في اللعبة، ومن مهام التدريب الرياضي الحديث اكتشاف ما هو ضروري للاعبي كرة القدم . المتطلبات أثناء المباراة، مع ضمان عدم تقييد اللاعب أثناء المباراة ومنحه الحرية في اتخاذ القرارات الصحيحة والبناءة، وإعطائه الفرصة لاتخاذ الخطوات المناسبة، فنياً وبدنياً، بناءً على فهم

المشكلة. ويحاول حلها بطريقة منظمة تحت ضغط الممارسة والمواقف التي يخلقها. (ابراهيم وعمر ، 1996، 18)

2-1-1 أسس بناء المنهاج التدريبي

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ حصص التربية البدنية، يتفق عليها معظم الأكاديميين، وهي: الحاجة إلى إجراءات شاملة للرياضيين، بما في ذلك.

- الإحماء قبل البدء بأي تمرين.
- مراعاة الأحمال التدريبية التدريجية.
- مراعاة التغذية السليمة والراحة الكافية للاعبين أثناء التنفيذ.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب. تجنب الإسراع غير المدروس في عملية تطبيق المنهاج أو جزئيات التدريب. (عمر وجمال، 1997، 185)

2-1-1-2 الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها المنهاج التدريبي

- الهدف العام أو الأهداف الفرعية للمنهاج التدريبي.
- تحديد الأنشطة داخل المنهاج التدريبي.
- تنظيم الأنشطة داخل المنهاج التدريبي.
- الخطوات التنفيذية للمنهاج التدريبي.
- تقويم المنهاج التدريبي.
- تطوير المنهاج التدريبي

2-1-2 الأسس التي يجب مراعاتها عند تطوير المنهاج التدريبي

- أن يبني المناهج على دراسة علمية تفيد اللاعب والمدرّب.
- أن تصاغ الأهداف الرئيسية والفرعية للمنهاج بدقة.
- أن يتميز المنهاج بدرجة عالية من المرونة.
- أن يختار محتوى المنهاج الذي يساهم في تحقيق الأهداف المحددة له. (ليلي عبد العزيز، بلا، 58)

2-2 أسلوب التدريب التبادلي

يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي أن أسلوب التدريب التبادلي يهدف 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 الارتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر، و ممكن أن يكرر التمرين بعد ٣ دقائق إيجابية ، وكذلك يمكن أن تؤدي التمرينات بمسافات مختلفة مع ملاحظة تدرج فترات الراحة مع ارتفاع شدة الأداء ومسافة الجري الطويل تنمي تحمل السرعة أما المسافات القصيرة (١٠) متر (مثلا) تنمي سرعة الإنطلاق . (وجدى ومحمد، 2002، 56)

2-2-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

ويذكر محمد رضا الوقاد " أنه لتحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين في كافة المراحل السنية والوصول الى النتائج الرياضية المطلوبة يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق من الاعداد البدني وما تحقق من تطوير العناصر اللياقة البدنية الاساسية وهي القوة - السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة (المهارة)، وهذه العناصر تعتبر من أهم صفات لاعب كرة القدم ولذلك فهي من أهم أهداف خطة التدريب عند العمل في تنمية وتطوير الاعداد البدني بقسمية العام والخاص (محمد رضا، 2003، 115) ويشير عويس الجبالي " أن الاعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية " ويقسم الإعداد البدني إلى:

- إعداد بدني عام General preparatory
ويهدف هذا النوع الى التنمية الشاملة للخصائص البدنية والنفسية معا.
- إعداد بدني خاص Special preparatory
ويعتمد على ما تم انجازه في مرحلة الاعداد العام ويعتبر الاعداد الخاص هو المدخل الحقيقي لتنمية الخصائص الوظيفية (الفسيولوجية والوصول بها الى المستويات وكذلك المتطلبات الخاصة بالرياضة الممارسة (عويس الجبالي، 2001، 88)

2-2-1-1 التحمل Endurance

يشير أمر الله البساطي أن التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ويعتبره الخبراء احد الجوانب الرئيسية للفوز في المباريات ويعرف التحمل بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات وكذلك إطالة فترة الأداء وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم إلى الدفاع والعكس وباستمرار مع أداء كم كبير مما تتطلبه المباراة من رقابة محكمة وإنجاز حركي بالكرة وبدون كرة (أمر الله البساطي، 2001، 59) .

Speed 2-1-2-2 السرعة

يذكر مفتي إبراهيم أن كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتأسس على السرعة والتي تمثل التغيير في البدايات والتوقيات السريعة والمفاجئة التسارع والانقاص المفاجئ للسرعة ، التغيير الحاد والمفاجئ في الاتجاهات كل هذا يتم بسرعة عالية جداً وبالرغم من امتلاك اللاعب للمهارات بكفاءة يأتي في المرتبة الأولى إلا أنه لم يستطيع الاستحواذ على الكرة قبل أن يظهر بها المدافع فلا أهمية لهذه المهارة وربما يذكر البعض أن المتحكم الرئيسي في السرعة هي العوامل الوراثية إلا أنه يمكن تطوير وتطوير السرعة فبالرغم من إمتلاك الفرد لكل من الألياف السريعة والبطيئة بنسب متفاوتة بين الافراد مما يحدد كونه سريعاً أو بطيئاً فإنه يمكن تطوير السرعة عن طريق تكتيك الاداء المناطق الدفع وتوليد القوة الانفجارية وبهذا يمكن تدريب الجسم ليحسن من نشاط الألياف ذات الطبيعة السريعة ليصبح أكثر سرعة (مفتي إبراهيم، 1998، 66)

Muscles Stength 3-1-2-2 القوة العضلية

يشير أمر الله البساط "للقوة بأنها قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات اللياقة البدنية حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، وتتأثر اتجاهات تدريب القوة العضلية بشدة وفترة دوام التدريب فترة الانقباض العضلي" (أمر الله البساطي، مصدر سبق ذكره، 89)

بينما يعرفها حسن أبو عبده "بأنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط والقوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللعب من مخاطر الإصابات وتظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة العضلية عند التصويب على المرمى والوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وتشيتت الكرة ومهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاربة مع سرعة تغيير الاتجاه (حسن السيد، 2004، 76) .

2-2-2-2 المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم :

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب إنتشاراً في العالم وتبذل جهوداً كثيرة لإعداد الفرق الرياضية المختلفة وخاصة المبتدئين وفق أسس وقواعد علمية، وقد ظهر جلياً أن الفرق التي تحقق الفوز واللعب الجيد يتطلب من لاعبيها كفاءة عالية ومهارات خاصة بالإضافة إلى قوة الإرادة والمثابرة كما تبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي فرق كرة القدم على أسس علمية واضحة، باعتبارها القاعدة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار لعبة كرة القدم.

2-2-2-1 المهارات الأساسية في كرة القدم :

الأداء المهاري في كرة القدم مجموعة من الأداءات الحركية الفردية والمندمجة بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعبين الذين لديهم قدرات بدنية ومعرفية ونفسية متكامل مع إخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب ، وأن القدرة الخاصة للاعب كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب ولكن بقدرتهم على الاختبار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب. (محمد وامر الله، 2000، 89) يتفق كل من مفتي إبراهيم وحنفى مختار على أن الأداء المهاري في كرة القدم تتضح أهميتها في كونها عامل مهم ورئيسي فبدونها لا يمكن للاعب أن ينفذ الخطط أو يقوم بالواجبات الملقاة على عاتقه ، باعتبارها كثيرة ومتنوعة ويختلف أسلوب التدريب عليها وبين الألعاب الأخرى نظرا لتنوعها واختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب في الملعب ، وارتباط حركته وأدائه بالمنافس أو زميل ، فضلا عن أن اللاعب في كرة القدم يستخدم جميع أجزاء جسمه مع أداء مستقر فهي تارة على الأرض وتارة أخرى في الهواء . ويضاف إلى ذلك الكفاح المستمر طوال زمن المباراة حيث تكون الكرة دائما بين لاعبين متنافسين في محاولة لكل منهما للاستحواذ عليها (مفتي إبراهيم، مصدر سبق ذكره، 131) .

ويشير حنفى محمود مختار أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بعرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها . (حنفى محمود، 1995، 65)

ويرى حسن السيد أبو عبده أن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تطوير المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات وتأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون كرة القدم، فالمهارات الأساسية في كرة القدم عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص وهي بهذا الشكل تعتمد على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء (حسن السيد، 2001، 127)

ويرى الباحث أن المهارات الأساسية هي جوهر الأداء الحركي في كرة القدم حيث تبني عليها القواعد والمبادئ الخطية وخطط اللعب في المباراة، وهي كل الحركات الضرورية الهادفة التي يؤديها اللاعب سواء بكرة أو بدون كرة في إطار قانون لعبة كرة القدم .

3 - إجراءات البحث :-

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال استخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي وذلك لمناسبته طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي (2024 - 2025)

3-3 عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (10) لاعبين بكرة القدم للصالات .

3-4 تجانس عينة البحث :

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للمتغيرات التالية : السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي كما هو موضح بجدول (1)

جدول (1)

تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ت	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن	18,65	2,23	18	0,87
2	الطول	174,23	3,57	174	0,19
3	الوزن	69,72	2,86	67	2,85
4	العمر التدريبي	3,34	1,35	3	0,75

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (0,75 - 2,85) أي أنها انحصرت ما بين (+ 3) مما يشير إلى اعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة البحث في تلك المتغيرات .

3-5 أدوات جمع البيانات :

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

3-5-1 تحليل المراجع والأبحاث العلمية :

استخدام الباحث تحليل المراجع والأبحاث السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك المراجع والدراسات السابقة التي تهتم بالبرامج التدريبية للاستعانة بها في البحث الحالي.

3-5-2 الملاحظة العلمية :

تحليل المباريات للكشف عن المحاولات الصحيحة والخاطئة للأداء المهاري قيد البحث وتحديد مشكلة البحث وذلك باستخدام المساعدات التالية :

- جهاز تسجيل مرئي ثلاثي النظام مزود بنظام العرض البطيء والسريع وتثبيت الصورة.
- جهاز عرض مرئي ملون لنقل وعرض شرائط المباريات .

3-5-3 المقابلة الشخصية

عن طريق المقابلة الشخصية للباحث مع السادة الخبراء ثم عرض استمارات الاستبيان كل على حده لإبداء الرأي وعددهم (10) خبراء .

- الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع المرحلة السنية .
- البرنامج التدريبي للاعبين .

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية للاختبارات التي بها قياس بالزمن.
- أقماع بلاستيكية
- كرات قدم مقاس (٥) .
- شريط قياس بالسنتيمتر
- عصا توافق

- أطواق

- سلالم توافق.

- جهاز عرض مرئي (الحاسوب)

- كاميرا للتسجيل المرئي لتصوير وتحليل المباريات.

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن

3-6-1 استمارات الاستبيان :

قام الباحث بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- 1 - استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)،
- 2- استمارة لتحديد أهم القدرات البدنية .
- 3- استمارة لتحديد أهم الأداءات المهارية لعينة البحث .
- 4- استمارة لتحديد اختبارات القدرات البدنية .
- 5 - استمارة لتحديد اختبارات الاداء المهارية لعينة البحث .
- 6- استمارة لتحديد ابعاد المنهج التدريبي المقترح .

3-6-2 الاستبيان

قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية واستطلاع رأى الخبراء للتعرف على : -

- اختبارات المتغيرات البدنية .
- اختبارات المتغيرات المهارية .
- محتويات المنهج التدريبي المقترح .

3-7 الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث :

3-7-1 القدرات البدنية :

قام الباحث من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة باستخراج أهم القدرات البدنية المناسبة للعينة قيد البحث والتي تتوفر لها اختبارات مقننة علمياً لقياسها والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

الاختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	الاهمية النسبية	الترتيب
1	السرعة	الجري في المكان (15ثا)	10	3
		30 م عدو من البدء العالي	70	1
		50 م عدو من البدء العالي	20	2
2	الرشاقة	الجري الزجاجي بطريقة بارو	90	1
		الجري على شكل حرف &	10	2
		الانبطاح المائل من وضع الوقوف	0	3
3	تحمل السرعة	عدو 30 م في 5 مرات باستمرار	90	1
		عدو 50 م في 4 مرات باستمرار	10	2
4	السرعة الحركية	الجري في المكان باستمرار	90	1
		لمس المستطيلات الاربعة	10	0

يتضح من جدول (2) في ضوء آراء الخبراء تم اختيار الاختبارات على أساس أعلى نسبة مئوية لاختبار واحد من بين الاختبارات لقياس القدرات البدنية (السرعة - الرشاقة - السرعة الحركية - تحمل السرعة) والمرفق (1) يوضح ذلك وتعتبر هذه الاختبارات الأكثر استخداماً ومناسبة لتحقيق أهداف البحث وهذه الاختبارات هي:

عدو ٣٠ متر	السرعة
عدو ٣٠ متر x 5 مرات باستمرار	تحمل السرعة
الجري الزجاجي (بارو)	الرشاقة
الجري في المكان باستمرار	السرعة الحركية

جدول (3)

الاختبارات المهارية ونسبة موافقة السادة الخبراء عليها

ت	القدرات المهارية	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاهمية النسبية	الترتيب
1	ركل الكرة للتمرير	تمرير الكرة على حائط الصد خلال 30 ثا	عدد / ثا	100	1

			التمرير على مرمى صغير بالقدم	العدد	0	2
			تمرير الكرة بأي جزء من القدم نحو الهدف	العدد	0	3
2	ركل الكرة للتصويب		دقة تصويب الكرة على مرمى من 25 م من الجري	درجة	10	3
			دقة تصويب الكرة على مرمى في جزء محدد	درجة	10	2
			دقة تصويب الكرة على مرمى مقسم رأسياً	درجة	80	1
3	المراوغة		الجري المتعرج بالكرة مسافى 25 م	زمن	100	1
			الجري بالكرة حول اعلام على شكل 8	زمن	0	2
			الجري الزجاجي بالكرة مسافة 25 م بين اشخاص	زمن	0	3
4	الجري بالكرة		الجر بالكرة بين الشواخص	زمن	10	2
			الجري بالكرة 50 م في خط مستقيم	زمن	90	1
			الجري بالكرة حول دائرة المنتصف	زمن	0	3

يتضح من جدول (3) فى ضوء آراء الخبراء تم اختيار الاختبار الأعلى نسبة مئوية من بين ثلاثة اختبارات لقياس الاختبارات المهارية والمرفق (2) يوضح ذلك وهي كالتالي:

3-8 المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

3-8-1 صدق التمايز

قام الباحث بحساب صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم وعينة غير مميزة قوامها (١٠) لاعبي منتخب مديرية تربية ديالى بكرة القدم خارج عينة البحث التجريبية لحساب الفروق بينهما وذلك يوم الاثنين الموافق (2 / 9 / 2024) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارات البدنية بين المجموعة المميزة والغير مميزة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺			
1	عدو ٣٠ متر	ثانية	3,18	0,46	3,97	0,31	0,79	6,07	دال

2	عدو ٣٠ متر x 5 مرات	ثانية	19,61	1,42	17,85	1,13	1,76	4,19	دال
3	الجري الزيجزاجي (بارو)	ثانية	23,31	0,67	24,53	0,44	1,22	6,77	دال
4	الجري في المكان	عدد	31,76	0,84	28,82	1,08	2,94	9,18	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 2,306

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (4,19 - 9,18) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التميز بين المجموعتين المختلفتين في تلك المتغيرات .

جدول (5)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارات المهارية بين المجموعة المميزة وغير مميزة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺			
1	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية للتمرير.	عدد	14,61	0,89	13,43	0,84	1,18	4,21	دال
2	دقة تصويب الكرة على مرمى مقسم رأسياً	درجة	3,46	0,51	0,46	0,75	2,33	11,09	دال
3	الجري المتعرج بالكرة مسافة 25 م	ثانية	10,82	1,04	11,89	0,81	1,07	5,63	دال
4	الجري بالكرة 50 م في خط مستقيم	ثانية	7,16	0,78	8,23	0,85	1,07	3,96	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 2,306

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (3,96 - 11,09) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المختلفتين في تلك المتغيرات .

3-8-2 الثبات

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق التطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test Re Test) وتم التطبيق يوم الاربعاء الموافق (4 / 9 / 2024) للأداءات المهارية ويوم الخميس (5 / 9 / 2024) للعناصر البدنية وقد حرص الباحث على اعادة أداء اختبارات القدرات البدنية والمهارية بنفس الطريقة والاسلوب المستخدم في القياس الأول وذلك يومي الاثنين والثلاثاء الموافق (16 و 17 / 9 / 2024) و الجدول (6) و(7) يبين ذلك .

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
			س -	ع +	س -	ع +		
1	عدو ٣٠ متر	ثانية	3,18	0,46	3,26	0,49	0,08	0,835
2	عدو ٣٠ متر x 5 مرات باستمرار	ثانية	19,61	1,42	20,07	1,38	0,46	0,918
3	الجري الزجزاجي (بارو)	ثانية	23,31	0,67	23,81	0,72	0,5	0,851
4	الجري في المكان باستمرار	عدد	31,76	0,84	32,13	0,81	0,37	0,812

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) و مستوى دلالة $0,05 = 0,549$

يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول و الثاني للاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (0,812 - ٠,٩١٨) وهي أعلى من قيمتها (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺		
1	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية للتمرير.	عدد	14,61	0,89	14,70	0,87	0,09	0,728
2	دقة تصويب الكرة على مرمى مقسم رأسياً	درجة	3,46	0,51	3,64	0,62	0,18	0,692
3	الجري المتعرج بالكرة مسافة 25 م	ثانية	10,82	1,04	10,77	0,98	0,05	0,846
4	الجري بالكرة 50 م في خط مستقيم	ثانية	7,16	0,78	7,13	0,74	0,03	0,793

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) و مستوى دلالة $0,05 = 0,549$

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (0,692 - 0,846) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05) مما يدل على ثبات الاختبارات.

3-9 الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق (2024/9/22) على عينة ممثلة لمجتمع البحث قوامها (١٠) لاعبين من لاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى ومن خارج عينة البحث الأساسية.

3-9-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ إجراءات البحث الأساسية والعمل على حلها وتلافي حدوثها.

- إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة.

- إجراء تطبيق الاختبارات ومراجعة شروطها.

- تجربة وحدة تدريبية من المنهج التدريبي وتصويرها

- تصميم استمارة التسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.

- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات بالطريقة العلمية المقننة.

3-10 الهدف من المنهج التدريبي المقترح :-

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية كل من:-

المتغيرات البدنية والمهارية للعيينة قيد البحث عن طريق التنوع في استخدام التدريبات المتنوعة بأسلوب التدريب التبادلي .

3-10-1 محتوى المنهج التدريبي المقترح :-

احتوى المنهج التدريبي المقترح على :-

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

3-10-2 خطوات تنفيذ البحث :-

3-10-2-1 تصميم التدريبات :

قام الباحث بتصميم مجموعة من التدريبات للعيينة قيد البحث .

3-10-2-2 أسس تصميم التدريبات :-

اعتمد الباحث 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 عينة البحث.
- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة.
- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة تحركات اللاعبين خلال المباريات
- التدرج من السهل إلى الصعب أثناء تطبيق التدريبات المقترحة قيد البحث.

3-11 إجراءات البحث الرئيسية

3-11-1 الاختبار القبلي للبحث :-

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الأربعاء الموافق (2024/9/25) للجانب المهاري ويوم الخميس الموافق (2024/9/26) للجانب البدني.

3-11-2 التجربة الرئيسية للبحث :-

تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح على عينة البحث وتنفيذ الوحدات التدريبية لمدة (8) اسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، ابتداء من يوم الاثنين الموافق (2024/9/30) ولغاية يوم الاثنين الموافق (2024/11/25) والملحق (3) يوضح ذلك .

3-11-3 الاختبار البعدي للبحث :-

تم إجراء الاختبارات البعديّة للجانب المهاري يوم الجمعة الموافق (2024/11/29) للجانب البدني ويوم السبت الموافق (2024/11/30) وقد اتبع الباحث الإجراءات نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وكان الهدف من الاختبار هو التعرف على المستوى الذي وصل اليه اللاعبون ومدى التطور الحاصل لديهم .

3-12 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :-

قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث التالية :-

- المتوسط الحسابي.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط

- الوسيط.

- دلالة الفروق بين المتوسطات.

- اختبار (ت) T.Test

- النسبة المئوية

4- عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها :-

4-1 عرض النتائج :-

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في القدرات البدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		س - ف	ع ف	T المحسوبة	دلالة الفروق
				س -	ع +	س -	ع +				
1	السرعة	ثانية	عدو ٣٠ متر	3,18	0,46	2,51	0,37	0,67	0,76	2,79	معنوي
2	تحمل السرعة	ثانية	عدو ٣٠ متر 5 x مرات باستمرار	19,61	1,42	17,48	1,46	2,13	1,23	5,60	معنوي
3	الرشاقة	ثانية	الجري الزججالي (بارو)	23,31	0,67	21,13	0,73	2,18	1,42	4,95	معنوي
4	السرعة الحركية	عدد	الجري في المكان باستمرار	31,76	0,84	34,52	0,79	2,76	1,37	6,41	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) و مستوى دلالة $0,05 = 2,262$

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعدية للقدرات البدنية (السرعة - تحمل السرعة - الرشاقة - السرعة الحركية) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (2,79) ، (5,60) ، (4,95) ، (6,41) .

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الأداء المهاري

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		س - ف	ع ف	T المحسوبة	دلالة الفروق
				س -	ع +	س -	ع +				
1	ركل الكرة للتمرير	عدد	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية للتمرير .	14,61	0,89	16,29	0,75	1,68	0,94	5,79	معنوي

2	ركل الكرة للتصويب	درجة	دقة تصويب الكرة على مرمى مقسم رأسياً	3,46	0,51	5,34	0,67	1,88	0,87	6,96	معنوي
3	المراوغة	ثانية	الجري المتعرج بالكرة مسافة 25 م	10,82	1,04	8,54	0,89	2,28	1,13	6,51	معنوي
4	الجري بالكرة	ثانية	الجري بالكرة 35 م في خط مستقيم	7,16	0,78	5,23	0,80	1,93	1,06	5,84	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) و مستوى دلالة $0,05 = 2,262$

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي وكانت أعلى قيمة هي (6,96) في اختبار ركل الكرة للتصويب وأقل قيمة هي (5,79) ركل الكرة لتميرير الكرة لحائط الصد وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية (0,05) .

مناقشة النتائج وتفسيرها:

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للقدّرات البدنيّة (السرعة - تحمل السرعة - الرشاقة - السرعة الحركية) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (2,79) ، (5,60) ، (4,95) ، (6,41) .ولصالح القياسات البعديّة .

يعزى الباحث هذا التطور في مستوى اللياقة البدنية إلى طبيعة البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات تناسب إمكانيات وقدرات هؤلاء اللاعبين إذ كانت الوحدات التدريبية موجهة لتنمية عناصر اللياقة البدنية حيث اشتمل البرنامج على تدريبات مختلفة لتطوير الجانب البدني .

وهذا ما يؤكده " قاسم حسن نقلا عن كاربوفيتش بأن الوسيلة الوحيدة لتنمية قوة العضلات هي تدريب العضلات ضد المقاومة مع العمل على زيادة الارتفاع التدريجي لتلك المقاومة. (قاسم، 1988، 177)

كما تم استخدام تمارين السرعة الحركية باستخدام الكرة وقدرة العمل تحت ضغط الزمن باستخدام الكرة كما أن تكرار الأداء لعدة مرات يؤدي إلى اكتساب عنصر التحمل بأنواعه. كما تم استخدام تمارين الجري المتعرج بالكرة وتغيير الاتجاهات بسرعة من مستوى عال إلى مستوى منخفض.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه الله إسماعيل وعمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان" بأنه يجب تنظيم شدة التمرينات حتى يكون هناك تطور وتقدم طبيعي لمستوي الفرد، فحمل التدريب الأقل من الأدنى لمستوي

اللاعب يحافظ على حيويته فقط ، أما الحمل المتوسط فيعمل علي النمو والتحسين ولكن إلى درجة معينة ويتطلب بعدها الزيادة في الحمل (العالي) لضمان استمرار النمو وتطور المستوي (طه و ابراهيم، 2000، 52) ومن هنا يرجع الباحث زيادة نسبة التحسين بين القياس القبلي والبعدي إلى ما أحتوى عليه البرنامج من تمرينات بدنية متنوعة موضوعة بطريقة تبادلية أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات البدنية .

الجانب المهاري :

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي وكانت أعلى قيمة هي (6,96) في اختبار ركل الكرة للتصويب وأقل قيمة هي (5,79) في اختبار ركل الكرة للتمرير .وهي دالة إحصائية عند مستوي دلالة معنوية (0,05)

اختبار تمرير الكرة :

ويعزى الباحث ذلك إلى أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمخطط قد أدى إلى تحسن الأداء المهاري لدى عينة البحث ذلك نتيجة تدريبات المواقف التنافسية، ويؤكد محمد إبراهيم إن مهارة التمرير أهم المهارات وأكثرها شيوعا واستخداما ولها أنواع وأشكال مختلفة فإذا كان التمرير يتميز بالدقة والسرعة والقوة المناسبة كان أداء الفريق ناجح وهذا لا يحدث إلا إذا كان اللاعبون مجهزون تجهيزا سليما وأن مهارة التمرير من المهارات الأساسية الهجومية الفردية وأكثرها شيوعا وأن استخدامها كلما كان بصورة ناجح كلما كانت المباراة جيدة المستوى وبالتالي ستكون النتائج ايجابية لصالح الفريق (محمد ابراهيم، 2004، 17)

اختبار التصويب :-

يعلل الباحث ذلك إلى تنوع تدريبات التصويب وكثرتها داخل الوحدات التدريبية من جميع المسافات ومختلف الزوايا كذلك تشجيع اللاعبين 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 فريقا تخشاه معظم الفرق لأنه يلعب دورا هاما في تحديد نتيجة المباراة، " ويؤكد راندي عبد العزيز "إن مهارة التصويب من المهارات الأساسية بل أخطرها وأهمها وتعتبر الوسيلة ذات التأثير الفعال لتحديد نتيجة المباراة وتحقيق الفوز للفريق وكذلك الاهتمام بالتصويب في أغلب الوحدات التدريبية بإعطاء تمرينات التصويب المرتبطة باللياقة البدنية والتمرينات بأكثر من كرة تؤدي إلى زيادة فرص التهديد إلى المرمى (رائدي عبد العزيز، 2001، 112)

الجرى بالكرة :-

فيرجع الباحث تحسن مستوي أفراد العينة إلى تأثير البرنامج التدريبي كما نلاحظ أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير الأداء المهاري مما أدى إلى زيادة اللاعبين في تنفيذ الخطئية الهجومية مثل الزيادة العددية

التي تتطلب تحمل أداء عالي من اللاعبين في الوصول بكفاءة عالية إلى المرمى وأصبح اللاعب على مقدرة من السيطرة على الكرة ومقدرة على تقدير السرعة المطلوبة في الجري والإحساس بالكرة والزميل والخصم وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد إبراهيم إلى أن مهارة الجري بالكرة تتطلب من اللاعب أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه بها وإلا أصبح يجري بها دون سيطرة (محمد إبراهيم، 2004، 19) ويرى حنفي مختار بأن لاعب كرة القدم يستخدم الجري بالكرة في حالة وجود مساحات معينة من اللاعب وزميله أو بينه وبين المرمى (حنفي مختار، 1994، 125)

المراوغة:-

فيرجع الباحث تحسن مستوي أفراد العينة إلى أن مهارة المراوغة والجري بالكرة دائما ما تنتهي بإحدى حالتها التمير أو التصويب على المرمى كما أن التدريبات التنافسية أدت إلى تحسن مستوى المراوغة نتيجة التقسيمات في مساحات مختلفة وخاصة المساحات الصغيرة فأزداد إحساس اللاعب بالكرة والمساحة بينه وبين الخصم وأصبح على قدرة جيدة من اتخاذ القرار للمراوغة أو التمير . ويؤكد إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد "انه كلما تميز أداء اللاعب للمهارات بالآلية كلما استطاع تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة. (ابراهيم وعمرو، 1996، 28)

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :-

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة البدنية ولصالح القياس البعدي
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات المهارية ولصالح القياس البعدي.

3 - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب التبادلي يساعد على تنمية الصفات البدنية.

4 - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب التبادلي يساعد على تنمية الأداءات المهارية.

5- أظهرت النتائج هناك تحسن في القياس البعدي في متغيرات القدرات البدنية - المتغيرات المهارية .

5-2 التوصيات :-

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال

النتائج يوصى الباحث بما يلي :

- 1- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج باستخدام أسلوب التدريب التبادلي ومعرفة تأثيرها لمواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب .
- 2- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج باستخدام أسلوب التدريب التبادلي ومعرفة تأثيرها على مراكز اللاعبين .
- 3- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على أنشطة رياضية أخرى .
- 4- استخدام أسلوب التدريب التبادلي يساعد على إعداد لاعبين ذوي كفاءة بدنية ومهارية وخطية في لعبة كرة القدم.

المصادر :-

- أمر الله احمد البساطي؛ الإعداد البدني ، الوظيفي في كرة القدم تخطيط - تدريب - قياس ، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية ، 2001.
- مفتي إبراهيم حماد؛ موسوعة التدريب والتدريب في كرة القدم الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- ابراهيم حنفي شعلان ، عمرو على أبو المجد ؛ أسس بناء كرة القدم الشاملة ، ط1، المكتبة الأكاديمية، القاهرة، 1996 .
- عمرو على أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي ؛ تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 .
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ليلي عبد العزيز زهران ؛ البرامج في التربية الرياضية ، دار زهران للنشر القاهرة .،
- وجدى مصطفى الفاتح محمد لطفي السيد ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، ٢٠٠٢ م .
- محمد رضا الوقاد ؛ التخطيط الحديث في كرة القدم ، ط 1 ، دار السعادة للطباعة ، 2003 .

- عويس علي الجبالي ؛ التدريب الرياضي النظري والتطبيق ، ط 2 ، دار G.M.S ، القاهرة ، 2001 .
- امر الله احمد البساطي ؛ الاعداد البدني ، الوظيفي في كرة القدم (تدريب - تخطيط - قياس) ، دار الجامعة الجديد للنشر ، الاسكندرية ، 2001 .
- مفتي ابراهيم حماد ؛ الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- حسن السيد ابو عبيدة ؛ الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط4 ، مكتبة وطبعة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية ، 2004 .
- محمد شوقي كشك ، أمر الله احمد البساطي ؛ اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، 2000 .
- مفتي ابراهيم ؛ الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص131 ، 1990
- حنفي محمد مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط 3 ، القاهرة ، 1994 .
- حسن السيد ابو عبيدة ؛ الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم النظرية والتطبيق، مطبعة الاشعاع ، الاسكندرية، 2001 .
- إبراهيم حنفي شعلان، عمرو على أبو المجد ١٩٩٦م استراتيجية الدفاع في كرة القدم ، ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- حنفي محمد مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط ٣ ، القاهرة، ١٩٩٤ .
- راندي عبد العزيز حسن؛ تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي الناشئ كرة القدم، رسالة بحراس مرمى كرة القدم على مستوى الاداء الفني لإلتقاط الكرة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، 2009 .
- طه محمود إسماعيل إبراهيم حنفي شعلان، عمرو علي أبو المجد ؛ جماعية اللعب في كرة القدم مطابع الأهرام التجارية ، ١٩٩٣ .
- قاسم حسن حسين ؛ قواعد التدريب الرياضي " دار الكتب للطباعة والنشر الموصل، 1988 .

الملحق (1)

يوضح جزء من اختبارات القدرات البدنية

1- اختبار عدو 30 x 5

الغرض من الاختبار

- قياس تحمل السرعة

الادوات المستخدمة

- ساعة إيقاف
- إشارة مرئية ومسموعة
- ملعب كرة القدم
- خط بداية وآخر نهاية

مواصفات الاداء

- يقف اللاعب خلف خط البداية عند سماع النداء خذ مكانك ، عند سماع النداء استعد يقوم اللاعب بالجري ذهاباً وعودة بسرعة ليصل الى خط النهاية ويلمسه ويعود جرياً الى خط البداية وهكذا 5 مرات .

الشروط

- ارتداء الحذاء الرياضي
- للاعب محاولتان تعطي فترة راحة للاستشفاء

التسجيل

- حساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب مابين اشارة البدء ولحظة اجتياز خط النهاية في المرة الخامسة
- يسجل للاعب الزمن الاقل لأقرب 10/1 ثانية لأحسن محاولة

الملحق (2)

يوضح جزء من اختبارات القدرات المهارية

1- اختبار تمرير الكرة على حائط الصد 30 ثا

الغرض من الاختبار :-

قياس سرعة تمرير الكرة على حائط الصد خلال 30 ثا

الادوات المستخدمة:-

- كرة قدم
- حائط صد
- ساعة إيقاف

مواصفات الاداء :-

- على حائط الصد يتم حساب 4 متر وتوضع الكرة فوق الخط والمختبر خلف الخط وعند اشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة بناحية حائط الصد وبقوة لترتد خلف خط البداية ويكرر ذلك حتى 30 ثا .

الشروط:-

- تكون التمريرة صحيحة اذا لعبها المختبر من على خط البداية او خلفه أي على بعد مسافة 4 متر عن حائط الصد .
- في كل تمريرة يجب ان تلمس الكرة حائط الصد ومن الامام .
- يجوز للمختبر ايقاف الكرة والسيطرة عليها دون توقف بشرط ان يكون بالأجزاء التي يسمح بها القانون .
- التمريرات التي تتم قبل خط البداية لا تحتسب رغم السماح للمختبر باستمرار الاختبار دون توقف .

التسجيل :-

- تسجل للمختبر المحاولات الصحيحة خلال 30 ثا بتسجيل العدد الذي أداه من التمريرات

(3) الملحق

جزء من الوحدات التدريبية

النوع	الهدف	المحتوى
الجزء الرئيس	تحمل دوري تنفسي	يقوم اللاعب بالجري المكوكي لمسافة 20 متر ، بحيث يبدأ اللاعب بالجري من نقطة الانطلاق الاولى الى النقطة الثانية ثم العودة الى الاولى ثم الجري من النقطة الثانية ثم العودة الى البداية ثم الجري الى الثالثة ثم العودة الى النقطة الاولى ثم الانطلاق الى النقطة الرابعة ثم العودة الى البداية مرة أخرى بحيث تكون المسافة بين النقطة الاولى والاخرى 5 متر .
	التمرير والاستلام	مجموعتان يمرر المجموعة (أ) الكرة على الجانب في الفراغ ولاعب المجموعة (ب) يتحرك في المكان الفارغ ثم للمجموعة المقابلة ، التمرير يكون من اللعب المباشر للكرة .
	التصويب	مجموعة من اللاعبين بكرة لكل لاعب يقوم بتمريرها عالية لزميله ثم يقوم بالجري حول الاقماع الذي يقوم بالتصويب على المرمى .