



تأثير تدريبات نوعية لتنمية سرعة وتحمل الأداء على بعض المهارات في كرة القدم

محمود محمد على وهيدى



ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات نوعية لتنمية تحمل وسرعة الأداء لتحسين بعض الأداءات المهارية للاعبى كرة القدم. الإستخلاصات: من خلال الأسلوب الإحصائى المستخدم والإطار المرجعى للباحث والنتائج التى أمكن التوصل إليها وهى: 1- أظهرت تدريبات القدرات البدنية تأثيراً ايجابيا على زمن ودقة الأداء البدنى للقدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى. 2- أظهرت تدريبات الأداءات المهارية المركبة تأثيراً ايجابيا على زمن ودقة الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح القياس البعدى. 3- وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في مستوي القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد الدراسة بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى العينة قيد الدراسة. ثانياً: التوصيات: في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات وفي حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه يوصى الباحث بما يلي: 1- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات النوعية للقدرات البدنية وتدريبات الأداءات المهارية المركبة في تشكيل الوحدات التدريبية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات. 2- تطبيق الأسس والمبادئ العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالتدريبات النوعية لفاعليتها في تطوير مستوي القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم. 3- استخدام الأساليب والتقنيات العلمية الحديثة في تعليم وتعلم وتدريب كرة القدم.

المقدمة

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية ذات الشعبية العالية على مستوى العالم، ويلعب البحث العملي في الميدان الرياضي عامة وكرة القدم خاصة دوراً كبيراً في الوصول للاعب إلى أعلى درجات الإعداد، لذا فقد حظيت باهتمامات واسعة وأبحاث ودراسات متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة في تدريب كرة القدم بهدف الوصول إلى انسب الطرق والأساليب والخطط الكفيلة بوصول اللاعبين لأعلى مستوى ممكن.

البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية والفسولوجية، وحيث أن الإخلال بأي من هذه الجوانب يعتبر إخلالاً بالحالة التدريبية ككل.

لذا يؤكد إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (1996م) إنه على المدربين الالتزام ببرامج تدريب مخططة على أسس علمية للتدريب وخاصة فيما يتعلق بالتدريب على الأداء المهارى تحت ظروف الأداء الجماعي أو ما يشابه ظروف المباراة (1 : 180).

والتدريبات النوعية منها تدريبات نوعية خاصة بنائية تستخدم لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضى الممارس،

ولما كان هدف التدريب الرياضى إعداد اللاعبين أعدادا متكاملًا في كافة الجوانب

للتطوير في كافة عناصر اللياقة البدنية والمهارية.

لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة إعداد برنامج تدريبي يعتمد على التكامل في التنمية للتحمل لحاجة اللاعب للتحمل لطول زمن المباراة مع سرعة الاداء وتأثير ذلك على الأداء المهارى دون إهمال الجانب الخططى والمعرفى الذى يساعد على تنمية الثقافة الكروية لدى اللاعبى.

هدف البحث:

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات نوعية لتنمية تحمل وسرعة الأداء لتحسين بعض الأداءات المهارية للاعبى كرة القدم.

فروض البحث:

1-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تنمية التحمل وسرعة الأداء للاعبى كرة القدم ولصالح القياس البعدي.

2-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم ولصالح القياس البعدي.

الدراسات المرتبطة :

وتم الاشراف بدراسة ممدوح محمود محمدى (1990)،(29) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد على تحمل الأداء لناشئى كرة القدم، ودراسة ممدوح إبراهيم على (1993م) (28) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على مكونات اللياقة البدنية

وتدريبات نوعية خاصة تمهيدية تستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعليم المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضى الممارس.

ويتفق الباحث مع كلاً من حسن ابو عبده (2006)، رفاعى مصطفى (2005)، طه إسماعيل وآخرون (1989)، باسم فضل (1984) على أن أداء اللاعبين فى المباراة ترجمة حقيقية لمستوى ما وصل إليه اللاعبون من تطوير وإتقان لقدراتهم البدنية من خلال الإعداد البدنى العام والخاص واستيعاب ما تم التدريب عليه من الناحية المهارية والخططية للاعبين كجماعة والفريق وأفراده بالإضافة إلى تكوين الشخصية الرياضية وتطوير القدرة على المنافسة وضبط الحالة الانفعالية والنفسية أثناء المباراة. (10:35)، (22:16)، (21) 0 (293: 9):(21)

ومن خلال الإطار المرجعى للباحث وإطلاعاته وفى حدود ما توصل إليه الباحث والإطلاع عليه من خلال الشبكة الالكترونية "العنكبوتية" تلاحظ ان استخدام التدريبات النوعية من خلال تدريبات المقاومة على الأداء المهاري بالنسبة للاعبى كرة القدم قليلة إلى حد ما وخاصة العربية منها.

ومن خلال عمل الباحث وممارسة وجد أن هناك العديد من المدربين يغفل أهمية تدريبات المقاومة المقننة والمدروسة في إعداد لاعبي كرة القدم وما يترتب عليه من افتقار اللاعب للقوة المطلوبة لأداء المهارات بكفاءة عالية وما يترتب على ذلك من انخفاض مستوى الفرق فضلاً عن إغفال أهمية العناية بتنمية السرعة وتحمل الأداء على مستوى الأداءات المهارية

المهارية المركبة، دراسة **عبدالباسط محمد عبدالحليم (1998م)** (22) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، ودراسة **أحمد إبراهيم شلغم (2003م)** (2) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئات كرة القدم، ودراسة **محمد عبدالستار عبدالقادر (2005م)** (26) بهدف التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، ودراسة **داسي وبانرجي Das. S.S& Banerjee, A.K (1992م)** (31) بهدف التعرف على التباين في مدة فترة التدريب لمتغيرات الأداء لناشئ كرة القدم، ودراسة **جوان م، ويست Joan-M & West (1996م)** (32) بهدف التعرف على خطط كرة القدم، ودراسة **روبريو وسينا Ribeiro and Sena (1997م)** (33) بهدف التعرف على سرعة الأداء المهاري عند الناشئين الموهوبين، ودراسة **تاتشر وبترهام Thatcher and Batterham (2004م)** (34) بهدف التعرف على التطور والصلاحية لأشكال تدريبات مهارية رياضية للناشئين الموهوبين.

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

لتحقيق أهداف البحث، والتحقق من صحة الفروض، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

والمهارات الأساسية للناشئين كرة القدم بالشرقية، ودراسة **أمر الله أحمد البساطي (1994م)** (5) بهدف التعرف على دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (مندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، ودراسة **رائد حلمي رمضان (1999م)** (14) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى الأداء المهاري ونتائج المباريات للاعبين كرة القدم تحت 18 سنة، ودراسة **رائد حلمي رمضان (2001م)** (15) بهدف التعرف على دراسة تحليلية للأداءات المهارية المركبة وطرق اللعب وأثرها على نتائج المباريات في كأس الأمم الأفريقية لكرة القدم 2000م، ودراسة **حسن محمد عبد الفتاح (1996م)** (11) بهدف التعرف على تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم، ودراسة **شريف إبراهيم عبده (1997م)** (18) بهدف التعرف على دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج المباريات في كأس العالم 1995م للناشئين تحت 17 سنة في كرة القدم، ودراسة **أمر الله البساطي (1998م)** (6) بهدف التعرف على دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم " بهدف تحديد مكونات المقدرة المهارية من أداءات مركبة بالكرة من واقع أداء اللاعبين خلال المباريات الفعلية، التعرف على البناء العاملي للمقدرة المهارية في كرة القدم من خلال التحليل العاملي لأشكال الأداءات

ثانياً: مجالات الدراسة :**(أ) المجال المكاني :**

فريق شباب بنادى نجمة سيناء- بمدينة العريش - محافظة شمال سيناء.

(ب) المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج بنادى نجمة سيناء بمدينة العريش- محافظة شمال سيناء في فترة الاعداد للموسم التدريبي 2017/2018م بواقع (8) اسابيع يضم كل أسبوع (4) وحدات تدريبية يومية ليكون إجمالي تنفيذ البرنامج عدد (32) وحدة تدريب يومية خلال المدة من السبت 2017/7/21م إلى الجمعة 2017 /9/14م. مرفق (4).

ثالثاً : عينة البحث"

قام الباحث باختيار عينة البحث من فريق تحت 18 سنة بنادى نجمة سيناء بمدينة العريش- محافظة شمال سيناء وذلك بالطريقة العمدية نظراً لتوافر عينة الدراسة بالنادى والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم بدورى (الدرجة

جدول (1)**توصيف عينة البحث**

الإجمالي	المستبعدين من التدريب	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية	الأندية
			القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة	
30	5	10	15	نادى نجمة سيناء اللالراضى

الثالثة)، وقد بلغ قوام العينة (30) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم اختيار عدد (15) لاعب منهم لإجراء الدراسة الأساسية الذى يعتمد على القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة (عينة البحث الأساسية)، وعدد (10) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في فترة الإعداد للموسم الرياضى 2018/2017م، وقد استبعد الباحث عدد (5) لاعبين حراس المرمى وفقاً لمتطلبات مراكزهم وعددهم (2)، (3) لاعبين لعدم الانتظام فى التدريب.

(ب) حجم العينة :

بلغ حجم العينة (30) لاعب وتم تصنيفهم وتوصيفهم ويوضح جدول رقم (1) ذلك.

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث الأساسية في متغيرات ومعدلات النمو وباقي المتغيرات قيد البحث والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات معدلات النمو والاختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم لعينة البحث $n = 15$

دلالات التوصيف			وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		المتغيرات	
1.17 -	0.99	18.47	بالسنة	السن	معدلات النمو
0.03 -	3.10	170.35	سم	الطول	
0.06	2.59	68.35	كجم	الوزن	
0.28	0.89	7.21	سنة	عدد سنوات	
0.46	0.45	12.15	بالثانية	اختبار	الاختبارات البدنية
0.88 -	0.57	27.47	بالثانية	اختبار	
0.34 -	0.23	16.01	بالثانية	اختبار العدو	
0.24 -	0.51	5.02	زمن	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	اختبارات الأداءات المهارية المركبة
0.55 -	0.63	1.40	درجة		
1.30	0.50	4.13	زمن	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	
0.46 -	0.51	1.60	درجة		
0.44	0.71	4.29	زمن	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	
0.46 -	0.99	1.40	درجة		
0.86	0.57	4.67	زمن	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	
0.94 -	0.83	1.40	درجة		
0.35 -	0.74	4.29	زمن	الاستلام ثم التمرير	
1.07 -	0.74	1.47	درجة		
0.29	0.38	4.59	زمن	الاستلام ثم التصويب	
0.84 -	0.74	1.40	درجة		

البرنامج التدريبي الموضوعية لمجموعة البحث قيد البحث والتكرارات، وفترات الراحة البينية، وبين المجموعات، والزمن المستغرق للوحدات التدريبية).

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء تجربة البحث الأساسية على النحو التالي:

إجراء القياس القبلي على عينة البحث في المتغيرات قيد البحث في الفترة من 2017/7/19م إلى 2017/7/20م.

تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث في الفترة من 2017/7/21م إلى 2017/9/14م لمدة (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع لمجموعة البحث قيد البحث، وخلال تطبيق برنامج التدريب على مجموعة البحث تم تثبيت عدد الوحدات وزمن الوحدة التدريبية ومحتوى الجزء الإحصائي والرئيسي والختامي. ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية ووفقاً لأسس التدريب، والمراجع العلمية والبحوث والدراسات المرتبطة قيد البحث التي أمكن للباحث الاستعانة بها وفقاً لما يتمشى مع طبيعة الأداء للعبة وللمرحلة العمرية، شدة التدريبات النوعية والتوزيع الزمني لأجزاء البرنامج والمحتوى ومكونات الحمل التدريبي مرفق (4).

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث خلال الفترة من 2017/9/15م إلى 2017/9/16م لنفس المتغيرات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الشروط فيما عدا كل من السن والطول والوزن.

ويتضح من جدول (2) أن قيم المتوسط الحسابي للمتغيرات قيد البحث وتقع ما بين (1.40، 170.35) في حين أن قيم الانحراف المعياري تقع ما بين (0.23، 3.10) وأن معامل الالتواء يقع ما بين (-1.17، 1.30) وجميعها تقع ما بين ± 3 وتقترب جداً من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث.

رابعاً : أدوات جمع البيانات

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

(ميزان طبي معايير كجم)، جهاز ريستاميتزر لقياس طول القامة (سم)، ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ثانية، شريط قياس/سم - ملعب كرة قدم، كرات كرة قدم، كونزات، كرات طبية، مقاعد سويدية - المسح المرجعي للاداءات المهارية المركبة مرفق (1).

اختبارات (تحمل وسرعة الاداء) قيد البحث - مرفق (2).

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من 2017/7/13م إلى 2017/7/20م على العينة الاستطلاعية بهدف :-

1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

2- تحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة المناسبة للتدريبات الموضوعية وكذلك الزمن المستغرق للوحدات التدريبية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتي (صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة- تحديد شدة التمرينات قيد

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام حزمة البرنامج الإحصائي SPSS للعلوم الاجتماعية باستخدام الحاسب الآلي في المعالجات الإحصائية للبيانات المجمعة للبحث.

الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث الصدق قام الباحث بإجراء الصدق على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث خلال الفترة السبت من السبت 2017/7/14م إلى الأحد 2017/7/15م والجدول رقم (3).

ويتضح من جدول رقم (2) أن قيم (ت) المحسوبة من اختبارات الفروق للاختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة قد تراوحت ما بين (2.53، 4.87) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.31) عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود صدق تلك الاختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

الثبات :

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد عدد (7) أيام من التطبيق الأول في الفترة من السبت 2017/7/14م إلى الأربعاء 2017/7/20م وبلغ عدد العينة (10) لاعبين، وقام الباحث بإيجاد الثبات لأفراد العينة الاستطلاعية والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

ويتضح من جدول (4) أن معامل الارتباط للاختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة قد تراوح ما بين (0.64، 0.95) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية

البالغة (0.63) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات قيد البحث.

عرض النتائج ومناقشتها**أولاً: عرض النتائج**

ويتضح من جدول (5) أن قيمة (ت) المحسوبة من اختبار (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت ما بين (5.15، 8.33)، في حين يتبين من نفس الجدول أن قيمة (ت) المحسوبة للأداءات المهارية المركبة قيد البحث قد تراوحت ما بين (3.80، 12.47) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.86) عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج :**مناقشة الفرض الأول:**

أظهرت النتائج من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين كل من القياسين القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث تراوحت ما بين (5.15، 8.33) وجميعها أكبر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات قيد البحث، كما يتضح من جدول أيضاً (5) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة المميزة في اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وتراوحت ما بين

جدول (3)

دلالة الفروق بين الربيعين الاعلى والادنى في الاختبارات البدنية

والأداءات المهارية المركبة قيد البحث $5 = 2 = 1$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
			س	±ع	س	±ع		
المتغيرات البدنية	اختبار التمريرة الحائطية	بالثانية	12.17	0.60	12.01	0.03	0.16	3.18
	اختبار المحطات المتتالية	بالثانية	26.91	0.18	25.69	0.73	0.94	2.77
	اختبار العدو 5 مرات 30x	بالثانية	16.91	0.44	16.06	0.49	0.85	2.88
اختبارات الأداءات المهارية المركبة	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن	5.03	0.13	4.66	0.20	0.35	3.31
	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	درجة	1.40	0.45	2.20	0.45	0.80	2.53
	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن	5.01	0.91	4.63	0.30	0.37	2.57
	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	درجة	1.20	0.83	2.40	0.54	1.20	2.68
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	5.03	0.23	4.62	0.28	0.41	2.50
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	1.40	0.52	2.20	0.44	0.80	2.53
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	5.02	0.91	4.75	0.10	0.27	4.87
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	1.40	0.54	2.40	0.52	1.00	2.88
	الاستلام ثم التمرير	زمن	5.19	0.35	4.63	0.32	0.56	2.61
	الاستلام ثم التمرير	درجة	1.20	0.44	2.40	0.54	1.20	3.79
	الاستلام ثم التصويب	زمن	5.08	0.31	4.52	0.36	0.56	2.58
	الاستلام ثم التصويب	درجة	1.20	0.44	2.40	0.54	1.20	3.79

قيمة (ت) الجدولية = 2.31

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى في الاختبارات البدنية

والأداءات المهارية المركبة قيد البحث ن = 10

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	± ع	س	± ع	س			
*0.65	0.47	12.09	0.69	12.17	بالثانية	اختبار التمريرة الحائطية	المتغيرات البدنية
*0.83	0.33	26.95	0.32	26.75	بالثانية	اختبار المحطات المتتالية	
*0.95	0.42	16.44	0.46	16.64	بالثانية	اختبار العدو 30 x 5 مرات	
*0.96	0.14	4.89	0.14	4.95	زمن	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	اختبارات الأداءات المهارية المركبة
*0.82	0.48	2.30	0.71	1.50	درجة		
*0.64	0.14	4.85	0.13	4.91	زمن	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	
*0.87	0.63	2.20	0.84	1.40	درجة		
*0.66	0.12	4.83	0.16	4.98	زمن	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	
*0.77	0.63	2.24	0.51	1.39	درجة		
*0.64	0.12	4.81	0.15	4.97	زمن	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	
*0.76	0.69	2.40	0.70	1.50	درجة		
*0.76	0.26	4.75	0.31	5.04	زمن	الاستلام ثم التمرير	
*0.91	0.78	2.20	0.51	1.40	درجة		
*0.65	0.22	4.73	0.25	5.02	زمن	الاستلام ثم التصويب	
*0.90	0.78	2.20	0.51	1.40	درجة		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.63

جدول (5)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية

والأداءات المهارية المركبة لعينة البحث ن = 15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
			س	ع ±	س	ع ±		
المتغيرات البدنية	اختبار التمريرة الحائطية	بالثانية	12.15	0.44	13.13	0.57	0.98	*8.33
	اختبار المحطات المتتالية	بالثانية	27.47	0.56	28.56	0.55	1.09	*6.53
	اختبار العدو 30 x 5 مرات	بالثانية	16.01	0.22	17.26	0.91	1.24	*5.15
الأداءات المهارية المركبة	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن	5.02	0.51	4.46	0.37	0.55	*3.80
		درجة	1.40	0.63	2.53	0.52	1.13	*5.26
	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن	4.12	0.49	3.39	0.26	0.72	*4.87
		درجة	1.60	0.51	2.73	0.46	1.13	*12.47
	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	زمن	4.29	0.71	3.88	0.92	0.41	*4.42
		درجة	1.40	0.98	3.26	0.46	1.86	*7.89
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	4.67	0.56	3.95	0.48	0.71	*9.60
		درجة	1.40	0.83	3.46	0.52	2.06	*7.27
	الاستلام ثم التمرير	زمن	4.30	0.47	3.67	0.26	0.62	*4.86
		درجة	1.46	0.47	3.26	0.70	1.80	*6.44
الاستلام ثم التصويب	زمن	4.59	0.37	3.59	0.28	0.99	*7.57	
	درجة	1.40	0.73	3.40	0.63	2.00	*7.24	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.86

التمرينات بما يتناسب مع طبيعة النشاط الممارس وكذلك انتظام اللاعبين في التدريبات، وهذا يتفق مع نتائج دراسة **مدوح محمد محمدى (1990م) (29)**، **مدوح ابراهيم على (1993م) (28)**، **راند حلمي (1999م) (14)**، **حسن عبد الفتاح (1996م) (11)**، **أحمد شلغم (2003م) (2)**، **(2009م) (3)**، **محمد عبدالستار**

(3.80، 12.47) وجميعها أكبر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في تلك المتغيرات قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك التقدم الحادث في جميع الاختبارات الى صحة تشكيل البرنامج التدريبي وكذلك حسن اختيار

للعبة إذا يعتمد عليها تنفيذ اللاعب لواجباته الخطئية أثناء المباراة كما أنها تميز بين لاعبي كرة القدم ولاعب الأنشطة الأخرى وتتميز كرة القدم بأنها لعبة مركبة متعدد المهارات وتتطلب استخدام أجهزة مختلفة من الجسم لأدائها فهي تستخدم القدمين أو الرأس أو الصدر وما إلى ذلك من أجزاء الجسم المختلفة (16: 5)

ويتفق ذلك مع دراسة أمر الله البساطي (1994م) (5)، دراسة شريف إبراهيم عبده (1997م) (18)، عبد الباسط عبد الحليم (1998 م) (22) وما أشار إليه وطه إسماعيل وآخرون (1989م) على ضرورة التدريب على الأداءات المهارية بشكل مندمج ومركب على أن يراعى المدرب فى ضرورة التدريب على الأداءات المهارية تحت ضغط المنافس فى تدريبات تشبه ما يحدث فى المباراة (21: 138).

ويعزى الباحث ذلك التحسن الى الارتفاع بمستوى الحمل على مدار (8) اسابيع فترة اداء البرنامج عن طريق زيادة الحجم ثم تلى ذلك زيادة الشدة، كما يرجع الباحث هذا التحسن الى طريقة التدريب المتبعة والتدريبات النوعية التى ساعدت فى انتقال الاثر التدريبي لتحمل وسرعة الاداء عن طريق التكرارات للتدريبات المهارية المركبة التى تم زيادتها تدريجياً الى ان وصلت الى شبة المنافسة ومن هنا يتحقق الفرض الثانى.

التوصيات والاستنتاجات:

أولاً: الإستخلاصات:

من خلال الأسلوب الإحصائى المستخدم والإطار المرجعى للباحث والنتائج التى أمكن التوصل إليها وهى :-

(2005م) (26) الذين أشاروا إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين مستوى الأداء المهارى ومستوى الصفات البدنية، كما يوجد ارتباط معنوى بين اللاعبين فى اللياقة البدنية ومستواهم فى الأداء المهارى.

هذا بالإضافة إلى أن معدل التقدم فى المستوى البدنى والمهارى للاعبين أصبح مطرداً وليس ثابت من خلال مرحلتى القياس للبرنامج التدريبي وهذا يتفق مع نتائج هذه الدراسة

ويرى الباحث أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً فى إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين التى تنمي عناصر اللياقة البدنية إنما هي تصاحبها ارتفاع فى مستوى أداء اللاعب لمختلف المهارات الأساسية لكرة القدم لذا نؤكد أن اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها فى أي وقت من أوقات المباراة وبذلك تحقق الفرض الأول.

مناقشة الفرض الثانى:

أظهرت النتائج من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين كل من القياسين القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث فى اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح القياس البعدى، وتراوحت ما بين (3.80، 12.47) وهى أكبر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى تلك المتغيرات قيد البحث.

ويعزى الباحث هذه النتائج إلى صلاحية البرنامج وتأثيره فى تحسين مستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث حيث يؤكد رفاعي مصطفى (2005م) أن المهارات الأساسية هي العمود الفقري

(1) أظهرت تدريبات القدرات البدنية تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداء البدني للقدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

1. إبراهيم حنفى شعلان، عمر ابو المجد : (1996م)، استراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة

2. أحمد إبراهيم إبراهيم شلغم (2003م) " تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية لناشئات كرة القدم "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس

3. أحمد إبراهيم إبراهيم شلغم: (2009م)، " تأثير برنامج تدريبي على بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة والخطية لبراعم كرة القدم "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس

4. إسلام مسعد علي محمود: (2007م)، تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

5. أمر الله أحمد البساطي : (1994م)، " دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية

(2) أظهرت تدريبات الأداءات المهارية المركبة تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

(3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي العينة قيد الدراسة.

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات وفي حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه يوصي الباحث بما يلي:

(1) ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات النوعية للقدرات البدنية وتدريب الأداءات المهارية المركبة في تشكيل الوحدات التدريبية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.

(2) تطبيق الأسس والمبادئ العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالتدريبات النوعية لفاعليتها في تطوير مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعب كرة القدم.

13. **خالد سعيد النبي إبراهيم:** (1997م)، تنمية سرعة ودقة الأداء الحركي لدى ناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
14. **راند حلمي أحمد رمضان:** (1999م)، " تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى الأداء المهارى ونتائج المباريات للاعبى كرة القدم تحت 18 سنة "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس
15. **راند حلمي أحمد رمضان :** (2001م)، " دراسة تحليلية للأداءات المهارية المركبة وطرق اللعب وأثرها على نتائج المباريات فى كأس العالم الأمم الأفريقية لكرة القدم 2000 م " المجاة العلمية للبحوث، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس
16. **رفاعى مصطفى حسين:** (2005 م)، أصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة
17. **سليمان فاروق سليمان:** (1993م): تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفنى لناشئى كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية
18. **شريف إبراهيم عبده:** (1997م): دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج كرة القدم فى بطولة كأس العالم
- التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية
6. **أمر الله أحمد البساطى :** (1998م)، أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأه المعارف، الإسكندرية.
7. **أمر الله أحمد البساطى، محمد شوقى كشك:** (2000م)، أسس الإعداد المهارى والخططي فى كرة القدم (ناشئين - كبار)، مطبعة سامى، الإسكندرية
8. **أمر الله أحمد البساطى:** (2001م)، الإعداد البدنى - الوظيفي فى كرة القدم " تخطيط - تدريب - قياس "، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
9. **باسم فضل :** (1984م)، مراقبة الإعداد التكتيكي عند الناشئين فى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، موسكو
10. **حسن السيد أبو عبده:** (2006م)، الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الطبعة السادسة، الإسكندرية
11. **حسن محمد عبد الفتاح:** (1996م)، "تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس
12. **حنفي محمود مختار:** (1994م)، الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة

الرياضية للبنين، العدد 13، الجزء الأول، جامعة أسيوط

24. **عبد الله إبراهيم أحمد سالم :**

(2008م)، تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشور كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

25. **محمد إبراهيم سلطان :** (2004م)، "

نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة " المندمجة " على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئي كرة القدم " مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، العدد 53

26. **محمد عبد الستار محمود عبد القادر :**

(2005م)، " تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم " رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

27. **محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم :**

(1994م)، أساسيات كرة القدم، ط 2، دار عالم المعرفة، القاهرة

28. **ممدوح إبراهيم على :** (1993م)،

"التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للناشئين بالشرقية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق

1992م للناشئين تحت 17 سنة في كرة القدم " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس

19. **ظاهر كمال الحلو :** (2001م)، تأثير

التدريبات المهارية المركبة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي الأداء المهارى لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس

20. **ظاهر كمال الحلو :** (2012م)،

تأثيراستخدام تدريبات متنوعة على بعض القدرات التوافقية وأداء المهارات المركبة لبراعم كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس

21. **طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمر أبو المجد :** (1989 م)، كرة القدم بين

النظرية والتطبيق (الإعداد البدني)، دار الفكر العربي

22. **عبد الباسط محمد عبد الحليم :**

(1998م)، " تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية

23. **عبد الباسط محمد عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر :** (2001م)، " وضع

مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في ج. م. ع " مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية

- Performance variables of young soccer Players", scientific-Journal, India July (1996). Soccer Tactic, Victorian ministry of Education , Australia
- 29. ممدوح محمد محمدى :** (1990م)، " تأثير برنامج تدريبي لفترة الاعداد علي تحمل الاداء لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
- 30. هيثم عادل عبد البصير :** (2009م)، تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس
- ثانيا : المراجع الأجنبية**
- 31.Das S.S & Banerjee A.K Joan, M, West (1992):** Variation in duration of training Period on the
- 32. Ribeiro,-B and Sena,-P :** (1997) , Coaching and Sport Science Journal (Rome) 2(4), 14-18 Refs : 12
- 33.Thatcher, R. and Batterham, A.M. (2004),** journal of Sports Medicine and Physical fitness (Torino) 44 (1), 15-22.

