

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى التغطية لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين

* محمد سعيد محمد ابو بشارة

- المقدمة ومشكلة البحث :

يرى " إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي" (٢٠٠١م) تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة تحتوى على تدريبات تتلاءم مع قدرات وإمكانات الناشئين لرفع مستواهم مهاريا وفنيا لانجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة. (٢): (١٦)

وهذا ما يؤكد حسن ابو عبده (٢٠١٠م) على أهمية الإعداد البدني والوظيفي للاعبين عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي يمكن من خلالها تنفيذ اللاعب للمهام الفنية والخطية خلال المباراة ،حيث تعد المتغيرات البدنية والوظيفية هي وسيلة للأعداد البدني الخاص للاعبين كرة القدم. (١٣ : ٢١)

كما يؤكد كلا من هارجريفز وباتي (٢٠١٠م) Hargreaves & Bate أن السرعة تعد من العناصر الهامة والأساسية للاعبين كرة القدم ويجب على المدربين الاهتمام بتنمية أنواع السرعة المختلفة. (٢٨ : ٣٤٩)

كما يذكر " أمر الله أحمد البساطي" (١٩٩٥م) أن الرشاقة تلعب دورا كبيرا وهاما في رياضة كرة القدم وهذا يتضح من خلال التغيرات الحادثة أثناء اللعب بجانب تغيير أوضاع الجسم والذي يتم في أداء بعض المهارات الهجومية لإتمام سرعة الأداء في التمرير والتصويب والخداعات المختلفة بالإضافة للسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل في حالة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم والعكس. (٩ : ٤٨٧)

ويرى باشلي Baechle (١٩٩٤م) ان الرشاقة مهارة مفتوحة ومركبة تحتوى على حركات متعددة الاتجاهات وبسرعات متفاوتة (٢٦ : ٥).

ويضيف باشلي وآخرون Baechle et al (٢٠٠٠م) انها التوقف الانفجاري وتغيير الاتجاه ثم التسارع في اتجاه مغاير (٢٧ : ١٤)

ويرى شيبيرد و يونج (٢٠٠٦م) Sheppard & Young ان الرشاقة تبدأ بالاستجابة لمثير معين ولذلك فهي تتأثر بالمهارات الإدراكية وعوامل صنع القرار، وبالتالي فهي عبارة عن تغيير كامل الجسم بشكل سريع والتحرك كرد فعل في اتجاه المثير. (٣٢ : ٩٢٠)

ويتفق كل من " طه إسماعيل وآخرون" (١٩٩٤ م) و"حنفي مختار" (١٩٩٤ م) و"محمد عبده ومفتى إبراهيم" (١٩٩٤ م) و"إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد" (١٩٩٦ م) و"محمد كشك وأمر الله البساطي" (٢٠٠٠ م) على أن خطط اللعب في نشاط كرة القدم تنقسم إلى قسمين رئيسيين هما الخطط الهجومية والخطط الدفاعية وتنقسم هذه الخطط بدورها سواء هجومية أو دفاعية إلى خطط فردية وخطط جماعية . (١٧:٥٠) (١٤:١٧) (٢٤:١٠) (١:١٩) (٢٢:٢٤٨)

وفى هذا الصدد يؤكد " السيد إبراهيم" (٢٠٠٩ م) على أهمية الجانب الخططي الدفاعي في كرة القدم الحديثة لما له من تأثير كبير على نتيجة المباراة والفريق الذي يمتلك دفاع قوى يكون قادر على قطع من المنافس والاستحواذ على الكرة لبدء الهجوم المنتظم بين اللاعبين أو عمل هجوم مرتد سريع ، ولذا يجب الاهتمام بإكساب الناشئين المقدرة الخططية الدفاعية منذ الصغر.(٨:٥)

ويشير كلا من "إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد" (١٩٩٦ م)، "مارتن بيدرنسكى Martin" و"Bidizensky" (١٩٩٦ م)، "حسن أبو عبده" (٢٠١٠ م) إلى أن تنفيذ خطط الدفاع الفردي تفرض على اللاعب اختيار الموقع والمكان المناسب للدفاع واستخلاص الكرة في التوقيت المناسب وكذلك تأدية الدفاع الفردي من رقابة و ضغط و تغطية في مناطق اللعب المختلفة ،حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى التنظيم الدفاعي الجيد وقدرة كل لاعب على فهم وأداء دورة وواجباته داخل أطار الخطط الدفاعية الجماعية للفريق (منظومة الفريق). (١:٤١) (٣١:٧٢) (١٣:٢٠٦)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال مثل دراسة "امر الله البساطي" (١٩٩٦ م) (٩) "سراج منير" (٢٠٠٠ م) (١٥) "نهاد العجمي" (٢٠٠٨) (٢٥) محمد شوقي ونهاد العجمي (٢٠٠٨) (٢٣) السيد على (٢٠٠٩ م) (٨) " احمد رجب امين" (٢٠١٢ م) (٣)، اشرف موسى (٢٠١٣ م) (٤)، اشرف موسى وعمرو شادى (٢٠١٤ م) (٥) " فقد بدا واضحا افتقار المجال العلمي والتطبيقي لمشكلات تتعلق بكيفية إتاحة الفرصة لعلاج هذه المشكلة - على حد علم الباحث- مما استرعى اهتمام الباحث إلى إجراء هذا البحث كمحاولة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى التغطية لدى ناشئ كرة القدم بدولة فلسطين.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تنمية مستوى التغطية لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين " وذلك من خلال:

١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين (العينة قيد البحث)

٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى التغطية لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين(العينة قيد البحث)

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين(العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء التغطية لدى ناشئي كرة القدم بدولة فلسطين (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث

- * منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس (القبلي - البعدي).
- * مجتمع البحث : يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بالأندية والمسجلين بالاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م .
- * عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت(١٦ سنة) ممثلة في نادي الامعري الرياضي، وبلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية(٢٨) ناشئا ، وقد تم استبعاد بعض الناشئين من عينة البحث الأساسية وعددهم(٨) ناشئين منهم(٣) حراس مرمى و(٢) للإصابة و(٣) لعدم انتظامهم في القياسات القبليّة، بالإضافة(١٠) ناشئين من (نادي مؤسسة البيرة الرياضي) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وكذلك(١٠) ناشئا من(نادي طوباس الرياضي) تحت ١٩ سنة لإجراء الدراسات الاستطلاعية .
- تجانس عينة البحث : تم إيجاد التجانس بين مجموعة البحث معا في المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية (قيد البحث) كما هو موضح جدول رقم(١)

جدول (١) اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي لمتغيرات ضبط العينة قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	١٦٥.١٦٧	٣.٩٩٦	١٦٥.١٠٠	٠.٣٦٩
الوزن	كجم	٥٥.٢٣٠	٩.٣٦٧	٥٥.٢٠٠	٠.١١٤
السن	سنة	١٥.٣٦٠	١٠.٠٥٤	١٥.٣٠٠	٠.٨٥٧-
العمر التدريبي	سنة	٢.٣١٧	٠.٣٥٨	٢.١٠٠	١.٨١٤
العدو ١٠ م من الثبات	ث	٢,٠٣٧	٠,١٢٨	٢,١٢٣	٠,٤٢١
العدو ٢٠ م من الثبات	ث	٣,١٧٣	٠,١١٣	٣,٣٢٣	٠,٧٤٢-
اختبار سرعة رد الفعل	ث	٠,٥٨٦	٠,٠٤٥	٠,٥٧٦	٠,٥٦٥
اختبار للنويس للرشاقة	ث	٠,٧٨٦	٠,٠٤٥	٠,٦٤٥	٠,٥٩٣
اختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ث	عدد	١٧,٦٠٠	١,٨٩٧	١٨,٠٠٠	٠,٥٦٤

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والمتغيرات البدنية (قيد البحث) للعينة تقع بين (+٣ ، -٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

أدوات جمع البيانات : اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

أ- الأجهزة المستخدمة في البحث.

- جهاز الرستامتر لقياس ارتفاع القامة. - ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- ساعة إيقاف. - ملعب كرة قدم. - شريط قياس.

-جهاز عرض مرئي (تليفزيون) lcd-flat ماركة LG مقاس ٤٢ بوصة.

- جهاز فيديو به خاصيتي تثبيت الصورة والعرض البطيء .

ب- الأدوات المستخدمة في البحث.

- كرات كرة قدم قانونية. - صولجان خشبي.

- أقماع تدريب بارتفاع ٥٠ سم. - مقاعد سويدية وعارضات التوازن.

- عدد (٢) مرمى صغير. - شاخص بعرض ٦٠سم وارتفاع ١٥٠سم

ثانياً: المسح المرجعي: قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه - من المراجع العلمية والدراسات المرجعية المتخصصة في هذا المجال وذلك بهدف تحديد المتغيرات البدنية والخطية الدفاعية الفردية (التغطية) لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة فلسطين والاختبارات التي

تقيس تلك المتغيرات، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق(٤) وعرضهما على الخبراء مرفق(١).

ثالثا: استمارات الاستبيان. قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء المتخصصين في رياضة كرة القدم وعددهم(١٠) مرفق(١) عن طريق المقابلة الشخصية وكذلك وسائل الاتصال الاليكترونية(الانترنت) لبعضهم من خلال (الايمل) وهذه الاستمارات كالتالي:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدى مناسبة الاختبارات البدنية التي تقيس السرعة ورشاقة رد الفعل مرفق (٢) و متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق(١)وكذلك استمارة ملاحظة الاداء الخطى الدفاعى الفردى (التغطية) اثناء المباراة اعداد (اشرف موسي)(٢٠١٣)(٢) مرفق(٣) الدراسات الاستطلاعية : أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية الأولى على مرحلتين كما يلي:

١- المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية: أجريت في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٩م إلى ٢٠٢٠/٨/٢١م على عينة من ناشئي كرة القدم تحت(١٦ سنة) وقد بلغت(١٠ ناشئين) من نادي مؤسسة البيرة الرياضي وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة و ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث والتعرف على مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات ومراعاة فترات الراحة بينهم.

- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وصلاحية استمارات التسجيل ٢- المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية :أجريت في الفترة من ٢٠٢٠/٨/٢٣م إلى ٢٠٢٠/٨/٣٠م واستهدف الباحث من هذه المرحلة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث للتأكد من صدق و ثبات تلك الاختبارات.

صدق الاختبارات : لإيجاد صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات (قيد البحث) على مجموعة مميزة من اللاعبين بنادي طوباس تحت ١٩سنة ، وبلغ عددهم (١٠) لاعبين ومجموعة غير مميزة من اللاعبين تحت ١٦سنة وممثلين لنفس عينة البحث من نادي مؤسسة البيرة الرياضي وبلغ عددهم(١٠)لاعبين ، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين كما هو موضح جدول (٢)

جدول (٢) معامل الصدق للاختبارات قيد البحث ن=١ ن=٢ =٢٠

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٥,٨٩١	٠,١٢٧	٢,٠٣٨	٠,١٦٠	١,٦٣٤	ث	العدو ١٠ م من الثبات
٩,٠٣٨-	٠,٠٩١	٣,٢٤٢	٠,١٢٩	٢,٨٦٥	ث	العدو ٢٠ م من الثبات
٦,٩١٥-	٠,٠٦٢	٠,٥٤١	٠,٠٢٢	٠,٣٨٧	ث	إختبار سرعة رد الفعل
٥,١٠٧-	٠,٦٧١ ٦	١٣,٣٩ ٥	٠,٤٩٥	١١,٩٨٤	ث	إختبار للنويس للرشاقة
٣,٦٧٢	١,٧٠٢	١٦,٧	١,٦٤٦	١٩,٨	عدد	إختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ث

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 2.262$

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق الإختبار قيد البحث.

معامل الثبات : لإيجاد معامل الثبات للاختبارات (قيد البحث) استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test Retes لحساب الثبات، حيث تم تطبيق الاختبارات على مجموعة من اللاعبين بنادي مؤسسة البيرة الرياضي عينة الدراسة الاستطلاعية تحت ١٦ سنة وبلغ عددهم (١٠) لاعبين، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو جدول (٣).

جدول (٣) معامل الصدق الاختبارات قيد البحث ن=١ ن=٢ ن=٢٠

معامل الارتباط	قيمة ت	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
٠,٩٠٧	٥,٨٩١	٠,١٣٤	٢,٠٥٧	٠,١٢٧	٢,٠٣٨	ث	العدو ١٠ م من الثبات
٠,٦٤٩	- ٩,٠٣٨	٠,١٢٩	٣,٧٧٣	٠,٠٩١	٣,٢٤٢	ث	العدو ٢٠ م من الثبات
٠,٧٢٩	- ٦,٩١٥	٠,٠٥٣	٠,٥٢٧	٠,٠٦٢	٠,٥٤١	ث	إختبار سرعة رد الفعل
٠,٩٦٦	- ٥,١٠٧	٠,٥٤٣	١٣,٤٩ ٤	٠,٦٧١ ٦	١٣,٣٩ ٥	ث	إختبار للنويس للرشاقة
٠,٩٨٢	٣,٦٧٢	١,٨٠٤	١٦,٦	١,٧٠٢	١٦,٧	عدد	إختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ث

- الدراسة الاستطلاعية الثانية : أجريت في الفترة من ٢٠٢٠/٩/١٥م إلى ٢٠٢٠/٩/١٧م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث أزمنة التدريب وعدد التكرار المناسبة لكل تدريب وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية ، حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح ، وأشارت نتائج الدراسة إلى :

١ - تثبيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث ما بين(٣٥:٥٠) دقيقة.من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحد التدريب اليومية.

٣- أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها نظروف العينة طبقا للزمن الكلى للتدريب - البرنامج التدريبي المقترح : قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس إلى يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

أولاً : هدف البرنامج : يهدف البرنامج التدريبي الى التعرف على تأثيرها استخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى أداء التغطية لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين ١٦ سنة.

ثانياً: معايير وضع البرنامج .

من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة في هذا المجال فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس الآتية :

-تؤدى تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل في فترة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات.

-يتم وضع تدريبات السرعة والرشاقة عقب عملية الإحماء مباشرة .

تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ دقيقة قبل التنفيذ .

مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات .

شدة الحمل المستخدمة (شدة أقل من القصوى - شدة قصوى).

طريقة التدريب المستخدمة - الفترتي مرتفع الشدة .

عدد التكرارات من (٦ - ٨) تكرر .

عدد المجموعات من (٢ - ٣) مجموعات .

الراحة بين المجموعات (٣:٢) دقيقة .

يجب أداء جميع التدريبات بأعلى درجة ممكنة من السرعة الفردية.

يجب أن يتم الدمج بين التمرينات وأشكال اللعب .

ثالثاً : محتوى البرنامج : من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات

السابقة المتخصصة في هذا المجال تمكن الباحث من حصر عدد من التدريبات الخاصة بالسرعة

ورشاقة رد الفعل المرتبطة بالتغطية (قيد البحث) كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح طبقاً لمتغيرات

البحث .

- والمرفق (٨) يوضح توزيع المحتويات للتدريبات المختارة للبرنامج المقترح مع تحديد متغيرات

الأداء طبقاً لظروف العينة والتي تم توزيعها خلال فترة التطبيق والمشار إليها

- خطوات إجراء تجربة البحث:

القياسات القبليّة . قام الباحث بأجراء القياسات القبليّة في الفترة من ١٩/١٠/٢٠٢٠م وحتى

٢١/١٠/٢٠٢٠م .

التجربة الأساسيّة . قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في صورته النهائيّة خلال فترة الأعداد

الخاص والإعداد للمباريات وذلك في الفترة من ٢٣/١٠/٢٠٢٠م إلى ٧/١٢/٢٠٢٠م .

القياسات البعدية . قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على

عينة البحث خلال الفترة من ٩/١٢/٢٠٢٠م إلى ١١/١٢/٢٠٢٠م .

المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي-الانحراف المعياري-اختبار "ت" - معامل التفلطح-

معامل الالتواء - الوسيط - المدى الخطأ المعياري - معامل الارتباط- قيمة كا ٢

عرض ومناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين (العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

جدول (٦) الفرق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل قيد البحث

نسبة التغير %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
٪١٩,٧٨-	٢٤,٦٠٠-	٠,١٦١	١,٦٣٤	٠,١٢٨	٢,٠٣٧	ث	العدو ١٠ م من الثبات	متغير السرعة ورشاقة رد الفعل
٪١٧,١١-	١٤,٥٨٤-	٠,١٥٣	٢,٦٣٠	٠,١١٣	٣,١٧٣	ث	العدو ٢٠ م من الثبات	
٪٣٤,٩٨-	٢٤,٦٧٣-	٠,٠٢٨	٠,٣٨١	٠,٠٤٥	٠,٥٨٦	ث	إختبار سرعة رد الفعل	
٪١٠,٤٦-	١١,٧٣٢	٠,٧٠٤	١١,٨٦٤	٠,٠٤٥	١١,٧٨٦	ث	إختبار للنويس للرشاقة	
٪٤٦,٠٢	١٠,٨١٢-	٢,١١١	٢٥,٧٠٠	١,٨٩٧	١٧,٦٠٠	عدد	إختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ث	

ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث. ويرجع الباحث هذا التحسن في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل إلى البرنامج التدريبي الذي يغلب على تشكيل محتواة تدريبات متعددة ومتنوعة يتشابه ادائها مع الاداء الحركي الخاص بالتصويب المتنوع على المرمى طبقاً للأسس العلمية وايضاء من خلال استخدام الباحث لطرق التدريب المناسبة مما أثر تأثيراً ايجابياً في تطوير متغيرات السرعة والرشاقة عند الناشئين، وهذا يتفق مع ما توصل اليه كل من محمد احمد الاسناوى،ايهاب لطفى(١٩٩٨م)(١٠)، عصام عبد الخالق(٢٠٠٥م)(٣٥) في ان التحسن في السرعة ودقة الاداء يرجع الى استخدام الادوات والاجهزة وما يبني عليها من تدريبات تتطلب تغيرا في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو اماكن معينة مع زيادة متطلبات الاداء المهاري من سرعة لادائة خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب.

وتتفق ايضا تلك النتائج مع دراسة كريستينسن وأخرون Kristensen et al (٢٠٠٦م)(٩٩) باراديسيس وكوك Paradisis and Cooke(٢٠٠٦م)(١٠٤)، ابتون وروز Upton and Ross(٢٠١١م)(١١٦)حيث حدث تحسن واضح في السرعة نتيجة للبرنامج التدريبي المستخدم.

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء التغطية لدى ناشئي كرة القدم بدولة فلسطين (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

جدول (٧) الفرق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التغطية قيد البحث

الاداءات	رقم الأداء	المحاولة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة كا ^٢	الفرق بين القياسين	نسبة التغيير	اتجاه التغيير
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
التغطية	١	ناجح	٨	١٥,٠٩	١٥	٢٨,٣٠١	٧,٥٠	٧	٨٧%	لصالح البعدي
		فاشل	٨	١٥,٠٩	٤	٧,٥٤٧١	٢٣,٥٦	٤	٥٠%	لصالح البعدي
	٢	ناجح	٨	١٥,٦٨	١٤	٢٧,٤٥٠	٦,٧٦	٦	٧٥%	لصالح البعدي
		فاشل	٧	١٣,٧٢	٤	٧,٨٤٣	٢٢,٩٤	٣	٤٢%	لصالح البعدي
	٣	ناجح	٨	١٦	١٥	٣٠	٥,٩٨	٧	٨٧%	لصالح البعدي
		فاشل	٦	١٢	٤	٨	٢٤,٦٢	٢	٣٣%	لصالح البعدي
	٤	ناجح	٨	١٦,٦٦	١٤	٢٩,١٦٦	٥,٢٥	٦	٧٥%	لصالح البعدي
		فاشل	٦	١٢,٥	٤	٨,٣٣٣	٢٤,٢٥	٢	٣٣%	لصالح البعدي

قيمة " كا^٢ " الجدولية عند مستوى معنوية (٥.٩٩)٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي في متغيرات التغطية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث. وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره " إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد " (١٩٩٦م) من إن التغطية من الواجبات الدفاعية الفردية والجماعية للاعبين الفريق ليس فقط لخط الدفاع ولكن تمتد للاعبين خط الوسط والهجوم، حيث إصعب العب الواقع على خط الدفاع كبير أو يتطلب المساعدة والمشاركة من لاعبي خط

الوسط عند أداء الواجبات الدفاعية الجماعية للفريق في حالة فقد الكرة والعمل على سرعة الحصول عليها مرة أخرى. (١ : ٤٤)

كما تتفق نتائج دراسات كل من "أشرف الشربيني" (١٩٩٧م) (٨)، "سراج عبد المنعم" (٢٠٠٠م) (٢١)، "احمد عبد الغنى" (٢٠٠٥م) (٥)، "نهاد العجمي" (٢٠٠٨م) (٢٥)، "محمد كشك، نهاد العجمي" (٢٠٠٨م) (٢٣)، "أحمد رجب" (٢٠١٢م) (٣)، مع نتائج الدراسة الحالية في الاهتمام بتدريب جميع لاعبي الفريق على اختلاف مراكزهم على الاداءات الخططية الدفاعية الفردية في جميع مناطق اللعب.

- الاستخلاصات : في ضوء أهداف البحث وخصائص العينة ونتائج البحث يستخلص الباحث ما يلي:

- أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعد في اختبارات السرعة ورشاقة رد الفعل في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية و لصالح القياسات البعدية .
- أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعد في متغير التغطية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية و لصالح القياسات البعدية .
- التوصيات : - ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالسرعة والرشاقة بالناشئين في كرة القدم وان تستخدم لتنميتها تمارين مشابهة للأداء .
- تطبيق التدريبات المهارية المستخدمة في البحث في مجال التدريب التطبيقي مع الناشئين .
- توفير معدل زمني كافي ضمن البرامج التدريبية طوال الموسم الرياضي للتدريب على الاداء الخططي الدفاعي (التغطية) بأساليب مختلفة ومواقف مشابهة لما يحدث أثناء المباراة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٦م): إستراتيجية الدفاع في كرة القدم ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢- إبراهيم حنفي شعلان ومحمد عفيفي (٢٠٠١م): كرة القدم للناشئين ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣- أحمد رجب أمين (٢٠١٢م): الأداء الخططي الدفاعي وعلاقته بنتائج وترتيب فرق بطولة كاس العالم للناشئين في كرة القدم (دراسة تحليلية)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- ٤- احمد محمد منير عبد الغنى(٢٠٠٥م):دراسة تحليلية لبعض الاداءات الخطئية الدفاعية للمنتخب المصري للشباب في كرة القدم في بطولة الأمم الإفريقية ٢٠٠٣م، دراسة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الإسكندرية.
- ٥- اشرف محمد موسى (٢٠١٣م): "تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية على تنمية بعض الاداءات الخطئية الدفاعية لناشئى كرة القدم"، انتاج علمى، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، المجلة العلمية الاقليمية مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، ٢٠١٣م.
- ٦- اشرف محمد موسى، عمرو فتحى شادى(٢٠١٤م): "تأثير تدريب السرعة ورشاقة رد الفعل على بعض المتغيرات الفسيولوجية و المهارة لحراس المرمى الناشئين فى كرة القدم"، انتاج علمى، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،مجلة نظريات وتطبيقات، ٢٠١٤م.
- ٧- أشرف عبد العزيز الشربيني (١٩٩٧ م): دراسة تحليلية لبعض الطرق والمهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة القدم (١٩٩٤)،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا.
- ٨- السيد على إبراهيم السيسى (٢٠٠٩ م): تأثير برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخططي الدفاعي وفقا لطرق اللعب الحديثة لناشئى كرة القدم،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير،جامعة الإسكندرية.
- ٩- أمر الله احمد ألبساطي (١٩٩٦م) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ،منشأة المعارف،الإسكندرية.
- ١٠- أمر الله احمد ألبساطي (١٩٩٨م) : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته"، الإسكندرية.
- ١١- إيهاب أحمد لطفى: تأثير برنامج تدريبي مقترح علي سرعة رد الفعل لدي حراس المرمى في كرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م.
- ١٢- حسن السيد ابو عبده(١٩٩٨م): الإعداد المهاري لكرة القدم، ط ١ ، الإسكندرية.
- ١٣- حسن السيد أبو عبده(٢٠١٠م):الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية،ط ١٠ ، الإسكندرية .
- ١٤- حنفي محمود مختار (١٩٩٤م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي،القاهرة.
- ١٥- سراج الدين محمد عبد المنعم (٢٠٠٠م): تقييم الأداء الخططي الهجومي والدفاعي وعلاقته بنتائج المباريات في كأس العالم ١٩٩٨ لكرة القدم،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير،جامعة الإسكندرية.
- ١٦- طه إسماعيل ،عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (١٩٨٩م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ،القاهرة.

١٧- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، قليوب، القاهرة.

١٨- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، ط٩، دار المعارف ، القاهرة.

١٩- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٢٠- عبد الباسط محمد الحليم (١٩٩٨م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

٢١- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٢- محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م) : أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم.

٢٣- محمد شوقي كشك ، نهاد إبراهيم العجمي (٢٠٠٨م) : تقييم فاعلية الدفاع الفردي وعلاقته بنتائج مباريات لاعبي المستوى العالي في كرة القدم ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، أبو قير، جامعة الإسكندرية.

٢٤- محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم (١٩٩٤م) : أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة.

٢٥- نهاد إبراهيم السعيد العجمي (٢٠٠٨م) : تحليل فعالية بعض الاداءات الخططية الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٦، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

٢٦-Baechle, T. R: Essentials of strength and conditioning Champaign, IL: Human Kinetics,1994.

٢٧-Baechle, T. Earle, R. & Wathen, D: Essentials of Strength Training and Conditioning, 2nd edition. China: Human Kinetics, 2000.

٢٨-Hargreaves, A. & Bate, R: Skill and strategies for coaching Soccer, 2nd ed, Canada, Human kinetics, 2010 .

٢٩-Sheppard, J. M. & Young, W. B: Agility literature review: Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9): 919 – 932, 2006.

30 -Kristensen, G.O., Van Den Tillaar, R, Ettema, G.J.C : Velocity .specificity in early, 2006

- ٣١- Martin Bidziniski(1996):The soccer coaching hard book, Jw Arrow smith Ltd,U.K
- ٣٢- Mahmoud Houssain (2006): Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kovač Verlag, Hamburg.
- ٣٣- Mechling, H.(1999): Coordinative Abilities Chapter (7) in
- ٣٤- Paradisis, G.P., Cooke, C.B: The effects of sprint running training on sloping surfaces, Journal of Strength and Conditioning Research 20 (4), pp. 767-777,2006.
- ٣٥-Upton, D E; Ross, J W: Assisted and Resisted Sprint Training: Effects on 13.7 M Speed, Speed with Direction Change, and Peak Power in Division I Female Soccer Athletes. Journal of Strength & Conditioning Research. Volume 25. March,2011.

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى التغطية لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين

* محمد سعيد محمد ابو بشارة

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى التغطية لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين " وهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى التغطية لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين(العينة قيد البحث).

وافترض الباحث وجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل والتغطية لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين (العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت(١٦ سنة) ممثلة في نادي الامعري الرياضي، وبلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية(٢٠) ناشئا.

وكانت أهم النتائج أن تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل قد أحدثت تغيرات إيجابية في متغيرات التغطية (قيد البحث) ، لذا يوصى الباحث بضرورة إهتمام المدربين بتدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل وأن تكون جزء أساسى من البرنامج التدريبى للناشئين فى كرة القدم، و أيضا ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات مختلفة من حيث السن، الجنس، النشاط الرياضى.

Abstract

The effect of a training program using speed and reaction agility exercises At the level of coverage of football youth in the State of Palestine

*** Muhammad Saeed Muhammad Abu Bishara**

This research aims to identify the effect of a training program using speed and reaction agility exercises on the level of coverage for junior footballers in the State of Palestine.

The researcher hypothesized that there were statistically significant differences between the average scores of both the tribal and remote measurements of the experimental group in the variables of speed, reaction agility, and coverage for soccer players in the State of Palestine (the sample under study) in favor of the post-measurement.

The research sample was chosen by the intentional method from the research community of football juniors under (16 years) represented in Al-Amari Sports Club, and the total sample size before conducting the basic experiment was (20) youth.

the most important results were that the speed exercises and reaction agility have brought about positive changes in Coverage variables (under research), so the researcher recommends the need for trainers to pay attention to speed and reaction agility exercises and to be an essential part of the training program for juniors in football, and also the need to conduct more similar studies on different samples in terms of age, gender, and sports activity.

*** Researcher in the Department of Sports Training and Movement Sciences
- Faculty of Physical Education in Qena - South Valley University**