

## تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة لتحسين مستوى بعض الأداءات المهارية المنفردة لناشئي كرة القدم

أ.د. / محمود حسن محمود الحوفي

د. / أيمن محمد فتوح غنيم

أ. / حسام جابر عبد الوهاب أحمد

### مقدمة البحث :

يشير حسن أبو عبده (٢٠١٣م) أن الإعداد البدني يعتبر من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن اللاعب بدون إكتساب الاعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني علي تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عمليات التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة علي سرعة إستعادة الشفاء. (٣ : ٢٤)

ويشير محمد صبحي حسانين" (٢٠٠٣م) أن الرشاقة هي إحدى المكونات الأساسية في ممارسة معظم الانشطة الرياضية حيث اخذ إهتمام المتخصصين والباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية يتزايد حول طرق وأساليب تنمية الرشاقة من بين الصفات البدنية الاخرى من منطلق كونها قدرة حركية هامة مركبة من عدة عناصر ولها ارتباط كبير بكثير من الانشطة والمهارات الرياضية. (٧ - ٣٦٢)

- أستاذ دكتور بقسم الالعاب، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- مدرس بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة محافظة بني سويف .

ويرى مسعد علي محمود، محمد شوقي كشك ، علي السعيد ربحان ، أمر الله البساطي (٢٠٠٧م) ان التدريب الرياضي يشير الي الاستعداد للمباريات والمنافسات المقبلة والتعود من خلال اداء بعض التمرينات والمهارات التطبيقية ، او الاحمال التدريبية في اتجاه التخصص الرياضي المطلوب مما يؤدي الي احداث تكيفات وظيفية لاجهزة الجسم وتحسين عناصر اللياقة البدنية وتحسين التوافق العضلي العصبي والمهارات الحركية. (٩ - ١٥)

ويرى مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) أن إجادة الأداءات المهارية المختلفة المنفردة والمندمجة هو مفتاح الفوز الأول في مباريات كرة القدم ، واجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب ، فالمهارة لا تتطور ولا تتحسن لدي اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة ، ويلعب تصحيح الأخطاء في الإداء من خلال التغذية الراجعة السليمة وتكرار الأداء لعدد كبير من المرات تحت مختلف الظروف دورا هاما في الرقي بمستوي الاداء المهاري (١٠:٦٥)

### مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثين في مجال تدريب كرة قدم وتدريب كرة القدم بكلية التربية الرياضية لاحظ الباحثين أن أداء اللاعبين لبعض الأداءات المهارية المنفردة الفردية خلال التدريب بشكل جيد أثناء الأداءات الثابتة في التدريبات واختلال في مدي الإتقان المهاري خلال الأداءات المتحركة علي الارض أو في الهواء خلال المباريات والذي قد يؤدي إلي عدم القدرة علي تحقيق الهدف من الأداء الفني المهاري والخططي المطلوب فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة عند ظهور المثير والاستجابة المتوافقة معه يمتلك فعالية عالية للأداء المهاري في كرة القدم مما يكون له

أكبر الأثر في التحكم والسيطرة علي مجريات اللعب أثناء المباراة والقدرة علي إتخاذ القرار وحسن التصرف بما يؤثر علي نتيجة المباراة بالايجاب .  
 مما أثار الباحثون إلي تحسين المستوي المهاري من خلال محاولة جادة لتنفيذ برنامج لبعض تدريبات الرشاقة الخاصة والتعرف علي تأثيرها علي مستوي بعض الأداءات المهارات المختارة المنفردة للاعبين الناشئين لكرة القدم تحت ١٤ سنة بنادي بني سويف الرياضي .

### أهداف البحث :

يهدف البحث الي:

- تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة الخاصة ومعرفة تأثيره علي تحسين مستوى بعض الأداءات المهارية المنفردة لناشئ كرة القدم عينة البحث.

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري المنفرد لناشئ كرة القدم بالمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري المنفرد لناشئ كرة القدم بالمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري المنفرد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لناشئ كرة القدم عينة البحث .

**مصطلحات البحث :****الرشاقة الخاصة : espicial agility**

ويذكر مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) بأنها " هي المقدرة علي أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية " . (١١:١٥٧)

**الأداءات المهارية المنفردة :****performance individual skills**

ويذكر كلا من محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) هي التي تؤدي بشكل منفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح فيها تأثير ودور الحركة التمهيدية في إنجاز الواجب الرئيسي للمهارة ، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة علي الكرة (امتصاص - كتم - استلام) والزحقة الجانبية ورمية التماس والتمريرات والركلات الحرة والركنية وضربات الجزاء . (٨:٣)

**إجراءات البحث :****منهج البحث :**

يستخدم الباحثون المنهج التجريبي - بالاستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي نظراً لملائمة طبيعة هذا البحث.

**مجتمع وعينة البحث :****مجتمع البحث :**

اللاعبين الناشئين تحت ١٤ سنة بمنطقة بني سويف لكرة القدم والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨م .

## عينة البحث :

قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين لكرة القدم بنادي بنى سويف الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م تحت ١٤ سنة وعددهم (٣٥) ناشئ وهى ١٤% من العدد الاجمالى للاعبين المسجلين وقد تم استبعاد بعض الناشئين من عينة البحث وعددهم (٥) ناشئ للأسباب التالية:

- تم استبعاد حراس المرمى من العينة وذلك وفقا لمتطلبات مركزهم وعددهم (٣).
- تم استبعاد اللاعبين المصابين وعددهم (٢).
- وبذلك بلغ إجمالى عينة البحث إلى (٣٠) ناشئ، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (١٥) ناشئ كما يلى :-
- المجموعة التجريبية : قوامها (١٥) ناشئ ويقوم الباحث بتدريبهم وفق البرنامج المحدد لهم.
- المجموعة الضابطة : قوامها (١٥) ناشئ وقد تم تطبيق البرنامج المتبع بالنادى عليهم.

## أسباب اختيار عينة البحث :

- جميع افراد عينة البحث مسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م
- المرحلة العمرية لافراد عينة البحث مناسبة للبرنامج التدريبي
- تعاون المسؤولين بالنادى وتسهيل مهمة إجراءات البحث.
- عمل أحد الباحثون كمدرب لنفس العينة.

جدول (١)

يوضح مجتمع البحث كاملا شامل عينة البحث

إجمالي العدد	نادى الواسطى الرياضى	نادى الاسيوطى اسبورت	م ش مدينة الفشن	م ش إهناسد يا	نادى الشبان المسلمين بني سويف	نادى تليفونات بني سويف	نادى بني سويف الرياضى	إسم الهيئة
٢٤٥	٣٥	٤٠	٣٠	٣٠	٣٥	٤٠	٣٥	عدد اللاعبين

الوصف الاحصائي لعينة البحث :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للقياسات الأساسية للعينة قيد البحث

(ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر	سنة	١٣.٣٤١	١٣.٢٧٠	٠.٤٨٦	٠.٤٩٣
٢	الطول	سم	١٥٦.٩٥	١٥٥.٢٥	٦.٨٠٩	٠.٣٦٣
٣	الوزن	كجم	٤٥.٧٦٤	٤٥.٠٠	٣.٠٥٨	٠.٠٨٣
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٧٣٣	٢.٠٠٠	٠.٨٨٤	٠.٦٠١

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والوسيط ومعامل الإلتواء للقياسات الأساسية قيد البحث تنحصر ما بين (٣±)

وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير

الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العين قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للقدرات البدنية (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	٣١.٦٣	٢٩.٥٠	٨.٦٢٠	٠.٧٥٧
٢	وثب عريض	سم	١٩٤.٢	١٩٣.٥٠	٩.٠٤٣	٠.٠٤٤-
٣	توازن	مسافة	٨.٤٠	٨.٠٠	١.٠٣٧	٠.٠٨٧
٤	دوائر رقمية	درجة	٦.٤٤	٦.٣٦	٠.٣٩٦	٠.٨٧١
٥	عدو ٣٠ متر	ثانية	٥.٣١	٥.٣٢	٠.٠٩٣	٠.٠٨٨-
٦	مرونة الجذع	سم	١٥.٣٣	١٥.٠٠	١.٣٢	٠.١٩٥

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء للقدرات البدنية قيد البحث تنحصر ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لإختبارات الرشاقة الخاصة (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
	إختبارات القدرة التوجيهية					
	الجري المتعرج بالكرة	ثانية	١٦.٠٠	١٦.٠٢	١.٣٤	٠.٥٥٩
	الجري الولبي	ثانية	٢٠.٠٨	٢٠.٠٠	١.٠٧	٠.٥٧٨
	إختبارات القدرة علي التكيف والتغيير					
	الجري بالكرة متعدد الاتجاهات	ثانية	١٤.٢٣	١٤.٢١	٠.٣٩٤	٠.٤٧٠

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لإختبارات الرشاقة الخاصة قيد البحث تنحصر ما بين ( $3 \pm$ ) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

## جدول (٥)

## المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

( $n=30$ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	التمرير	درجة/زمن	١٥.٥٣	١٥.٠٠	٠.٧٧٦	٠.٥٩٢
٢	التصويب	درجة/عدد	٢.٧٣	٣.٠٠	٠.٨٦٨	٠.٤٤٧
٣	المرأغة	زمن	١٨.٦١	١٨.٦٠	٠.٣٢٤	٠.٨٢٣

يتضح من جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة قيد البحث تنحصر ما بين ( $3 \pm$ ) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

- مجالات البحث : المجال البشري : اللاعبين الناشئين لكرة القدم
- بنادي بني سويف الرياضي تحت ١٤ سنة .
- المجال المكاني : نادي بني سويف الرياضي.
- المجال الزمني : الموسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ .

## وسائل جمع البيانات :

## أولاً : الأجهزة والأدوات:

إستمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث .



ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام - ريستاميتير لقياس الطول  
بالسنتمتر - ملعب كرة قدم - جير واقماع - شريط قياس - أطباق -  
كور قدم قانونية - صفارة - ساعات إيقاف - أهداف متوسطة الاتساع -  
أطواق - حواجز - سلام

### ثانياً : الاختبارات والقياسات:

#### الاختبار المهارى:

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية السابقة والتي لها علاقة بموضوع البحث للتعرف على المتغيرات البدنية والمهارية بالإضافة إلى التعرف على القياسات والاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات ، وقد استخدم الباحث مجموعة الاختبارات والقياسات التي اتفق عليها أكبر عدد من العلماء والخبراء ، وهذه الاختبارات تم تداولها في العديد من الأبحاث العلمية التطبيقية على اللاعبين المصريين وفي نفس المرحلة السنوية وفي نفس المستوى تقريباً ، وقد سبق التحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات وهي كما يلي :- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية .

#### الصدق :

إستخدم الباحثون طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة مميزة من اللاعبين وعددهم (١٥) لاعبين و مجموعة أقل تمايزاً من اللاعبين وعددهم (١٥) لاعب من خارج عينة البحث الاساسية ومن نفس المرحلة العمرية كما هو موضح بجدول (٦) .

جدول (٦)

صدق التمايز في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث

(ن=٣٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت	الدلالة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	ثنى ومد الزارعين من الانبطاح المائل	عدد	٢٦.٨٦	٧.٢٨٨	٢١.٨٠٠	٢.٥١٢	٢.٦٣٧	دال
٢	وثب عريض	سم	١٦٤.٥٣	١٠.٨١٥	١٥٤.٦٠	٨.١٦٦	٣.٣٥٣	دال
٣	توازن	مسافة	٩.٩٣	١.٠٣٢	٨.٧٣	٠.٨٨٣	٣.٦٧٤	دال
٤	دوائر رقمية	درجة	٦.٩٩	٠.٠٨٩	٧.١٧	٠.٢٧٤	٢.٩٩٣	دال
٥	عدو ٣٠ متر	ثانية	٥.٧١	٠.٢٣٢	٦.٠٩	٠.٢١٤	٤.٥٧٣	دال
٦	مرونة الجذع	سم	١٢.٧٣	١.٢٢٢	١١.٦٠	١.١٢١	٢.٤٨٣	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢.٠٠٨٤

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في إختبارات القدرات قيد البحث مما يدل على صدق إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية .

جدول (٧)

صدق التمايز في إختبارات الرشاقة الخاصة

(ن=٣٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت	الدلالة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	الجري المتعرج بالكرة	ثانية	١٩.٠٣	٠.١٣٥	١٩.٨٤	٠.٠٩٦	٢١.٣٩٢	دال
٢	الجري الولبي	ثانية	٢١.٢٩	٠.٧٢٢	٢١.٩٩	٠.٣٦٠	٣.٤٢٨	دال
٣	الجري المكوكي	ثانية	١٤.٨١	٠.١٢٩	١٥.٦١	٠.١٠٧	١٧.٤٨٠	دال
٤	الجري بالكرة متعدد الاتجاهات	ثانية	١٥.٣١	٠.٤٥٦	١٥.٩٩	٠.٠٦٥	٥.٦٤٨	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢.٠٠٨٤

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق إختبارات الرشاقة الخاصة قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية .

### جدول (٨)

صدق التمايز في إختبارات الاداءات المهارية المنفردة (ن = ٣٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت	الدلالة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	التمرير	درجة/زمن	١٤.٤٠	٠.٦٣٢	١٠.٦٦	٠.٩٧٥	١٣.١٤٧	دال
٢	التصويب	درجة/عدد	٣.٦٠	٠.٥٠٧	٢.٣٣	٠.٤٨٧	٦.١٤١	دال
٣	المراوغة	زمن	١٨.٩٧	٠.٠٦٩	١٩.٥٤	٠.٣٦٥	٦.١٠٥	دال

قيمة" ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢.٠٨٤

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق إختبارات الاداءات المهارية المنفردة ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية

### النتائج:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثون تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بعد فترة زمنية مدتها أسبوع على مجموعة من لاعبي كرة القدم مطابقة لكل مواصفات أفراد العينة وكان عددها (١٥) لاعب وذلك يوم الاثنين الموافق ٣ / ٧ / ٢٠١٧ ، كما تم إعادة التطبيق لنفس الإختبار على نفس العينة يوم الاثنين الموافق ١٠ / ٧ / ٢٠١٧ ، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج القياسين الأول والثاني، كما هو موضح بالجدول رقم (٩)

## جدول (٩)

معاملات ثبات إختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	الضغط	عدد	٢٦.٨٦	٧.٢٨٨	٢٦.٨٦	٧.١٧٠
٢	وثب عريض	سم	١٦٤.٥٣	١٠.٨١٥	١٦٤.٨٦	١٠.٦٨٩
٣	توازن	مسافة	٨.٧٣٣	٠.٨٨٣	٨.٦٦٦	٠.٧٢٣
٤	دوائر رقمية	درجة	٦.٩٩٠	٠.٠٨٩	٧.٠١٣	٠.٠٦٨
٥	عدو ٣٠ متر	ثانية	٥.٧١٥	٠.٢٣٢	٥.٧١٢	٠.٢٣٠
٦	مرونة الجذع	سم	١٢.٧٣	١.٢٢٢	١٢.٤٦	١.٠٦٠

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٦٩

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية ، حيث أن قيم ر "المحسوبة قد أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥٠ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

## جدول (١٠)

معاملات ثبات إختبارات الرشاقة الخاصة

(ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	الجري المتعرج بالكرة	ثانية	١٩.٠٣	٠.١٣٥	١٨.٩٩	٠.١١٤
٢	الجري الوبلي	ثانية	٢١.٢٩	٠.٧٢٢	٢١.٣١	٠.٧٤٩
٣	الجري المكوكي	ثانية	١٤.٨١	٠.١٢٩	١٤.٨٠	٠.١٣٨
٤	الجري بالكرة متعدد الاتجاهات	ثانية	١٥.٣١	٠.٤٥٦	١٥.٣٠	٠.٧١٥

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٦٩

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية ، حيث أن قيم ر "المحسوبة قد أكبر من قيمتها

الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥,٠ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

### جدول (١١)

معاملات ثبات الاداءات المهارية المنفردة

(ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	التمرير	درجة/زمن	١٤.٤٠٠	٠.٦٣٢	١٤.٤٦	٠.٥١٦
٢	التصويب	درجة/عدد	٣.٦٠	٠.٥٠٧	٣.٤٦	٠.٥١٦
٣	المراوغة	زمن	١٨.٩٧	٠.٠٦٩	١٨.٩٨	٠.٠٦٨

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٦٦٩

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية ، حيث أن قيم " ر " المحسوبة قد أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥,٠ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

### الخطوات التنفيذية للبحث :

#### الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأولى على مجموعة من اللاعبين قوامها ( ١٥ ) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وهذه الدراسة تضمنت الاختبارات المهارية وامتدت هذه الدراسة في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٧/٢٠ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٧/٢٧ م . واستهدفت الدراسة ما يلي :

١. التأكد من صلاحية المكان ( ملعب كرة القدم ) الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج .
٢. التأكد من صلاحية الاختبارات المهارية .
٣. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كل اختبار .
٤. حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات) .
٥. ترتيب الأفراد على الاختبارات بالطريقة التي تفيد العمل .
٦. تدريب المساعدين والتغلب على الصعوبات التي من الممكن أن تواجههم .
٧. تحديد الزمن المناسب لكل اختبار والزمن الكلي للاختبارات .
٨. التعرف على مدى صلاحية الكشوف المعدة للتسجيل .
٩. الاطمئنان على دقة القياس لكل اختبار .

### التجربة الأساسية ( البرنامج الزمني لتطبيق البحث )

#### القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات المهارية وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات أدوات البحث وذلك في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق ٣/٤/٢٠١٧م ، واشتملت هذه القياسات على ( السن ، الطول ، الوزن ) ، والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

#### تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية قيد البحث وذلك باستخدام تدريبات الرشافة الخاصة حيث استغرقت ( ١٢ أسبوع ) في الفترة من يوم السبت الموافق ١٥/٨/٢٠١٧م إلى

يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/١١/١٤ م ، وقد قام الباحثون بتدريب أفراد المجموعة التجريبية .

### القياس البعدي :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح بنفس الطريقة في القياس القبلي وذلك على يومين الثلاثاء والاربعاء الموافق ١٥ ، ١٦ /١١/٢٠١٧ م .

### المعالجات الإحصائية :

سوف يستخدم الباحثون بعض الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث منها ( المتوسط الحسابي - الوسيط - معامل الالتواء - الانحراف المعياري - معامل الارتباط ) ، و سوف يرتضى الباحثون مستوى مئوى (٠.٠٥) في جميع مراحل البحث.

### عرض النتائج :

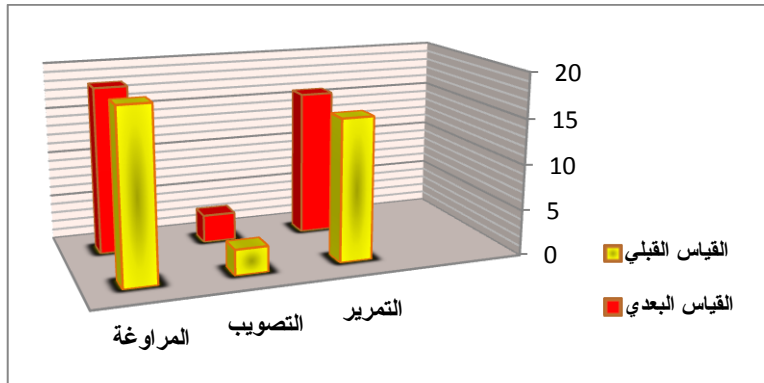
#### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي  
للمجموعة الضابطة لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

( ن = ١٥ )

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	التمرير	درجة/زمن	١٥.٦٠	٠.٧٣٦	١٦.٠٠	١.١٩٥	٠.٨٩٨
٢	التصويب	درجة/عدد	٢.٨٠	١.١٤٦	٣.٠٦٦	٠.٧٩٨	٠.٧٤٤
٣	المراوغة	زمن	١٨.٥٩	٠.٣٧٢	١٨.٢١	٠.٦٠٧	*٢.٢١٥

قيمة" ت "الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١.٧٦١



شكل (١)

مقارنة بين متوسط القياس

القبلي والبعدي لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

يتضح من الجدول رقم (١٢) والشكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة لإختبار المرابحة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة لإختباري (التمرير والتصويب) ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أقل من قيمها الجدولية عند درجة حرية ١٤ ومستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

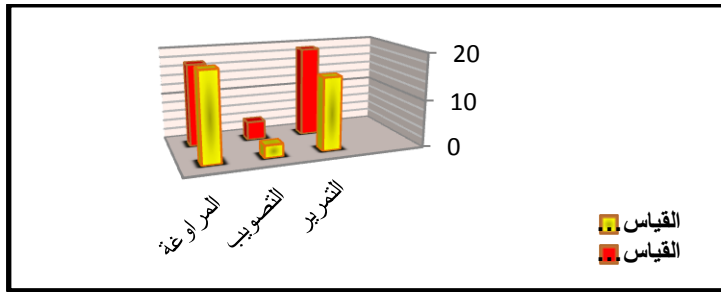
للمجموعة التجريبية لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

( ن = ١٥ )

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	التمرير	درجة/زمن	١٥.٤٦٦	٠.٨٣٣	١٩.٢٠	١.٠١٤	١٨.١٠٠ * ١٩.٤٥
٢	التصويب	درجة/عدد	٢.٦٦	٠.٤٨٧	٣.٩٣	٠.٢٥٨	٨.٢٦٤ * ٣٢.٣٢
٣	المرابحة	زمن	١٨.٧٣	٠.١٥٥	١٧.٤٤	٠.٦٥٣	٧.٧٢٢ * ٧.٤٠-

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١.٧٦١





شكل (٢)

مقارنة بين متوسط القياس

القبلي والبعدي لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

يتضح من الجدول رقم (١٤) والشكل رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية ١٤ ومستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

جدول (١٦)

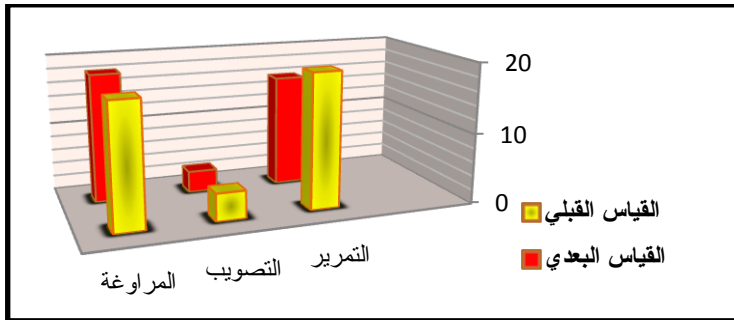
دلالة الفروق بين القياسين البعديين

للمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

( ن = ١٥ )

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	التمرير	درجة/زمن	١٩.٢٠	١.٠١٤	١٦.٠٠	١.١٩٥	٧.٩٠٦
٢	التصويب	درجة/عدد	٣.٩٣	٠.٢٥٨	٣.٠٦٦	٠.٧٩٨	٣.٩٩٨
٣	المرأعة	زمن	١٧.٤٤	٠.٦٥٣	١٨.٢١١	٠.٦٠٧	٣.٣٠٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢.٧٠١



شكل (٣)

مقارنة بين متوسط القياس

القبلي والبعدي لإختبارات الاداءات المهارية المنفردة

يتضح من الجدول رقم (١٦) والشكل رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لإختبارات الاداءات المهارية المفردة ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية ١٤ ومستوى معنوية . . . . .

### مناقشة النتائج :

### مناقشة الفرض الأول :

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري المنفرد (قيد البحث).

يتضح من الجدول رقم (١٢) والشكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة لإختبار المراوغة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة لإختبار

(التمرير - والتصويب) حيث أن قيمة" ت "المحسوبة أقل من قيمها الجدولية عند درجة حرية ١٤ ومستوى معنوية ٠.٠٥ حيث انحصرت ما بين (٠.٧٤٤ ، ٢.٢١٥) ويتضح من شكل البياني رقم (١) الخاص بدلالة نسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فقد انحصرت نسبة التحسن بين (٢.٠٩%) كأصغر نسبة مئوية في اختبار مهارة المراوغة ، و(٨.٦٨%) كأكبر نسبة مئوية في اختبار مهارة التصويب ، وكان الترتيب النسبي لإختبارات تصاعدياً كالتالي ( اختبار مهارة المراوغة - اختبار مهارة التمرير - اختبار مهارة التصويب).

ويرجع الباحثون سبب تقدم المجموعة الضابطة فى القياس البعدي عن القياس القبلي في اختبارا ( المراوغة)، وعدم تقدم اختبار (التمرير - التصويب) إلى استخدام البرنامج المتبع (التقليدي) مستخدماً طرق وخطوات التدريب ، ومما لاشك فيه أن أي برنامج تدريبي لابد وأن يؤدي إلى تحسن في المستوى البدني والمهاري إلا أن مقدار التحسن هو الفيصل بين تقدم البرنامجين.

### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري المنفرد (قيد البحث).

يتضح من الجدول رقم (١٤) والشكل رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لإختبارات الاداءات المهارية المفردة ، حيث أن قيمة" ت "المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية ١٤ ومستوى معنوية ٠.٠٥ حيث انحصرت ما بين (٢.٥٤٣ ، ١٥.٧٥٢) ويتضح من شكل البياني رقم (٢) الخاص بدلالة نسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي

فقد انحصرت نسبة التحسن بين (-١١.٦١%) كأصغر نسبة مئوية في اختبار مهارة المراوغة ، و(٣٢.٣٢%) كأكبر نسبة مئوية في اختبار مهارة التصويب ، وكان الترتيب النسبي لإختبارات تصاعدياً كالتالي ( اختبار مهارة المراوغة - اختبار مهارة التمير - اختبار مهارة التصويب) وكانت الفروق دالة لصالح القياس البعدي.

ويرى الباحثون أن هذا التحسن يرجع إلى البرنامج التدريبي المقنن والمطبق على العينة الأساسية للبحث حيث أنه أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى الاداءات المهارية المنفردة لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة بنادى بنى سويف الرياضى وهذا ما كان يهدف إليه البحث ويتفق مع رأى المختصين في المجال الرياضى بصفه عامه وفى مجال كرة القدم بصفة خاصة.

ويتفق الباحثون مع ما أوصى به أحمد الشافى (٢٠٠٤ م) (١) أنه يجب ان يتقن اللاعب اداء المهارات المنفردة بسهولة ويسر حتى يتمكن فى اى وقت من اوقات المباراة وتحت اى ضغط ان يدمج المهارات مع بعضها حسب طبيعه المباراة وان يتسنى له استخدام الاشكال المتعددة من الاداء المهارى المندمج فى اى وقت من اوقات المباراة بسهولة ودق وفى اقل زمن ممكن.

ويؤكد حسن ابو عبده (٢٠١٠م) على ما توصل إليه الباحثون فى أهمية الرشاقة فى كرة القدم بأن الرشاقة تمتلك مكانا حيويًا بين القدرات البدنية الخاصة التى يحتاج إليها لاعبي كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة ، وتعتبر من اكثرها استخداما أثناء المباراة والتدريب فى مواقع تغيير الاتجاه والسرعه فى الجرى سواء بالكرة او بدونها وفى المحاوره والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد فى الجهد المبذول اثناء تأدية هذه المهارات. (١٠٧ : ٢)

وهذه النتائج تتفق مع دراسة شريف عبده (١٩٩٧م) (٥) أن هناك (٦) ادعاءات مهارية منفردة اولها التصويب من ركلات الجزاء .

### مناقشة نتائج الفرض الثالث :

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوي الأداء المهاري المنفرد (قيد البحث).

يتضح من الجدول رقم (١٦) والشكل رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لإختبارات الاداءات المهارية المفردة ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية ١٤ ومستوى معنوية ٠.٠٥ حيث انحصرت ما بين (٣.٣٠٩ ، ٧.٩٠٦) ويتضح من شكل البياني رقم (٣) الخاص بدلالة نسبة التحسن بين متوسطات القياسيين البعديين فقد انحصرت نسبة التحسن بين (٤.٢٣%) كأصغر نسبة مئوية في اختبار مهارة المراوغة ، و(٢٨.١٨%) كأكبر نسبة مئوية في اختبار مهارة التصويب ، وكان الترتيب النسبي لإختبارات تصاعدياً كالتالي ( اختبار مهارة المراوغة - اختبار مهارة التمير - اختبار مهارة التصويب) وكانت الفروق دالة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرى الباحثون أن هذا التحسن يرجع إلى البرنامج التدريبي المقنن والمطبق على العينة الأساسية للبحث حيث انه اثر تأثيرا ايجابيا في تحسين مستوى الاداءات المهارية المفردة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة بنادى بنى سويف الرياضى وهذا ما كان يهدف إليه البحث ويتفق مع رأى المختصين في المجال الرياضى بصفه عامه وفى مجال كرة القدم بصفة خاصة .

ويتفق هذا مع ما يشير إليه مفتى إبراهيم (١٩٩٦) أن إجادة الاداءات المهارية المختلفة المنفردة هو مفتاح الفوز الاول في مباريات كرة

القدم ، وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل جهد والمشاركة خلال التدريب ، فالمهارة لا تتطور ولا تتحسن لدى اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة ، ويلعب تصحيح الأخطاء في الأداء من خلال التغذية الراجعة السلبية وتكرار الأداء لعدد كبير من المرات تحت مختلف الظروف دورا هاما في الرقى بمستوى الأداء المهارى (١٠ - ٢١٥)

ويتفق هذا مع ما يشير إليه كلا من جمال علاء الدين (١٩٩٠م) ويكستروم wickstrom (١٩٩٨م) أن الأداء المهارى المنفرد يحتوي على مراحل أو أفعال ثلاثة واضحة (تمهيدية - رئيسية - ختامية) بينما يختلف الوضع في تكوين الأداءات المهارية المندمجة حيث تندمج المرحلة النهائية الاولى مع المرحلة التمهيدية الثانية للأداء التالي الكلي ، ومن ثم تتميز منظومة الأداء المركب بتركيب حركي وخواص جديدة لا تتوافر لأي جزء من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء المهارى المندمج (٧:٤)(٤٠:١٣)

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة بوركى واخرون burke and al (٢٠٠١م)(١٢) ان تنمية المتغيرات البدنية الخاصة يؤثر إيجابيا على مستوى الاداء المهارى لدى ناشئ كرة القدم وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئ كرة القدم.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة طارق عوض (١٩٩٣م)(٦) على ان البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على مستوى المهارات الاساسية المختارة لدى ناشئ المجموعة التجريبية بنسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة.

## الاستنتاجات:

في ضوء الأهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون الى استخلاص النقاط التالية :

١. البرنامج التدريبي التقليدي لتدريبات الرشاقة الخاصة ساهم في تطوير بعض مستويات الأداء المهاري المنفرد لدى المجموعة الضابطة .
٢. أظهرت نتائج "البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الرشاقة الخاصة على مستوى بعض الاداءات المهارية المنفردة لناشئ كرة القدم" تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً واضحاً وملموساً في تطوير الأداء البدني والمهاري لناشئ عينة البحث من خلال :

- انخفاض زمن اداء الاختبارات البدنية خلال القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية .

- انخفاض زمن اداء الاختبارات المهارية خلال القياس البعدي عن القياس لقبلي للمجموعة التجريبية .

- زيادة دقة الاداء الاختبارات المهارية خلال القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية

٣. تنفيذ التدريبات البدنية والمهارية في ظروف تشبه ما يحدث في المباريات وربط التمرينات المفردة بالجمل الخططية قد ساهم في رفع الكفاءة الحركية وزيادة التنسيق والتجانس بين اللاعبين .

٤. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المهارية ساهم في زيادة قدرة الناشئين عينة البحث على المراوغة والخداع والتمرير والتصويب من مختلف الأماكن وتنفيذ خطط اللعب في أماكن واتجاهات مختلفة الأمر الذي ساهم في وجود كثير من البدائل الخططية لدي الناشئين تمكنهم من

اختيار أنسب الحلول للتغلب على المواقف التنافسية المختلفة خلال المنافسة .

٥. استخدام المهارات المنفردة يؤثر إيجابياً على (زيادة عدد موجات الهجوم ، زيادة فرص التهديف على المرمى واستغلالها إيجابياً ، زيادة التصويب الإيجابي على المرمى ، زيادة زمن امتلاك الكرة ونقص زمن فقد الكرة ، زيادة عدد الأهداف المسجلة ) لناشئين كرة القدم عينة البحث.

### التوصيات :

- استناداً إلى نتائج واستخلاصات هذا البحث يوصي الباحثون بالآتي :
١. الاسترشاد باختبارات الرشاقة الخاصة قيد البحث لتقييم رشاقة ناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة
  ٢. الاسترشاد باختبارات الاداءات المهارية المنفردة قيد البحث لتقييم الاداء المهارى لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة
  ٣. الاسترشاد بالتدريبات الخاصة بالرشاقة الخاصة قيد البحث فى تدريب وإعداد ناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة
  ٤. الاسترشاد باسس البرنامج التدريبي المطبق فى البحث خلال تدريبات الرشاقة الخاصة والمهارات لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة قيد البحث
  ٥. ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مستوى الأداء المهارى المنفرد فى مجال تدريب كرة القدم لما له من تأثير إيجابياً على تطوير الأداء البدنى والمهاى للاعبى كرة القدم لتنمية قدراتهم على الابتكار وتنمية إمكانياتهم المهارية والخططية التي تؤهلهم إلى الأداء الجيد .



٦. ضرورة اهتمام المدربين بمراعاة استخدام التمرينات المهارية المنفردة مع التركيز على عامل التوقيت والمكان وبما يتناسب مع متطلبات المباراة .
٧. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخطية للناشئين في كرة القدم .

### المراجع

#### المراجع العربية :

١. أحمد أمين احمد الشافعي : تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها علي فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية (٢٠٠٤م).
٢. حسن السيد ابو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة العاشرة ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، الإسكندرية (٢٠١٠م).
٣. \_\_\_\_\_ : الاعداد البدني للاعبين كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الاسكندرية (٢٠١٣م).
٤. جمال محمد علاء الدين : منظومة الحركات ونظم توجيهها والتحكم فيها ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، العدد السادس (١٩٩٠م).

٥. شريف إبراهيم عبده : دراسة تحليلية لبعض الاداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم ١٩٩٥م لناشئين تحت ١٧ سنة فى كرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد.جامعة قناة السويس(١٩٩٧م).
٦. طارق محمد عوض : تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح على مستوى الاداء المهارى لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين - بورسعيد - جامعة قناة السويس(١٩٩٣م).
٧. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، ط ٥ ، القاهرة(٢٠٠٣م).
٨. محمد شوقي كشك ، : اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم - طبعة اولي - منشأة المعارف - الاسكندرية (٢٠٠٠م) .
٩. مسعد علي محمود ، : مدخل في علم التدريب الرياضي ، المنصورة محمد شوقي كشك ، علي السعيد ربحان ، أمر الله أحمد البساطي
١٠. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الي المراهقة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة (١٩٩٦م).
١١. \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق

وقيادة" ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة  
(١٩٩٨م).

**ثانيا :المراجع الاجنبية :**

- 12 Burk & Co2x & : The effect of developing the special  
Mugika & physical variables on the skillful  
tumilty performance of the soccer young  
players , Journal of sports nutrition  
and exercise metabolism ,  
Champaign ,III , 12 (1)Mar(2001).
- 13 Wickstrom . R . : Fund amental motor putrerms,  
L third E. D ، .philodelphia ledand  
frbiger usa(1998)

## تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة لتحسين مستوى بعض الأداءات المهارية المنفردة لناشئ كرة القدم

أ.د. / محمود حسن محمود الحوفي

\*\* أ.د. / أيمن محمد فتوح غنيم

\*\*\* أ. / حسام جابر عبد الوهاب أحمد

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة الخاصة ومعرفة تأثيره على تحسين مستوى بعض الأداءات المهارية المنفردة لناشئ كرة القدم عينة البحث. وقد افترض الباحثون وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهاري المنفرد لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لناشئ كرة القدم عينة البحث ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، على عينه قوامها ٣٥ لاعب اختيرت بالطريقة العمدية ، وقد أسفرت النتائج على أن تطبيق تدريبات الرشاقة الخاصة المستخدمة لها دور إيجابي فى تحسين بعض الأداءات المهارية المنفردة، وايضا تحسين المستوى البدني للاعبين وأوصى الباحث باستخدام تدريبات الرشاقة الخاصة للاعبين الناشئين لانها لها تأثير فى تحسين وتطوير مستوى اللاعبين الناشئين.

- أستاذ دكتور بقسم الالعاب، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- مدرس بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة محافظة بني سويف .

### Abstract of the research

" The effect of using special fitness exercises to improve the level of some individual skill performances of junior soccer "

The aim of the research is to identify the design of a special fitness training program and to learn how to improve the level of some individual skill performances of the football player, The researchers hypothesized that there were statistically significant differences between the mean of the two dimensions of the experimental group and the control group in the level of the individual skill performance for the dimension measurement of the experimental group of football origin.

And used the experimental method, the same as 35 players were chosen by deliberate way, The results showed that the application of special fitness exercises used has a positive role in improving some individual skill performances, And also improve the physical level of players and recommended the researcher to use fitness training for the players because they have an impact on improving and developing the level of players emerging.

## مشكلات الإدارة الصفية كأحد مشكلات التعليم للمرحلة الثانوية

بمحافظة بني سويف

أ.م.د/ الشيماء سعد زغول

\*\* د/ محمد محب خفاجي

\*\*\* أ/ فانتن رسمي مرتضي

## مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر إدارة الصف بشكل فعال وناجح مصدر اهتمام وقلق الإدارة المدرسية وجميع المعلمين، ويشير بارون (Baron) (١٩٩٩) إلى أن إحدى أهم المشكلات التي تواجه المعلم داخل الفصل الدراسي تكمن في كيفية المحافظة على انضباط الطلبة والسيطرة على السلوك غير المقبول الذي يصدر عنهم، حيث تعد مشكلات الصف أحد الأعباء الرئيسية التي تؤرق المعلمين، فهناك كثير من المعلمين قد تركوا مهنة التدريس لعدم قدرتهم على مجاراة ما يحدث في الصف الدراسي بصرف النظر عن سنوات الخبرة في القطاع التعليمي. وهذا ما أشار إليه بروفي (Brophy) (١٩٨٨) من أن المشكلة الأولى التي تهدد استمرار المعلم في التعليم أو تسربه منه قضية إدارة الصف وضبطه، وفي هذا الصدد يشير بريزتودزن (Przychodzin) إلى أن ٢٥% من أسباب فشل المعلم في مهمته التعليمية يعود إلى ضعف الانضباط الصفوي.

لذا يتزايد الاهتمام يوماً بعد يوم بأهمية إدارة الصف وضبطه فالمعلمون يشكون من فقدان الانضباط داخل غرف الصف واثاره السلبية على

• أستاذ مساعد ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

• مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

••• معلمة تربية رياضية بإدارة الواسطي التعليمية ببني سويف.