

تأثير تدريبات المواقف التنافسية وبعض المتغيرات البدنية و التصرف الخططي
لناشئي كرة القدم

الباحث / عصام فؤاد محمد

الفرقة الاولي ماجستير

(٢٠٢١ - ١٤٤٢)

المقدمة ومشكلة الدراسة :

أصبح التطور العلمي سمة العصر لما يتصف به من سرعة في التقدم وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أسلوبه ونتائجه مما يفتح آفاقا كثيرة على كل ما هو جديد في مجالات الحياة المختلفة.
(٣٨:١)

ولعبة كرة القدم صاحبة المفاجآت وكل يوم يحدث فيها تطورات في الأداء الخططي وهذه التطورات هي نتاج طبيعي للإضافات التي تضاف للأداء الهجومي كزيادة سرعة اللعب الذي قابله تطور في الأداء الدفاعي بتضييق المساحات وعمل تكتل داخل المناطق الدفاعية مما زاد من صعوبة فك الحصار المنسوب بحكمة حول المرمي ، وأصبح الزمن المتاح لكل لاعب لإنهاء الجملة بالشكل المطلوب قليل لمجابهة هذا التطور

ومن هنا فإن الصعوبة الأساسية التي تواجه اللاعبين خلال المباراة تتلخص في القدرة علي اختيار الحل المثالي في اقل زمن، وهذا الاختيار يتطلب نوعاً مميزاً من الذكاء الخططي يتيح للناشئ استجابات سريعة وغير شائعة فيصعب علي المنافسين توقعها مما يزيد من احتمالات نجاحها.

وتعتبر مباراة كرة القدم كفاحاً بين ذكاء اللاعب في مقابل ذكاء منافسه، كذلك ذكاء المدرب مقابل ذكاء المدرب المنافس، وذلك من خلال مناسبة خطة المباراة التي يضعها، كذلك قدرة استخدام ذكائه في استخدام التغييرات والتبديلات المناسبة كذلك

التعليمات الفنية التي يعطيها بين الشوطين تبعاً للتغيرات الخطئية للمباراة وهل هذه الخطط البديلة أتت ثمارها أم لا علي ضوء استجابات الأداء للفريق ، وعلي ذلك فإن الذكاء يلعب دوراً مهماً وحيوياً في النجاح المهني، لذا يجب الاهتمام به، والعمل علي تنميته.

واللاعب الذكي يتميز بسرعة وحسن التصرف في مواقف اللعب المتغيرة، وأقدر علي سرعة الإدراك وقراءة الموقف لتوقع سلوك المنافس أثناء اللعب ويستطيع أن يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب وبالسرعة المناسبة.
(٣١ : ٤٥)

كما أن اللاعب المعد ذكاءه الخططي بصورة جيدة تكون سرعة تلبيته أسرع من غيره وسرعة التلبية تلعب دوراً هاماً في أداء لاعب كرة القدم بلا شك، وهي تعتبر حالياً من أهم مميزات لاعب كرة القدم الحديث. (٩ - ٢٨٠)
والذكاء الخططي المثالي يتوقف علي سرعة إدراك اللاعب للمتغيرات الخطئية السريعة ليقوم باختيار واحد من الحلول المتعددة للموقف في سرعة فائقة مع توقع احتمالات تعديل هذا الحل في ضوء تغير خطط المنافسين.
ويري البعض ضرورة الحكم علي الذكاء عن طريق الأداء أي من خلال مظاهر السلوك وهذا يعني أن الذكاء مفهوم يصف السلوك، وأنه يمكننا أن نميز بين السلوك الذكي والسلوك غير الذكي. (١٩ - ٥٩)

ويمكن قياس ذكاء اللاعب بواسطة اختبارات المواقف (نظرية - عملية) وهي الاختبارات التي تعمل علي خلق مواقف وظروف تحدث في المباراة ثم ملاحظة سلوك اللاعب في هذه المواقف وتحديد صحتها من عدمه.
وأثناء التدريب يستطيع المدرب أن يضع الناشئ في مركز معين لمحاولة توظيفه لهذا المركز تبعاً لإمكانياته، ويقوم بتدريبه علي واجبات هذا المركز ولمدة معينة مع إعطائه بعض المشكلات الخطئية وحلولها والتي تحدث في المباريات،

وذلك لمدة معينة، ثم بعد ذلك يقرر عما إذا كان اللاعب يصلح لهذا المركز أم لا وذلك علي ضوء استجاباته. (٣١ - ٤٤)

ومما سبق يتضح أن الناشئ الذكي أقدر من غيره بطبيعة الحال علي سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة، وأقدر علي سرعة الإدراك والتبصر بنتائج الأداء الذي يقوم به، وأقدر علي توقع سلوك المنافس في أثناء اللعب، كما أنه أقدر علي التعلم الحركي والتعلم الخططي للوصول إلي أعلى المستويات الرياضية.

وبإطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة القدم . وعلى حد علمه . وجد بعض الدراسات التي أشارت إلى الاهتمام بالسلوك الخططي (تفكير خططي . تصرف خططي)مثل دراسة كل من "طه إسماعيل" (١٩٧٦م) (١٥)، "رضا حفني" (١٩٧٩م) (١١)، "توفيق الوليلي" (١٩٨٤م) (٢٩)، "رضا حفني" (١٩٨٥م) (١٢)، "مروة فتحي" (١٩٨٩م) (٣٤)، "على سلامة" (١٩٩١م) (٢٠)، "على عبد المجيد" (١٩٩١م) (٢٣) "محمد إبراهيم" (١٩٩٥م) (٢٧)، "مجدي يوسف" (١٩٩٧م) (٢٦)، "رضا إبراهيم" (١٩٩٨) (١٠)، "طارق عبد المنعم" (١٩٩٨م) (١٣)، "أشرف موسى" (١٩٩٩م) (٤)، "طارق عبد المنعم" (٢٠٠٣م) (١٤).

كما أنهما لم يجد على حد علمه - أي أبحاث أو دراسات أهتمت بدراسة الذكاء الخططي في مجال كرة القدم أو تناولت وضع برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الخططي لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة.

ويمكن من خلال هذه الدراسة تصميم اختبار لقياس الذكاء الخططي (النظري والعملية) لناشئ كرة القدم للتعرف علي أحد أهم محددات الانتقاء وهو (المحدد الخططي) متمثلا في (الذكاء الخططي) لاختيار أفضل وأنسب الناشئين للانضمام لفرق كرة القدم حيث أن عملية الانتقاء والتعرف علي المواهب تعتبر من الأساسيات لتكوين الرياضي المميز.

. كما أن هذه الدراسة توفر أساس موضوعي للمقارنة بين تقديرات ودرجات الناشئين في الذكاء الخططي وتوفر وسيلة عامة لتبادل المعلومات عن اللاعبين الناشئين وخاصة المعلومات الخاصة بذكاء وتفكير وتصرف الناشئ الخططي (نظريا وعمليا) .
- كما يمكن من خلال الدراسة معرفة الفروق بين الناشئين وتوصيفهم وتقسيمهم لمجموعات متدرجة في الخيال والإبداع ليؤخذ أكثرهم خيالا لممارسة كرة القدم والانضمام إلي الفرق ذات المستويات الأعلى والمنتخبات القومية وكذلك توزيعهم علي مراكز اللعب حسب متطلبات كل مركز لتوفير الوقت والجهد والمال .

. وتعد هذه الدراسة مدخلا للتعرف علي الذكاء الخططي لناشئ كرة القدم ومحاولة وضع برنامج تدريبي مناسب لتنمية الذكاء الخططي.

هذا ما دفع الباحث إلى تصميم اختبار لقياس الذكاء الخططي النظري والعملي لناشئ كرة القدم وكذلك وضع برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الخططي و المواقف التنافسيه لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة.
أهمية الدراسة :

. تحديد مستوي الذكاء الخططي النظري في كرة القدم للاعب الناشئ من خلال بعض المواقف الخططية المتفق عليها.

- ملاحظة مستوي الذكاء الخططي العملي في كرة القدم للاعب الناشئ من خلال بعض المواقف الخططية المتفق عليها.

. قد يساعد هذا البحث في إيجاد وسيلة مقننة لقياس الذكاء الخططي كمؤشر تنبؤي لانتقاء الناشئين في كرة القدم.

أهداف الدراسة :

١. تصميم اختبار لقياس مستوي الذكاء الخططي لناشئ كرة القدم.
٢. التعرف علي مستوي الذكاء الخططي لدي ناشئ كرة القدم .
٣. وضع برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الخططي لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة .

فروض البحث :

لتوجيه العمل فى هذه الدراسة وضع الباحثان التساؤلان التاليان :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدي .
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات الذكاء الخططي لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدي .
- المصطلحات العلمية الواردة بالدراسة:

. الذكاء الخططي:

هو الجنوح نحو الاختيارات المثلى نحو التفكير الخططي والذي قد يكون مرتبط بالسلوك فى مرحلة التنفيذ.
(٣٥)
الدراسات السابقة :

. قام "طه إسماعيل" (١٩٧٦م) (١٥) بدراسة عنوانها "العلاقة بين الذكاء "القدرات العقلية" والتنفيذ الخططي فى كرة القدم" وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وبلغت عينة الدراسة ٣٠ لاعب من لاعبي الفريق القومي المصري وكانت من أهم النتائج وجود فروق فى مستوى الذكاء بين اللاعبين فى الخطوط المختلفة وكذلك افتقار اللاعب المصري للإعداد الخططي السليم.

- قامت "رضا حفني" (١٩٧٩م) (١١) بدراسة عنوانها "علاقة القدرات العقلية بالتصرف الخططي فى كرة السلة للاعبات الدرجة الأولى لمنطقة القاهرة والجيزة" وكانت من أهم أهداف الدراسة محاولة تصميم مقياس لقياس التصرف الخططي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى وبلغت عينة الدراسة ٤٣ لاعبة سلة فى الدرجة الأولى وكانت أدوات جمع البيانات مقياس التصرف الخططي- الملاحظة العلمية- اختبار الذكاء وكانت من أهم النتائج لا توجد فروق معنوية بين لاعبات المراكز المختلفة فى القدرات العقلية والتصرف الخططي.

. قام "توفيق الوليلى" (١٩٨٤م) (٢٩) بدراسة عنوانها "العلاقة بين الذكاء والتصرف الخططي للاعبى الفرق الإفريقية لكرة اليد" وكانت تستهدف الدراسة التعرف على

العلاقة بين الذكاء والتصرف الخططي للاعبى الفرق العربية المشتركة فى البطولة الإفريقية الخامسة وقد استخدم المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة ٥٥ لاعب كرة يد من لاعبي الفرق العربية المشاركة فى البطولة الإفريقية وقد استخدم اختبار كاتل للذكاء واختبار المواقف الخططية لقياس التصرف الخططي وكانت من أهم النتائج وجود ارتباط طردى بين الذكاء والتصرف الخططي لدى الفرق المشتركة فى البطولة وكذلك صلاحية اختبار المواقف للدلالة على مستوى التصرف الخططي.

- قامت "رضا حفني" (١٩٨٥م) (١٢) بدراسة عنوانها "السمات الانفعالية وعلاقتها بالتصرف الخططي ومستوى الأداء للاعبات كرة السلة" وكانت من أهداف الدراسة التعرف على مدى مساهمة السمات الانفعالية فى كل من التصرف الخططي ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة ٣٠ لاعبة من لاعبات كرة السلة وكانت من أهم وسائل جمع البيانات مقياس التصرف الخططي ومقياس السمات الانفعالية وكانت من أهم نتائج الدراسة مساهمة أبعاد السمات الانفعالية فى التصرف الخططي بنسبة مئوية ٢٣.٨٠%.

- قامت "مروة فتحي" (١٩٨٩م) (٣٤) بدراسة عنوانها "التصرف الخططي وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة لدى لاعبات كرة اليد" وهدفت الدراسة إلى تصميم وبناء مقياس للتصرف الخططي للاعبات الدرجة الأولى لكرة اليد فى مصر واستخدمت المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة ٤٥ لاعبة كرة يد وكانت أدوات جميع البيانات مقياس تقدير الدافعية للرياضيين واختبار المواقف الخططية لقياس التصرف الخططي للاعبات كرة اليد وكان من أهم النتائج وجود ارتباط طردى بين التصرف الخططي والذكاء.

- قام "على سلامة" (١٩٩١م) (٢٠) بدراسة عنوانها "علاقة السلوك الخططي ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبى الهوكى" ومن أهم أهداف الدراسة التعرف على العلاقة وتحديد نسبة المساهمة للمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية فى السلوك الخططي واستخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة ٤٨ لاعب من

لاعبى الدرجة الأولى للهوى واستخدم أدوات ووسائل جمع البيانات منها الاستبيان،
المقابلة، الملاحظة، مقياس التفكير والتصرف الخططى، وكانت من أهم نتائج
الدراسة مساهمة بعض المتغيرات منها الثقة بالآخرين - القيادة- التصميم.

. قام "على عبد المجيد" (١٩٩١م) (٢٣) بدراسة عنوانها "التصرف الخططى وعلاقته
بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبى كرة السلة" وكانت أهداف الدراسة التعرف على
العلاقة بين التصرف الخططى الهجومى ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة وقد
استخدم الباحث المنهج الوصفى وبلغت عينة الدراسة ٥٠ لاعب كرة سلة من الدرجة
الأولى وقد استخدم استمارة التصرف الخططى والاختبارات التى تقيس المهارات
وكانت من أهم نتائج الدراسة هناك ارتباط دال إحصائياً بين التصرف الخططى
الهجومى ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبى كرة السلة.

. قام "محمد إبراهيم" (١٩٩٥م) (٢٧) بدراسة عنوانها "مساهمة بعض القدرات البدنية
والمهارية والعقلية فى مستوى السلوك الخططى لناشئى كرة القدم" واستهدفت الدراسة
التعرف على القدرات البدنية والمهارية والعقلية المساهمة فى مستوى السلوك
الخططى لناشئى كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وبلغت عينة الدراسة
٦٦ ناشئاً تحت ١٨ سنة، وقد استخدم الاستبيان والمقابلة والملاحظة العلمية
والاختبارات والمقاييس كأدوات لجمع البيانات وكانت من أهم النتائج التفكير
والتصرف الخططى هى المتغيرات المساهمة فى مستوى السلوك الخططى لناشئى كرة
القدم.

- قام "مجدى يوسف" (١٩٩٧م) (٢٦) بدراسة عنوانها "تقويم القدرة على التفكير
الخططى لدى لاعبى كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى وضع أساس علمى لتقويم وقياس
القدرة على التفكير الخططى الهجومى وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وبلغت
عينة الدراسة ١٤٤ لاعباً من لاعبى الأهلئ والزمالك والاتحاد الألومنيوم وستيا
وسموحه واختيرت العينة بطريقة عمدية وكانت من أهم النتائج تفوق لاعبى خط
الوسط والهجوم على لاعبى خط الدفاع فى محاور قدرة التفكير الخططى الهجومى.

- قام "رضا إبراهيم" (١٩٩٨م) (١٠) بدراسة عنوانها "فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم" وهدفت الدراسة للتعرف على إيجاد علاقة بين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والتفكير الخططي مع إمكانية قياس فاعلية الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية للاعبين الفرق عينة الدراسة أثناء المباريات وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة ٢٨٥ لاعب من لاعبي أندية القاهرة والجيزة والقليوبية تحت ١٩ سنة وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط طردية بين فاعلية الأداء المهاري والتفكير الخططي.

- قام "أشرف موسى" (١٩٩٩م) (٤) بدراسة عنوانها "دراسة العلاقة بين التصرف الخططي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى ناشئي كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التصرف الخططي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى ناشئي كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة ١٠٥ ناشئي وكانت أهم وسائل جمع البيانات الاستبيان والملاحظة العلمية والمقابلة الشخصية وكانت أهم النتائج هناك ارتباط طردى بين التصرف الخططي والمجموع الكلى لقدرات التفكير الابتكاري المتمثل في (الطلاقة والأصالة والحساسية للمشكلات).

- قام "طارق عبد المنعم" (٢٠٠٣م) (١٤) بدراسة عنوانها "التفكير الخططي وعلاقته ببعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم". وهدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين التفكير الخططي وبعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية للاعبين كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من ١٠ فرق يمثلون ٥ محافظات هي أسيوط وسوهاج والمنيا والفيوم وبنى سويف وقد استخدم الاستبيان والمقابلة والملاحظة ومقياس التفكير الخططي واستمارة تحليل المبادئ الخططية الهجومية كأدوات لجمع البيانات وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود ارتباط طردى بين التفكير الخططي وبعض المبادئ الخططية الهجومية ولا يوجد ارتباط بين التفكير الخططي وبعض المبادئ الخططية الدفاعية والهجومية.

قام "مارك وليمز Mark Williams ، وكيث ديفيد Keith David " (١٩٩٤م) (٤٠) بدراسة عنوانها "استراتيجيات البحث البصرى للاعب كرة القدم ذوى الخبرة وقليلى الخبرة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق الأساسية فى مهارة التوقع واستراتيجية البحث البصرى فى مراكز اللعب المفتوح بين لاعبي كرة القدم ذوى الخبرة وقليلى الخبرة وقد استخدمنا المنهج التجريبي وبلغت عينة الدراسة ١٥ لاعباً ذوى خبرة و ١٥ لاعباً قليلى الخبرة وكانت من أهم النتائج هناك فروق معنوية بين اللاعبين فى التوقع لصالح اللاعب ذوى الخبرة عن قليلى الخبرة وكذلك لاعبي الخبرة أظهروا أداء توقعى رفيع المستوى.

- قام " تيرى مورس Terry Morris ، وجان جرايدون Jan Graydon " (١٩٩٥م) (٤١) بدراسة عنوانها "تأثير التمرينات على اتخاذ قرار الأداء للاعبى كرة القدم ذوى الخبرة وقليلى الخبرة " وهدفت الدراسة إلى فحص التأثير للتمرينات المعتدلة والعالية على اتخاذ قرار الأداء للاعبى كرة القدم ذوى الخبرة وقليلى الخبرة عن طريق التعرف على تأثير التمرينات على اتخاذ القرار الدقيق أو السريع للإجابة العملية للاعبى كرة القدم وبلغت عينة الدراسة (١٠) لاعبين ذوى خبرة (١٠) لاعبين قليلى الخبرة واستخدمنا المنهج التجريبي وكانت من أهم النتائج أن السرعة العملية لمجموعة ذوى الخبرة فى اتخاذ القرار أثناء الراحة أقل معنوية عنه أثناء بذل ٧٠%، ١٠٠% من أقصى طاقة ممكنة من اللاعبين ذوى الخبرة.

قام "جوان م. ويست Joan. M West" (١٩٩٦م) (٣٩) بدراسة عنوانها "خطط كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى تنمية استراتيجيات الهجوم والدفاع فى كرة القدم وعرض الحلول والتحركات للمواقف المختلفة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى وبلغت عينة الدراسة (٦١) طالب على أربعة مجموعات وكانت من أهم النتائج النجاح فى اختيار الاستراتيجيات الهجومية والدفاعية المميزة وكذلك التوفيق فى عرض الحلول والتحركات المناسبة للمواقف المختلفة.

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة حدد الباحث كيفية الاستفادة من هذه الدراسات في تصميم دراسته كما يلي :

تم اختيار عينة الدراسة من ناشئ كرة القدم ١٥ سنة مما يساعد المدربين في التعرف علي المواهب مبكرا . تحديد المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي والمنهج التجريبي . تصميم اختبار لقياس الذكاء الخططي . تصميم برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الخططي لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة . كما استفادا بالتعرف على استخدام المراجع والأبحاث العلمية والملاحظة العلمية والاستبيان والمقابلة الشخصية - كما استفادا بتحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة وكيفية استخدام المعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة.

كما ان هذه الدراسات لم يتعرض فيها أي من الباحثين لتصميم برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الخططي لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة وإهمالهم جميعاً للذكاء الخططي على الرغم من أهميته الكبرى في المباريات مما دفع الباحثان لإجراء هذه الدراسة.

إجراءات الدراسة :

منهجي الدراسة :

الاختبارات المستخدمة :

لما كانت الدراسة تهدف إلى وضع برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الخططي في كرة القدم تحت ١٥ سنة فقد اقتضت طبيعة الدراسة قياس كل من:

- المتغيرات البدنية مرفق (٥)
- المتغيرات المهارية مرفق (٦)
- اختبار الذكاء الخططي مرفق (٢)

الاختبارات البدنية مرفق (٥) :

تم اختيار مجموعة من الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية تبعاً لصدق الاختبارات وسهولة تنفيذها كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (٤)

الاختبارات البدنية

اسم الاختبار	وحدة القياس	الهدف قياس
العدو ٣٠متر	ثانية	السرعة
الجلوس من رقود القرفصاء	عدد	القوة العضلية
الجري الزججى (بارو)	ثانية	الرشاقة
ثنى الجذع من الوقوف	سم	المرونة
الوثب العمودي	سم	القدرة العضلية
الجري في المكان	عدد	التحمل

الاختبارات المهارية مرفق (٦) :

تم اختيار مجموعة من الاختبارات لقياس المهارات الأساسية في كرة القدم
تبعاً لصدق الاختبارات وسهولة تنفيذها كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (٥)

الاختبارات المهارية

اسم الاختبار	وحدة القياس	الهدف قياس
ركل الكرة الثابتة عاليا لأبعد مسافة	متر	التمرير
ضرب الكرة بالرأس علي دوائر	عدد	ضرب الكرة بالرأس
الجري بالكرة مسافة ٢٥ متر في خط مستقيم	ثانية	الجري بالكرة
التحكم في الكرة داخل دائرة	عدد	السيطرة بالكرة
الجري بالكرة زجزاجي بين الأقماع	ثانية	المحاورة
رمية التماس لأبعد مسافة	متر	رمية التماس

المعاملات العلمية للاختبارات والقياسات المستخدمة :

الثبات . الصدق :

للتأكد من مناسبة القياسات المستخدمة لعينة الدراسة قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) وذلك يومي ٦,٥ / ٦ / ٢٠٠٨ م على عينة قوامها (١٠ براعم) فئة عمرية (١٠ سنوات) من مدرسة الكرة بنادي شركة اسمنت أسبوط الرياضي(من مجتمع الدراسة ومن غير عينة الدراسة) ، وذلك لحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق بعد ١٠ أيام .

ولحساب الصدق استخدم الباحثان صدق التمايز بين مجموعتين الفئة العمرية(١٠ سنوات) أحدهما مميزة قوامها(١٠ براعم)(منتظمين في التدريب) والأخرى غير مميزة(غير منتظمين في التدريب) قوامها (١٠ براعم) ويتضح ذلك من الجداول التالية (٦,٧)

جدول (٦)

معامل الثبات للاختبارات المستخدمة ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
.863	1.88	21.30	2.10	20.70	الجلوس من رقود القرفصاء
.778	.145	5.21	.261	5.31	العدو ٣٠ متر
.983	3.80	45	3.458	43.70	الجري في المكان
.969	3.743	38.70	3.368	37.30	الوثب العمودي
.914	1.349	5.40	1.080	4.50	ثنى الجذع من الوقوف
.999	.507	6.68	.504	6.73	الجري الزجاجي (بارو)
.963	1.873	13.20	1.897	12.60	ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة
.983	2.830	8.30	2.790	7.70	التحكم في الكرة داخل دائرة
.951	.504	8.724	.494	8.864	الجري بالكرة مسافة ٢٥ متر في خط مستقيم
.780	.823	2.30	.674	1.700	ضرب الكرة بالرأس علي دوائر
.947	.430	14.172	.494	14.48	الجري بالكرة زجاجي بين الأقماع
.924	1.100	6.100	1.059	5.30	رمية التماس لأبعد مسافة

ر الجدوليه عند مستوي ٠.٥ = ٠.٦٠٢

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في جميع الاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوح قيمة ر المحسوبة بين (٠.٧٨٠ - ٠.٩٩٩) مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (7)

معامل الصدق للاختبارات المستخدمة = ١ ن

١٠ = ٢ ن

الاختبارات	المجموعة غير المميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
الجلوس من رقود القرفصاء	1.88	18.70	3.04	29.20	10.58
العدو ٣٠ متر	.26	6.31	.13	5.23	13.69
الجري في المكان	3.47	46.90	3.26	69.70	14.21
الوثب العمودي	3.36	37.30	5.15	50.80	8.29
ثنى الجذع من الوقوف	1.08	4.50	1.83	9.40	7.86
الجري الزجاجي (بارو)	.50	6.73	.42	5.22	10.90
ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة	1.89	12.60	3.03	29.10	20.82
التحكم في الكرة داخل دائرة	2.71	8.70	4.07	8.80	12.65
الجري بالكرة مسافة ٢٥ متر في خط مستقيم	.49	8.86	.10	6.26	16.17
ضرب الكرة بالرأس علي دوائر	.67	1.70	.96	6.60	15.58
الجري بالكرة زجاجي بين الأقماع	.49	14.48	.50	8.76	35.66
رمية التماس لأبعد مسافة	1.05	5.30	1.57	12.40	16.38

ت الجدوليه عند مستوى ٠.٥ = 2.2

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية مما يدل على صدق هذه الاختبارات وأنها صالحة للتطبيق.

أدوات وأجهزة القياس المستخدمة :

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية في إجراء القياسات والاختبارات وتطبيق البرنامج

كما هو موضح في الجدول التالي :

لا تقل عن ٣ وحدات أسبوعية وأن هذه الفترة تكون كافية لظهور التأثير البدني.
(30: ٣٠٨) (٧٢ :22)

ونظراً إلى عدم وجود نظام لتدريب الناشئين لهذه المرحلة العمرية ، لذلك يرى الباحثان أن مدة ١٠ أسابيع كافية لتحقيق أهداف الدراسة لتصبح عدد الوحدات التدريبية الإجمالية ٣٠ وحدة ويتراوح الزمن الكلى للوحدة ما بين ٧٠:٩٠ ق (مرفق ٧).

خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

الهدف من البرنامج :

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية الذكاء الخططي لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة في محاولة من الباحثان للوصول بالناشئين لأفضل مستوى فني.

أسس وضع البرنامج :

اعتمد الباحث في بناء البرنامج على 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 .
- وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب المناسب للمرحلة السنية ١٥ سنة وذلك تجنباً لظاهرة الحمل الزائد والإصابات.
- الاستمرارية في التدريب.
- أن يكون أداء التدريبات بشكل يشبه نفس ظروف المنافسة.
- زمن وحدة التدريب تتراوح ما بين ٧٠ - ٩٠ ق.
- يتسم البرنامج المقترح بالمرونة بحيث يمكن تعديله إذا لزم الأمر.
- مراعاة توقيت إجراء القياسات البدنية واختبار الذكاء الخططي.

وقد خلص الباحثان من هذه الدراسة إلى أنسب الأساليب التي يمكن أتباعها في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقياسات المستخدمة.

المساعدون :

تم اختيار مجموعة من المساعدين وهم اثنان من المدربين في قطاع الناشئين تحت ١٥ سنة بنادي شركه كيمما (لعينة قيد الدراسة) .

البرنامج التدريبي :

استعان الباحث بآراء (٥) من الخبراء في مجال تدريب كرة القدم (مرفق)(١) من خلال استمارة استطلاع الرأي حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح وكانت الموافقة بنسبة ١٠٠% والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٩)

آراء الخبراء في تحديد محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح

م	المحاور	الفترات	موافقة الخبراء %
١	مدة البرنامج	١٠ أسابيع	١٠٠%
٢	عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات تدريبية	١٠٠%
٣	عدد الوحدات التدريبية الكلية	٣٠ وحدة تدريب	١٠٠%
٤	أيام التدريب في الأسبوع	أيام [الأحد - الثلاثاء - الخميس]	١٠٠%
٥	زمن وحدة التدريب	٧٠ - ٩٠ ق	١٠٠%
٦	تطبيق البرنامج التدريبي	داخل الوحدات التدريبية	١٠٠%

التخطيط الزمني لمحتوي البرنامج التدريبي مرفق (٨) :

- عدد وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج (٢.٥ شهر) = ١٠ أسابيع
 - عدد وحدات التدريب في الأسبوع = ٣ وحدات تدريبية
 - ٣ وحدات × ١٠ أسابيع = ٣٠ وحدة تدريبية
 - زمن الوحدة التدريبية اليومية من (٧٠ : ٩٠) دقيقة.
 - متوسط زمن الوحدة = ٧٠ + ٩٠ = ١٦٠ ÷ ٢ = ٨٠ دقيقة
 - متوسط زمن الوحدة التدريبية = ٨٠ دقيقة
 - زمن وحدات التدريب خلال فترة البرنامج = ٣٠ وحدة × ٨٠ دقيقة = ٢٤٠٠ دقيقة = ٤٠ ساعة
- وقد تم تقسيم الزمن الكلى للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب دورة الحمل المحددة (١ : ١).

- كما يحتوى البرنامج التدريبي على المراحل الثلاثة التالية :

$$٢٥ \times ٢٤٠٠$$

- زمن الإعداد البدنى = — = ٦٠٠ دقيقة

$$١٠٠$$

$$٤٥ \times ٢٤٠٠$$

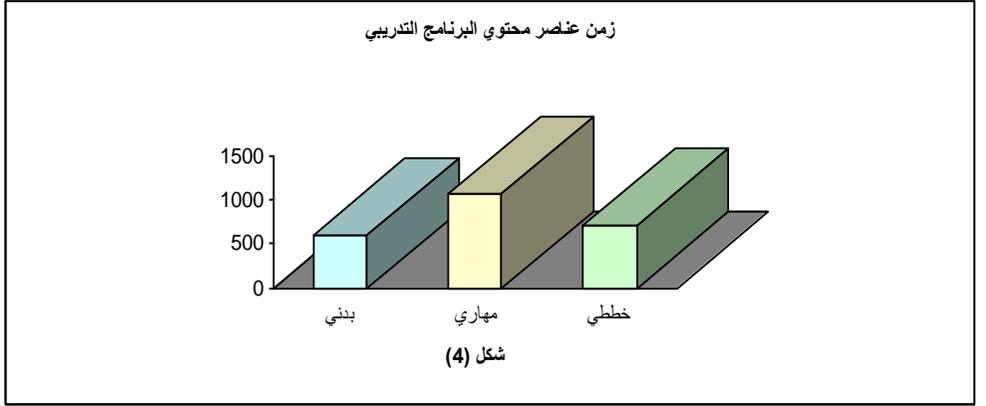
- زمن الإعداد المهارى = — = ١٠٨٠ دقيقة.

$$١٠٠$$

$$٣٠ \times ٢٤٠٠$$

- زمن الإعداد الخطي = — = ٧٢٠ دقيقة

$$١٠٠$$



زمن التدريب الكلى × نسبة كل إعداد

زمن الإعداد البدني ونسبته بين الإعداد البدني العام والخاص

بنسبة ٤٠ % عام ٦٠ % خاص

$$٤٠ \times ٦٠٠$$

$$- \text{مجموع زمن الإعداد البدني العام} = \frac{٢٤٠}{١٠٠} = ٢٤٠ \text{ دقيقة}$$

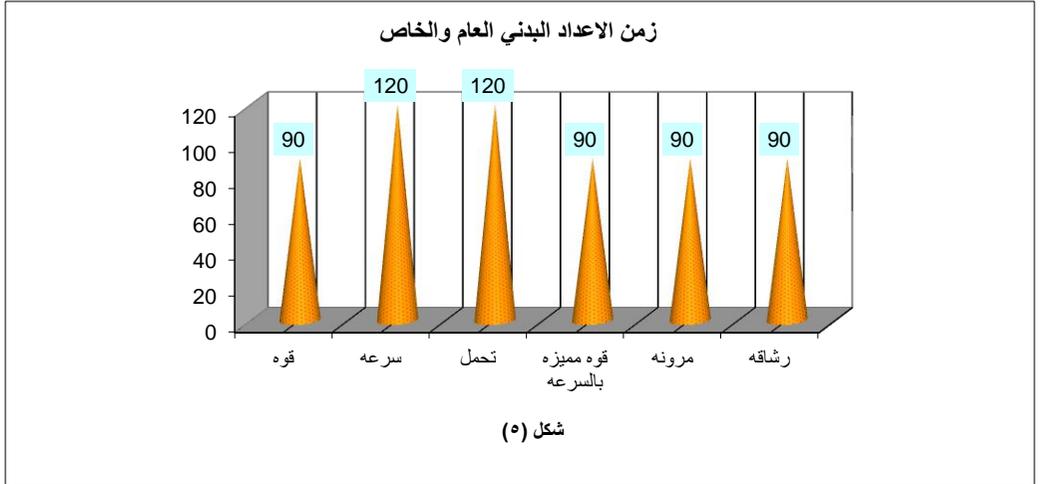
$$٦٠ \times ٦٠٠$$

$$- \text{مجموع زمن الإعداد البدني الخاص} = \frac{٣٦٠}{١٠٠} = ٣٦٠ \text{ دقيقة}$$

جدول (١٠)

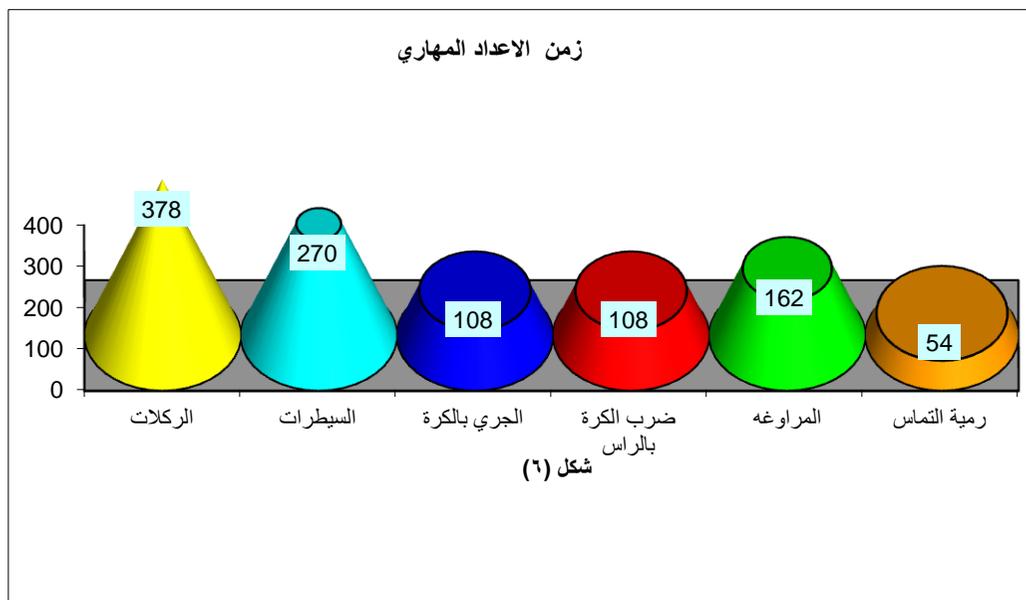
زمن عناصر الإعداد البدنى العام والخاص ونسبتهما

العنصر	النسبة %	الزمن بالدقيقة
قوة	١٥%	٩٠ دقيقة
سرعة	٢٠%	١٢٠ دقيقة
تحمل	٢٠%	١٢٠ دقيقة
قوة مميزة بالسرعة	١٥%	٩٠ دقيقة
مرونة	١٥%	٩٠ دقيقة
رشاقة	١٥%	٩٠ دقيقة
المجموع	١٠٠%	٦٠٠ دقيقة



زمن الإعداد المهارى ونسبته

المهارة	النسبة %	الزمن بالدقيقة
الركلات بأنواعها	٣٥%	٣٧٨ دقيقة
السيطرة بأنواعها	٢٥%	٢٧٠ دقيقة
الجري بالكرة	١٠%	١٠٨ دقيقة
ضرب الكرة بالرأس	١٠%	١٠٨ دقيقة
المراوغة	١٥%	١٦٢ دقيقة
رمية التماس	٥%	٥٤ دقيقة
المجموع	١٠٠%	١٠٨٠ دقيقة



تدريبات الذكاء الخططي = ٧٢٠ دقيقة

جدول (١٢)

التوزيع الزمني والنسبي الأسبوعي للبرنامج التدريبي

الثالث		الثاني					الأول				
٥٢٠		٩٩٠					٨٩٠				
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	سبوع	
•		•		•		•		•			
	•		•		•		•		•		
٢٥٥	٢٥٥	٢٥٠	٢٣٠	٢٢٥	٢٢٥	٢٢٥	٢٢٥	٢١٥	الزمن الأسبوعي		
١٠	٣٠	٦٠	٧٠	٤٠	١١٠	١٠٠	١٣٠	الزمن			
%٣.٩	%١١.٨	%٢٤	%٣٠.٤	%١٧.٧	%٤٨.٨	%٤٤.٥	%٦٠.٥	النسبة			
١٨٥	١٦٥	٧٥	٧٠	١١٥	٣٠	٥٠	-	الزمن			
%٧٢.٦	%٦٤.٧	%٣٠	%٣٠.٤	%٥١.١	%١٣.٥	%٢٢.٢٥	-	النسبة			

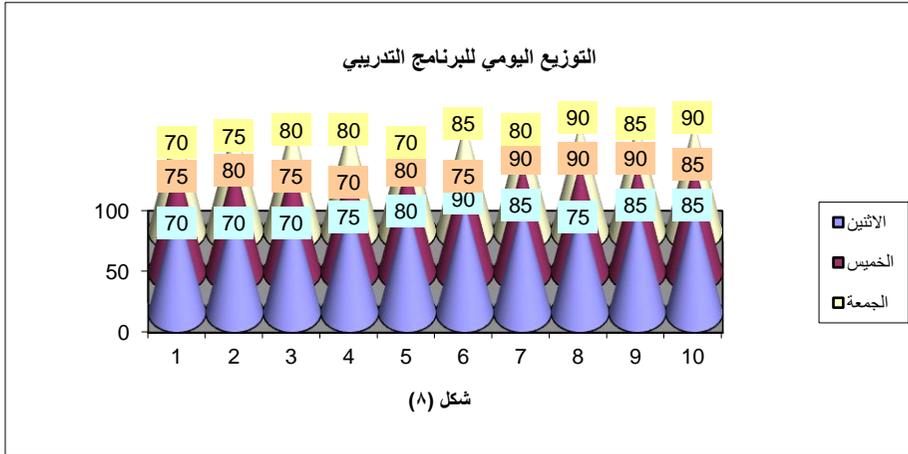
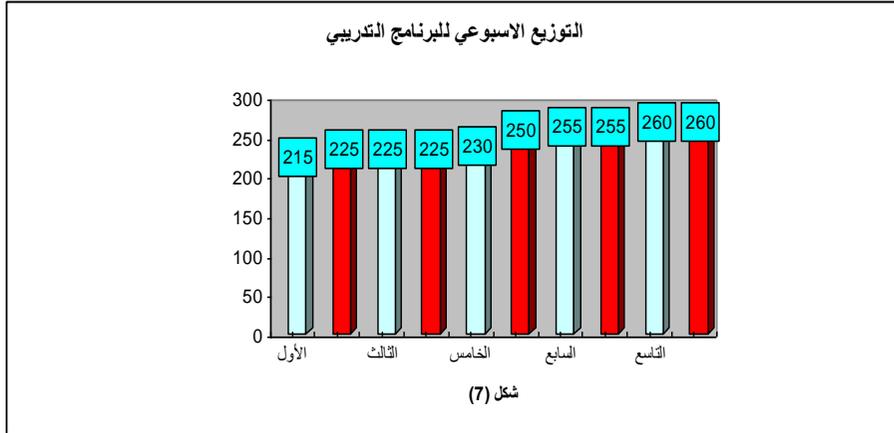
٦٠	٦٠	١١٥	٩٠	٧٠	٨٥	٧٥	٨٥	الزمن
%٢٣.٥	%٢٣.٥	%٤٦	%٣٩.٢	%٣١.١	%٣٧.٧	%٣٣.٣	%٣٩.٥	النسبة
٢٥٥	٢٥٥	٢٥٠	٢٣٠	٢٢٥	٢٢٥	٢٢٥	٢١٥	الزمن
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة

جدول (١٣)

التوزيع الزمني اليومي والأسبوعي للبرنامج التدريبي

اليوم الأسبوع	الاثنين	الخميس	الجمعة	المجموع
الأول	٧٠	٧٥	٧٠	٢١٥ دقيقة
الثاني	٧٠	٨٠	٧٥	٢٢٥ دقيقة
الثالث	٧٠	٧٥	٨٠	٢٢٥ دقيقة
الرابع	٧٥	٧٠	٨٠	٢٢٥ دقيقة
الخامس	٨٠	٨٠	٧٠	٢٣٠ دقيقة
السادس	٩٠	٧٥	٨٥	٢٥٠ دقيقة
السابع	٨٥	٩٠	٨٠	٢٥٥ دقيقة

الثامن	٧٥	٩٠	٩٠	٢٥٥ دقيقة
التاسع	٨٥	٩٠	٨٥	٢٦٠ دقيقة
العاشر	٨٥	٨٥	٩٠	٢٦٠ دقيقة
المجموع	٧٨٥	٨١٠	٨٠٥	٢٤٠٠ دقيقة



مكونات حمل التدريب :

صعوبة الأداء الحركي :

*بالنسبة للناشئين فيمكن استخدام درجات صعوبة من (٦٠.٥٠% : ٧٠.٨٠%)

من الحد الأقصى للصعوبة.

الشدة :

*عدم استخدام شدات عالية في المراحل الأولى .

*الارتفاع التدريجي بمستوى الشدة تمشياً مع زيادة الإتقان المهارى.

زمن الأداء :

* عادة ما يتراوح زمن أداء التمرينات ما بين ٣٠ ث - ١٨٠ ث ويختلف زمن الأداء تبعاً لطبيعة التمرين المستخدم.

تكرار التمرين :

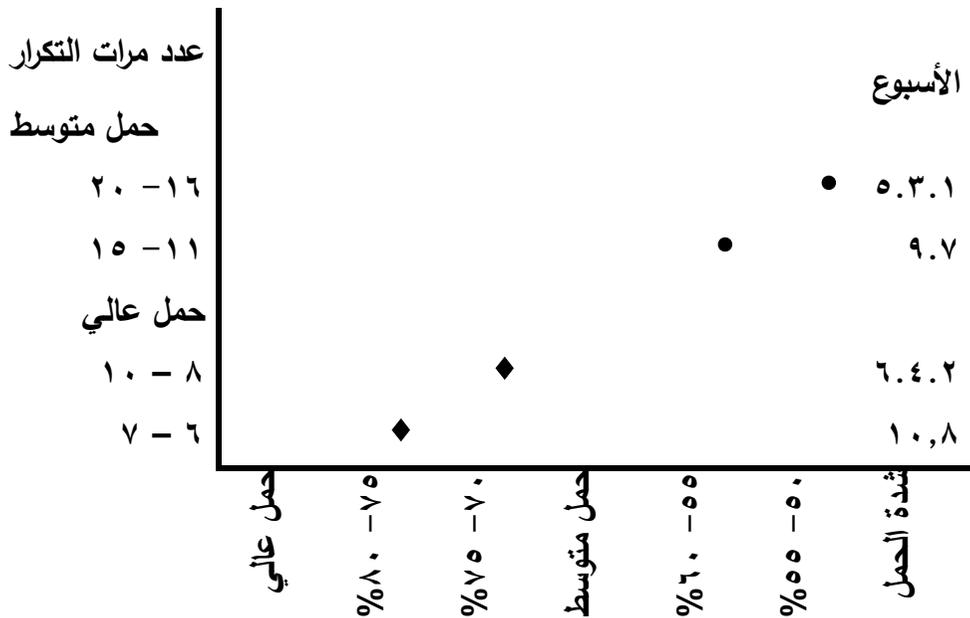
* في حالة زيادة فترة أداء التمرين لا يجب أن يزيد عدد مرات التكرار عن (٢-٣) مرات.

2) :

(٢٤٠٠.٢٣٧

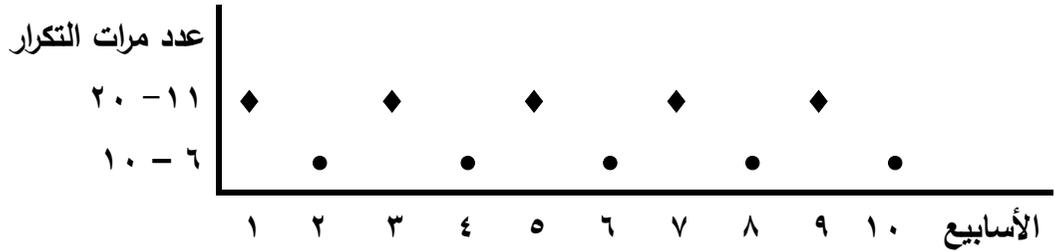
ديناميكية الأحجام التدريبية الأسبوعية :

أولاً: قام الباحثان بتحديد ديناميكية الأحمال التدريبية الأسبوعية وفقاً لشدة وحجم الحمل كما في شكل (٩)



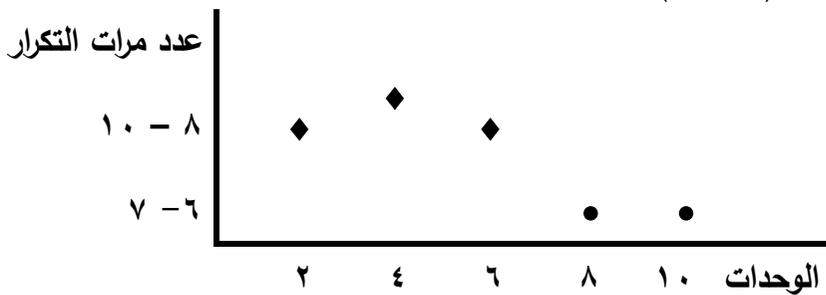
شكل (٩) ديناميكية الأحمال التدريبية للأسابيع العشرة وفقاً لدرجات حمل التدريب

ثانياً: تحديد ديناميكية الأحجام التدريبية للأسابيع العشرة كما في شكل (١٠)

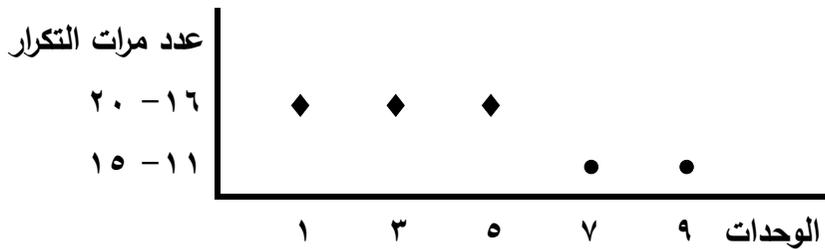


شكل (١٠) ديناميكية الأحجام التدريبية للأسابيع العشرة

ثالثاً: تحديد ديناميكية الأحجام التدريبية للوحدات التدريبية وفقاً لدرجات الحمل كما في شكل (١٢,١١)



شكل (١١) ديناميكية الأحجام للوحدات التدريبية للأسابيع الخمسة ذات الحمل العالي



شكل (١٢) ديناميكية الأحجام للوحدات التدريبية للأسابيع الخمسة ذات الحمل المتوسط

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي :

القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة على المجموعة التجريبيّة قبل تطبيق الوحدة التدريبيّة الأولى للمتغيرات البدنيّة والمهاريّة واختبار الذكاء الخططي النظري والعملي وذلك أيام الأحد الثلاثاء الخميس ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٨/١/٢٠٢١ م .
تطبيق البرنامج:

- التدريب مستمر طوال العام في مدرسة الكرة بنادي شركة كيما .
- تم تطبيق البرنامج ومدرسة الكرة التدريب مستمر بها وقد استبعد الناشئين عينة الدراسة لتطبيق البرنامج التدريبي عليهم.
- تم تطبيق وحدات البرنامج على المجموعة التجريبيّة (٢٠ برعم) حيث تم التنفيذ بواسطة المساعدين وتحت إشراف الباحث ، وكانت مدة التطبيق ١٠ أسابيع بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيّة اعتباراً من الأحد الموافق ٦/١٢/٢٠٢٠ حتى يوم الخميس ١١/٢/٢٠٢١ م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبيّة للبرنامج (٣٠) وحدة تدريبيّة (مرفق ٧).

القياسات البعديّة :

- أجريت القياسات البعديّة النهائيّة بعد ١٠ أسابيع من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يوم الأحد والثلاثاء ١٤ ، ١٦/٢/٢٠٢١ م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (البدنيّة والمهاريّة واختبار الذكاء الخططي العملي والنظري) بعد نهاية البرنامج التدريبي وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائيّة المستخدمة :

- إحصاء وصفي (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الالتواء).
- إحصاء مقارن (الارتباط - اختبار ت).

عرض النتائج :

فى ضوء أهداف وعينة الدراسة المتمثلة فى ناشئ نادى شركة كيما المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة ومن خلال المعالجات الإحصائية سوف يقوم الباحثان بالإجابة على تساؤلات الدراسة.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية ن = ٢٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
8.10	1.83	19.90	1.90	18.55	الجلوس من رقود القرفصاء
4.16	.41	5.78	3.81	6.19	العدو ٣٠ متر
11.07	2.50	40.45	2.49	37.35	الجري فى المكان
9.40	2.83	55.50	3.02	46.25	الوثب العمودي
7.98	2.14	8.75	1.09	4.60	ثنى الجذع من الوقوف
9.20	.22	6.17	.42	6.79	الجري الزجراجى (بارو)

ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = 2.09

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى جميع الاختبارات البدنية قيد الدراسة وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.16 ، 11.07).

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ن = ٢٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
		20.		12.	
14.07	2.45	55	2.08	95	ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة
20.59	2.16	18.	2.36	8.65	التحكم في الكرة داخل دائرة
6.97	.40	55	.42	8.83	الجري بالكرة مسافة ٢٥ متر في خط مستقيم
12.22	1.23	8.06	.76	1.80	ضرب الكرة بالرأس علي دوائر
18.56	.50	5.55	.52	14.	الجري بالكرة زجاجي بين الأقماع
10.80	1.28	11.	1.14	53	رمية التماس لأبعد مسافة
		82		5.50	
		9.80			

ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = 2.09

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في جميع الاختبارات المهارية قيد الدراسة وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.97 ، 20.59) .

جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى
للمجموعة التجريبية لاختبار الذكاء الخطي النظري والعملي ن = ٢٠

قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلي		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
١٥.٨٧	١١.٥٤	٢٩٨	٨.٢٦	٣٢٢.٣	زمن
١٧.٧٧	٤.٢٠	٣١.٧٥	٣.٢٦	٠	اختبار الذكاء الخطي النظري
				٢٢.١٥	درجه
٢٢.١٣	٥.٧٨	١٩٧.٦٠	٦.٣٥	٢١٩.٠	زمن
٢٩.٥١	٣.٣٣	٣٦.٠٥	٣.٣٥	٥	اختبار الذكاء الخطي العملي
				٢٣.٧٠	درجه

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في اختبار الذكاء الخطي النظري والعملي وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٥.٨٧ ، ٢٩.٥١) .
تفسير النتائج :

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في جميع الاختبارات البعدية قيد الدراسة وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.16 ، 11.07) .

يعزى الباحث هذا التطور فى مستوى اللياقة البدنية للناشئين إلى طبيعة البرنامج وما يحتويه من تدريبات باستخدام الكرة مناسبة لإمكانيات وقدرات هؤلاء الناشئين وموجهه لتنمية عناصر اللياقة البدنية حيث أشتمل البرنامج على تدريبات القوة ضد مقاومات مناسبة للمرحلة السنوية.

وهذا ما يؤكد "قاسم حسن" (١٩٨٨م) نقلا عن كاربوفيتش بأن الوسيلة الوحيدة لتنمية قوة العضلات هي تدريب العضلات ضد المقاومة مع العمل على زيادة الارتفاع التدريجي لتلك المقاومة. (١٧٧:٢٥)

كما اشتمل البرنامج على تدريبات ثني ومد لأقصى مدى ممكن لمفاصل الفخذ والكتف والعمود الفقري باستخدام الكرة وكذلك تمرينات الإطالة للعضلات والأوتار والأربطة العاملة على هذه المفاصل.

كما تم استخدام تمارين السرعة الانتقالية 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 وكذلك الوثب وتغيير الاتجاهات بسرعة من مستوى عال إلى مستوى منخفض.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه "طه إسماعيل وعمرو ابو المجد وإبراهيم شعلان" بأنه يجب تنظيم شدة التمرينات حتى يكون هناك تطور وتقدم طبيعي لمستوي الفرد، فحمل التدريب الأقل من الأدنى لمستوي اللاعب يحافظ علي حيويته فقط، أما الحمل المتوسط فيعمل علي النمو والتحسين ولكن الي درجة معينة ويتطلب بعدها الزيادة في الحمل (العالي) لضمان استمرار النمو وتطور المستوي. (١٧: ٦٦)

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في

جميع الاختبارات المهارية قيد الدراسة وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.97 ، - 20.59).

ويعزى الباحث ذلك إلى أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمخطط والمقنن علمياً قد أدى إلى تحسن الأداء المهاري لدى عينة الدراسة وذلك نتيجة للتدريبات المهارية المتنوعة الخاصة باستخدام كرة القدم التي أثرت على فاعلية الأداء المهارى.

وقد أشار "عصام عبد الخالق" (١٩٩٤م) (١٨) بأنه كلما كانت تلك التدريبات الخاصة مشابهه في بنائها للحركة المراد تعلمها وتكوين مستوى عالي من القدرة البدنية والحركية والذي يتلائم مع صفات الحركة الديناميكية كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى.

وقد اتفق هذا مع دراسة كل من "رضا إبراهيم" (١٩٩٨م) (١٠) ودراسة "هبه عبد العظيم" (٢٠٠٥م) (٣٨)، ودراسة قام بها "محمد الحفناوى" (٢٠٠٠م) (٢٨) ودراسة "محمد لطفي" (٢٠٠٥) (٣٢) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن التنمية و التحسن في فاعلية الأداء المهارى الناتج من استخدام البرامج التدريبية المقترحة مع اختلاف طرق التدريب قد حققت تنمية وتحسن وزيادة معنوية في القياس البعدى عن القياس القبلي.

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعدية لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة ٠.٠٥. في اختبار الذكاء الخططي النظري والعملي وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (- ١٥.٨٧ ، ٢٩.٥١).

يعزى الباحث هذا التطور في مستوى الذكاء الخططي النظري والعملي للناشئين إلى طبيعة البرنامج وما يحتويه من تدريبات باستخدام الكرة مناسبة لإمكانيات وقدرات هؤلاء الناشئين وموجهه لتنمية الذكاء الخططي حيث أشتمل البرنامج على تدريبات خططية مناسبة للمرحلة السنية .

كما اشتمل البرنامج علي تدريبات خاصة صممت لتنمية الذكاء الخططي
العملي للناشئين

وأيضاً كان الباحث يقوم بتدريب الناشئين علي الاستنتاج السليم واتخاذ
القرارات أثناء التدريب لما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة

مما سبق يري الباحث أن الناشئ الذكي أقدر من غيره بطبيعة الحال علي
سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة، وأقدر علي سرعة الإدراك والتبصر بنتائج
الأداء الذي يقوم به، وأقدر علي توقع سلوك المنافس في أثناء اللعب.
كما أن الناشئ الذكي أقدر علي التعلم الحركي والتعلم الخططي في تحقيق
الوصول إلي أعلى المستويات الرياضية.

ويعضد ذلك حنفي مختار(٢٠٠٣م) إن اللاعب الذي تكون لديه المقدرة علي
الملاحظة ثم التفكير السليم لا بد أن تعقبها قدرته علي الاستنتاج السليم لما لاحظته
حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله، ولأهمية هذه العملية في المباراة يجب أن
يعطي المدرب اللاعبين تمرينات متنوعة حتى تنمي هذه المقدرة.
(٢٧٨-٩)

وعموماً فإن اللاعب المعد ذكاءه الخططي بصورة جيدة تكون سرعة تلبيته
أسرع من غيره . وسرعة التلبية تلعب دوراً هاماً في أداء لاعب كرة القدم، وهي تعتبر
حالياً من أهم مميزات لاعب كرة القدم .
الاستنتاجات :

. تصميم اختبار لقياس مستوي الذكاء الخططي العملي والنظري لناشئ كرة القدم.
. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد
العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، في جميع الاختبارات البدنية
وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث تراوحت
قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.16 ، 11.07 -)

. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ . في جميع الاختبارات المهاريّة وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.97 ، - 20.59)

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في اختبار الذكاء الخططي النظري والعملية وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (- ١٥.٨٧ ، ٢٩.٥١) .

التوصيات :

في إطار أهداف ومجتمع وعينة الدراسة وفي ضوء النتائج يقدم الباحث التوصيات التالية :

- ١ . استخدام مقياس الذكاء الخططي النظري والعملية في أول مراحل انتقاء الناشئين لتوفير الوقت والمال والجهد - وكذلك كمؤشر تنبؤي لانتقاء الناشئين في كرة القدم .
- ٢ . اهتمام المدربين بوضع تدريبات الذكاء الخططي العملية الجماعية و الفردية ضمن برامج التدريب وذلك لتطوير مستوى الأداء الخططي الجماعي والفردى للفريق .
- ٣ . استخدام البرنامج التدريبي في التدريب لتنمية وتحسين القدرات البدنية والمهاريّة والذكاء الخططي لنادى كرة القدم المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة .
- ٤ . أن تحتوى الوحدات التدريبية اليومية على تدريبات الذكاء الخططي .
- ٥ . تدريب وصقل المدربين القائمين على المراحل العمرية الصغيرة على فن تصميم ووضع التدريبات التي تنمي الذكاء الخططي طبقاً لإمكانيات وقدرات وأعمار هؤلاء الناشئين .
- ٦ . إجراء دراسات متشابهة على فئات وأعمار مختلفة .
- ٧ . دراسة العلاقة بين نتائج المباريات و مستوى الذكاء الخططي النظري والعملية لنادى كرة القدم فى أبحاث أخرى .

المراجع

المراجع العربية :

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح، إبراهيم حنفي شعلان : "فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم" دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤ م .
- ٢ . أبو العلا احمد عبد الفتاح : "التدريب الرياضي"الأسس الفسيولوجية " الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي،١٩٩٧م.
- ٣ . السيد عبد المقصود عامر : "نظريات التدريب الرياضي، توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز" مكتبة الحساء، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٤. أشرف محمد موسى : "دراسة العلاقة بين التصرف الخططي والقدرة على التفكير الابتكارى لدى ناشئي كرة القدم" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٩م
٥. أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والأعداد البدني في كرة القدم" منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦ م .
٦. حنفي محمود مختار : "التطبيق العملي في تدريب كرة القدم" دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥م.
٧. حنفي محمود مختار : "برنامج التدريب السنوي في كرة القدم" دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م .
- ٨ - حنفي محمود مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" دارالفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
٩. حسن السيد أبو عبده : "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" الطبعة الأولى، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
١٠. رضا إبراهيم حسين : "فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية وعلاقتها بالتفكير

- الخططي لدى ناشئ كرة القدم "رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
١١. رضا حفني أحمد : "علاقة القدرات العقلية بالتصرف الخططي في كرة السلة للاعبات الدرجة الأولى لمنطقة القاهرة والجيزة" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ١٩٧٩م.
- ١٢ — رضا حفني أحمد : "السمات الانفعالية وعلاقتها بالتصرف الخططي ومستوى الأداء للاعبات كرة السلة" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.
١٣. طارق عبد المنعم على : "العلاقة بين بعض المبادئ الخططية الهجومية والفردية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة القدم" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٨م.
- ١٤ — طارق عبد المنعم علي : "التفكير الخططي وعلاقته ببعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م.
- ١٥ — طه محمود إسماعيل : "العلاقة بين الذكاء "القدرات العقلية" والتنفيذ الخططي في كرة القدم" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٧٩م.
- ١٦ — طه محمود إسماعيل، إبراهيم حنفي شعلان، عمرو علي أبوالمجد : " كرة القدم بين النظرية والتطبيق ،الأعداد البدني في كرة القدم" دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٩م.
- ١٧ — طه محمود إسماعيل، إبراهيم حنفي شعلان، عمرو علي أبوالمجد : "جماعية اللعب في كرة القدم" مطابع الأهرام التجارية، ١٩٩٣م .
١٨. عصام عبد الخالق : "التدريب الرياضي ، نظريات . تطبيقات" دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٤م .

١٩. على سلامة على :
"علاقة السلوك الخططي ببعض المتغيرات البدنية والمهارية
والنفسية للاعب الهوكي" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩١م.
٢٠. عفاف عبد الرحمن زهران :
"العلاقة بين بعض سمات الشخصية واللياقة البدنية وبين
التفوق في التعبير الحركي" رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية بنات، الإسكندرية، ١٩٧٨ م .
٢١. علي فهمي البيك :
"أسس أعداد لاعبي كرة القدم (الألعاب الجماعية)" مطبعة
التونى، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٢٢. — علي فهمي البيك :
"تخطيط التدريب الرياضي" منشأة المعارف الإسكندرية، ١٩٩٣م.
٢٣. على محمد عبد المجيد :
"التصرف الخططي وعلاقته بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبي
كرة السلة" رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩١ م .
٢٤. عمرو علي أبو المجد، جمال
إسماعيل النمكي :
"تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم"
مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
٢٥. قاسم حسن حسين :
" قواعد التدريب الرياضي" دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل
١٩٨٨ م .
٢٦. مجدي حسن يوسف :
"تقويم القدرة على التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة
القدم" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
الإسكندرية، ١٩٩٧م.
٢٧. — محمد إبراهيم سلطان :
"مساهمة بعض القدرات البدنية والمهارية والعقلية في مستوى
السلوك الخططي لناشئ كرة القدم" رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٥م.

- ٢٨- محمد أحمد الحفناوى :
"التفكير الخططي وعلاقته بفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة الطائرة وفقاً لبعض تخصصات اللاعبين" بحث منشور ضمن بحوث المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، العدد الأول ، ٢٠٠٠م .
- ٢٩- محمد توفيق الوائلى :
"العلاقة بين الذكاء والتصرف الخططي للاعبى الفرق القومية لكرة اليد" المؤتمر الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، ١٩٨٤ م .
- ٣٠- محمد حسن علاوي :
"علم التدريب الرياضي" الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤ م .
- ٣١- محمد علي محمود ، ممدوح المحمدي :
"الإعداد الذهني وتطور التفكير الخططي للاعبى كرة القدم" الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ م .
- ٣٢- محمد لطفى السيد :
"التأثير النسبي لأساليب الهجوم خططياً فى رياضة الكرة الطائرة" بحث منشور ضمن بحوث مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، العدد العشرون ، الجزء الأول ، ٢٠٠٥ م .
- ٣٣- مروة فتحي محمد :
"التصرف الخططي وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة لدى لاعبي كرة اليد" رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٩م .
- ٣٤- محمود احمد أبو العينين، مفتي إبراهيم محمد :
"تخطيط برنامج إعداد لاعبي كرة القدم" دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٥م .
- ٣٥- مفتي إبراهيم محمد :
"الهجوم فى كرة القدم" دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٣٦- مفتي إبراهيم محمد :
"البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم" الجزء الأول، مركز

الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م

٣٧- مفتى إبراهيم محمد : "التدريب الرياضي الحديث" الطبعة الثانية، دارالفكر العربي،

القاهرة، ٢٠٠١م .

٣٨- هبه عبد العظيم حسن : "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات

التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية"

رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥

م .

المراجع الأجنبية :

39 – Joan M. West : *stry of Educa, "Soccer Tactic, Victorian Mi
Australia, 1996.*

40 – Mark Williams Visual search strategy in experienced and
and Keith Davids : inexperienced soccer players research quarterly of
exercise and sport by the American Alliance for
Health, Physical Education recreation and dance,
1994.

41 –Terry MC Morris The effect of exercise on the desionmaking
and Jan Graydon : performance of experienced and inexperienced
soccer player research quartery of exercise and
sport American and alliance for health, 1996.