



مجلة سوهاج لعلوم وفنون  
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج  
كلية التربية الرياضية

## برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها على الخطوات الدفاعية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت

على محمد على بو محمد

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الخامس - يوليو ٢٠٢٠م  
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

## برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها على الخطوات الدفاعية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت

على محمد على بو حمد

### مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التطور والتقدم العلمي هو الصفة المميزة لهذا العصر الحديث ، حيث شمل جميع مجالات الحياة المختلفة ويظهر ذلك جلياً في تسابق العلماء في تطوير العلوم الطبيعية والإنسانية ، الأمر الذي أحدث طفرة كبيرة في التغلب على العديد من المشكلات التي تعترض مسيرة الإنسان نحو النجاح والتقدم ، ويعتبر البحث العلمي هو حجر الزاوية للتقدم والتطور الكبير والسريع حيث أنه هو الوسيلة التي يقاس بها مدى تقدم الشعوب وتطورها ، لما يحدثه من تقدم حضاري ورفقي بشري في جميع مجالات الحياة .

والأنشطة الرياضية هي من أهم مجالات الحياة التي أثر فيها البحث العلمي وساعد على تقدمها وتطورها ، فقد أصبح هناك علاقة إيجابية بين الدول المتقدمة علمياً وتفوقها في المجال الرياضي وكذلك بين نتائجها في البطولات العالمية وتصنيفها الدولي بين الأمم .

وكرة القدم أكثر الرياضات شعبية على مستوى العالم عامة وفي مصر على وجه الخصوص، وقد ارتفع تصنيف مصر بين دول العالم حسب آخر ترتيب للإتحاد الدولي لكرة القدم ( FIFA ) ، وذلك بعد الإنجازات والبطولات الأفريقية التي حصل عليها المنتخب القومي .

وأن علماء النفس الرياضيين قد حددوا أسباب الميل الشعبي الجارف للعبة كرة القدم في كثرة المهارات الحركية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى ، حيث أن اللاعب يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين في أداء ما يطلب منه ما عدا حارس المرمى بالإضافة إلى دقة وجمال الأداء المهاري ، كما تمتاز كرة القدم أيضاً بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها ( ٥ : ٦٤ ، ٦٥ ) .

ويري "حسن أبو عبده" ( ٢٠٠٧ ) أن تخطيط التدريب الرياضي يعتبر العامل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار العمل الرياضي الهادف ، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي ، وتخطيط التدريب الرياضي عبارة عن تنسيق وتنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذلك مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية وواضحة ودقيقة ومتسلسلة الترتيب ( ١٠ : ٣٤٩ ) .

ويتفق كلاً من "عبد صالح ، مفتي إبراهيم" ( ١٩٩٤ ) ، "حنفي مختار" ( ١٩٩٥ ) ، "حسن أبو عبده" ( ٢٠٠٧ ) العلماء على أن للتدريب الرياضي واجبات أساسية لا يمكن الاستغناء عن إحداها خلال عملية التدريب ، و تلك الواجبات هي تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية بالإضافة الى الجوانب التربوية ، حيث تعمل هذه الواجبات سواء التعليمية أو التربوية في إطار موحد لتحقيق الهدف من التدريب وهو الوصول باللاعب الى أعلى مستوى من الأداء في حدود إمكانيات وقدرات اللاعب مع المحافظة على هذا المستوى . (٤ : ٢٠، ١٩) (١٣ : ٨) (١٠ : ٢٣ - ٢٦).

ويشير " طه إسماعيل" ( ١٩٩٠ ) نقلاً عن " هيدرجوت Heddergot" الى أن : الهجوم يعتبر من أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم ، وعليه يجب تنمية اللعب الجماعي الهجومي بما يحتويه من خلق فرص مناسبة للتهديف مع رفع كفاءة اللاعبين لإنهاء هذه الفرص ( ٢٦ : ١٦ ) .

ويذكر " حسن أبو عبده" ( ٢٠٠٧ ) أن المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية ، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة ، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط اللعب الملقة على عاتقه من خلال واجباته في المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة . ( ١٠ : ١٢٧ )

ويري " أمر الله البساطي" ( ١٩٩٨ ) أن طبيعة أداء اللاعبين في كرة القدم تتميز بكثرة المهارات التي يتطلب تنفيذها من اللاعب المقدرة على دمجها مع بعضها البعض في صيغة وأشكال ( تكوينات ) متنوعة تؤدي كل منها داخل هذا التكوين دورها المحدد في الأداء الكلي بالشكل الذي يتناسب مع الموقف والهدف منها ، ويشتمل هذا التكوين على عدة أداءات مهارية مستقلة وغير متماثلة ترتبط مع بعضها في شكل وحدات مهارية بكيفية تجعل أداؤها متواصلًا ، وتبدأ جميعها بالسيطرة على الكرة وتنتهي بالتمرير أو بالتصويب ( ٦ : ١٦٠ ) .

ويشير كلا من " عمر أحمد على ، يحيى أحمد كامل" ( ٢٠٠٣ ) على أن الأداءات المهارية المركبة تعد العمود الفقري في التدريب الحديث لأي نشاط رياضي وتعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال المباريات ، كما أنها وسيلة هامة جداً في تنفيذ خطط اللعب فكل خطة تتكون من مجموعة من المهارات ، لذلك فإن إتقان اللاعبين للأداءات المهارية المركبة عملية ضرورية لنجاح خطط اللعب ( ٣٢ : ٣١٨ ) .

ويرى " خالد سعد النبي" ( ١٩٩٧ ) أن تدريب الناشئين على أشكال متنوعة من الأداء المهارى المركب أو المندمج بما يشابه متطلبات المباراة يتيح لهم فرصة استخدامها وفقاً لمواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرتهم على المناورة وتنفيذ خطط اللعب في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يتفاجئون بمواقف لم يتم تدريبهم عليها ( ٢٠ : ٣٣ ) .

وانطلاقاً من أن كرة القدم تتميز بكثرة الأداءات المهارية المنفردة والمركبة ونعني بالأداء المهاري المنفرد بأنه الحركة الوحيدة التي لها بداية ونهاية أما الأداء المركب فتندمج فيه المرحلة النهائية للمهارة الأولى مع المرحلة التمهيديّة للمهارة الثانية ، ولذلك فإن طبيعة كرة القدم تحتم على اللاعبين استخدام تدريبات حركية في أشكال مختلفة بحيث تؤدي كل مهارة دورها المحدد في الأداء الكلي بالطريقة التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المهاري .

ويشير " إبراهيم شعلان " ( ١٩٩٤ ) أن كثير من المدربين في مجال تدريب الناشئين لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط مبني على أسس علمية للتدريب على الأداءات المهارية المركبة والذي يتم بناءه وتأسيسه خلال المراحل السنوية المبكرة للناشئ حتى يمكن القيام بتنمية وتطويره في مرحلة سنوية لاحقة وخاصة فيما يتعلق بالتدريب على هذه الأداءات المهارية تحت ظروف الأداء الجماعي أو ما يشابه ظروف المباراة ، مما يتسبب في إعاقة تقدم الناشئ مهارياً في المستويات العالية ، وانعكاس ذلك على متطلبات اللعب خطياً ( ١ : ٥٦ ) .

كما يتفق كل من " حنفي مختار " ( ١٩٩٨ ) مع كل من " جيروبيزانتش ، جونارجريش Gero Bisanz & Gunnar Gerisch " ( ١٩٩٨ ) أن من أهم متطلبات الأداء الخططي في كرة القدم هو إتقان المهارات الأساسية التي هي من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية فكل خطة تعتمد على مهارة أو أكثر لتنفيذها ومن هنا فإن إتقان المهارات والتدريب عليها في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أمر هام لنجاح خطط اللعب ( ١٦ : ٢٠١ )

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب وخاصة بقطاع الناشئين بدولة الكويت لاحظ أن هناك بعض القصور في أداء الناشئين للأداءات المهارية الدفاعية ، كما أنهم لا يستطيعون أداء المهارات الدفاعية المركبة أثناء المنافسة داخل الملعب بالرغم من تميز بعضهم في أداء هذه المهارات بصورة مفردة بعيدة عن متطلبات المباراة ، ويرجع الباحث ذلك القصور الى أن معظم المدربين العاملين بقطاع الناشئين يقومون بتدريب اللاعبين على المهارات الدفاعية منفردة كل مهارة على حدة دون الربط أو الدمج بين هذه الأداءات ، كما تؤدي في مواقف اللعب الفعلية أثناء المباراة وذلك خلال مرحلة إعداد اللاعبين .

ويتحدد مدى نجاح الناشئ في المباراة بأن يكون على دراية وفهم كاف لتكوين واختيار الأداءات المهارية الدفاعية التي يمكن تأديتها من الوضع الذي يتخذه المنافس أثناء سير المباراة ، وبالتالي كان واجباً علينا أن نصمم هذه المواقف خلال التدريب ونضع لها برنامج يقوم اللاعب بالتدريب من خلاله حتى يتمكن اللاعب من التغلب على الموقف التنافسي خلال المنافسة ، وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة في محاولة للتوصل إلى أفضل الوسائل التي تساعد في تنفيذ خطط

اللعبة وتطوير الهجوم وزيادة فرص التهديد على المرمى من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القدرة العضلية على بعض المتغيرات الخطئية الدفاعية لناشئ كرة القدم .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القدرة العضلية ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض الخطط الدفاعية لناشئي كرة القدم وذلك من خلال:

١- تصميم تدريبات تدريبات القدرة العضلية لتنمية الأداء الخطئي الدفاعي لناشئي كرة القدم.

#### فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية ولصالح متوسطات القياسات البعديّة لناشئي كرة القدم.

#### المصطلحات والمفاهيم الواردة بالبحث :

#### خطط اللعب :

" هي فن استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق " ( ١١ : ١٧٦ ).

#### منهج البحث :

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

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٢٢) ناشئي كرة قدم بنادي العربي الكويتي للموسم التدريبي (٢٠١٩/٢٠٢٠)

#### تجانس عينة البحث :

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

برنامج تدريبي مقترح لتنمية القرة العضلية للرجلين وتأثيرها على الخطوات الدفاعية لى لاعبي كرة  
القدم بدولة الكويت  
على محمد علي بو حمد

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن  
والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث

(ن=٢٢)

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

حد الدلالة لمعامل الالتواء = ٠.٩٦

يتضح من جدول (١) ما يلي :

إن قيم معامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن قد تراوحت ما بين (-٠.٨٧ : ٢.٢٧) أي  
إنها قد انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات .

أدوات جمع البيانات:

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

### الملاحظة العلمية:

استخدم الباحث الملاحظة العلمية في :

١. تحديد مشكلة البحث .
٢. تحليل المباريات .

### الاستبيان:

قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية مرفق (٢) واستطلاع رأى الخبراء مرفق (٣)

للتعرف على :

١. وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية .
٢. استمارة قياس الأداءات الخطئية الدفاعية .
٣. اختبارات المتغيرات البدنية .
٤. اختبارات المتغيرات المهارية .
٥. محتويات البرنامج التدريبي للناشئين تحت ١٦ سنة .

### عرض النتائج:

#### جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في الاختبارات البدنية

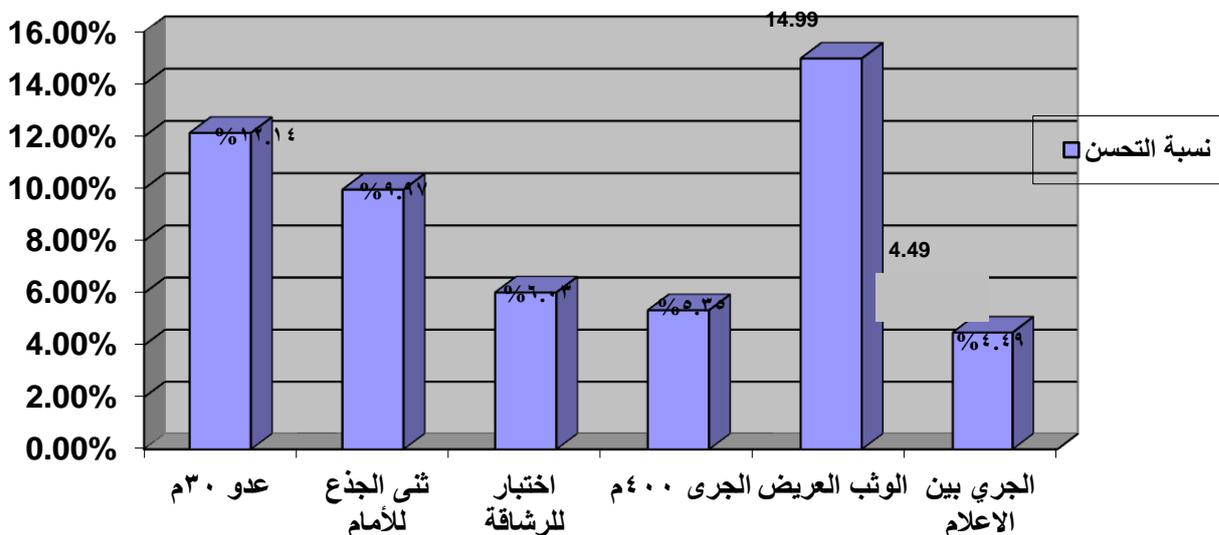
(ن=٢٢)

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

قيمة (ت) عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٧٢

يتضح من جدول (٢١) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في جميع الاختبارات البدنية وذلك لصالح القياس البعديّة.



#### نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الجوانب البدنية:

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

#### اختبار السرعة:

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

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

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

### اختبار المرونة:

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

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

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

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

### اختبار الرشاقة:

فيرجع الباحث تحسن مستوي أفراد العينة للرشاقة إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية ومن خلال محتويات البرنامج والتمينات التي تحتوي على حركات تغيير الاتجاه والتي تشبه مواقف المنافسة كما أن هذه التحركات يتم تنفيذها بالكرة كالمراوغة أو بدونها كمهارة الخداع

بالإضافة إلى استخدام تقسيمات الملعب المتعددة ومن خلال مراحلها المختلفة والتي تبدأ بالأداء في طول معين من الملعب بمهاجم ومدافع إيجابي ثم في ظروف متغيرة أكثر صعوبة وكلها تشبه ما يحدث في الملعب مع مراعاة الباحث لعمليات الربط بين لاعبان وثلاثة لاعبين وأربعة لاعبين تخدم طريقة اللعب ٢/٤/٤ ومشتقاتها والذي تساهم بدور كبير في تنمية الرشاقة لدى اللاعبين.

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

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

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

اختبار التحمل - الجري ٤٠٠ متر:-

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

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

اختبار الوثب العريض من الثبات:-

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

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

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

#### اختبار تحمل الأداء:-

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

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

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

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

### المراجع العلمية

أولاً : المراجع باللغة العربية :

١. إبراهيم حنفي شعلان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد التاسع عشر ، إبريل ، ١٩٩٤ م .
٢. إبراهيم حنفي شعلان : كرة القدم للبراعم والأشبال ( ٩ - ١٢ سنة ) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
٣. أحمد البدوي أحمد دردير: تأثير برنامج تدريبي للتحركات الهجومية على بعض المتغيرات الخطئية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٧ م .
٤. أحمد الشافعي : تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٤ م .
٥. أشرف علي جابر ، رفاعي مصطفى حسين : دراسة أسباب انخفاض نسبة التهديف للاعبي كرة القدم (القسم الممتاز) ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد السادس ، الجزء الأول ، ١٩٩٦ م .
٦. أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة ( المندمجة ) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
٧. \_\_\_\_\_ : دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم ، بحث منشور بمجلة بحوث الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٣١ ، ١٩٩٨ م .
٨. بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

٩. جمال إسماعيل مطاوع : تطوير الأداء الخططي الهجومي بالزيادة العددية وتأثيره على نتائج المباريات في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٥ م .
١٠. حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة السابعة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
١١. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، د . ت .
١٢. \_\_\_\_\_ : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
١٣. \_\_\_\_\_ : التطبيق العلمي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
١٤. \_\_\_\_\_ : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
١٥. \_\_\_\_\_ : برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
١٦. \_\_\_\_\_ : المدري الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
١٧. \_\_\_\_\_ : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
١٨. \_\_\_\_\_ : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
١٩. خالد حسن عبد النبي فراج : فاعلية برنامج تدريبي مقترح على أداء بعض الخطط الأساسية الدفاعية والهجومية لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢ م .
٢٠. خالد سعد النبي : تنمية سرعة ودقة الأداء الحركي لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧ م .
٢١. سليمان فاروق سليمان : تأثير أسلوب مقترح لاكتساب المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٣ م .

٢٢. شريف إبراهيم عبده : دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم ١٩٩٥ للناشئين تحت ١٧ سنة في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
٢٣. طارق محمد جابر أبو العلا : التعرف على البرنامج التدريبي المقترح للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
٢٤. \_\_\_\_\_ : دراسة تحليلية للأداء المهاري (منفرد ومركب) لحل بعض المشكلات الخطئية لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦ م .
٢٥. طه محمود إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، وإبراهيم شعلان : جماعية اللعب في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مطابع الأهرام التجارية ، قليب ، ١٩٩٣ م .
٢٦. طه محمود إسماعيل : برنامج تدريبي مقترح للجوانب الفنية والخطئية للتصويب من خلال تحليل بعض المباريات المحلية والدولية في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠ .
٢٧. عبد الباسط محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
٢٨. عبد العاطي عبد الفتاح : تأثير برنامج تدريبي لناشئ الكرة الطائرة على تنمية بعض الأدوات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم ١٩٩٥ ، دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ببورسعيد ، ١٩٩٨ م .
٢٩. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، ط٤ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
٣٠. علي يوسف علي زربية : برنامج تدريبي مقترح لتطوير الأداء الخططي الهجومي وتأثيره على خلق فرص التهديد لى لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٥ م .

### مستخلص البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القدرة العضلية للرجلين ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض الخطط الدفاعية لناشئي كرة القدم وذلك من خلال تصميم تدريبات القدرة العضلية لتنمية الأداء الخططي الدفاعي لناشئي كرة القدم وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة كتصميم تجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة وهدف البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٢٢) ناشئي كرة قدم بنادي العربي الكويتي للموسم التدريبي (٢٠١٩/٢٠٢٠) وقام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث ويعزي الباحث التحسن في تحمل الأداء إلى تأثير البرنامج التدريبي وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية والتدريب على طريقة اللعب ٢/٤/٤ ومشتقاتها في مساحات مصغرة و على مراحل مختلفة ويتم الربط بين اللاعبين لتنفيذ الأداء الخططي مما أدى ذلك إلى التحسن في معظم عناصر اللياقة البدنية والذي أسهم بدوره في تحسن تحمل الأداء لدي عينة البحث حيث مستوي الكفاءة البدنية الخاصة للرياضي تزداد مع التدريب المنتظم.

## Summary of the research

The research aims to design a proposed training program using muscle capacity exercises and to know its effect on the level of performance of some defensive plans for young footballers by designing muscle capacity exercises to develop the planned performance. The researcher used the experimental method on one experimental group as an experimental design using the two pre and post measurements due to its relevance to the nature and goal of the research. The research sample was chosen by an intentional method consisting of (22) soccer juniors in the Kuwaiti Al Arabi Club for the training season (2019/2020), and the researcher made homogeneity. For the research sample to ensure that the research sample is moderately distributed in all the variables under investigation and attributed. The researcher is the improvement in performance endurance to the effect of the training program and the regularity of players in the training units and training on the way of playing 4/4/2 and its derivatives in miniature spaces and at different stages. In turn, the performance endurance of the research sample improved, as the level of the athlete's physical aptitude increases with regular training.