

تأثير التدريب بأسلوبى (بأكثر من كرة - التدريبات المركبة) على بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم

*محمد سعيد مصلى

** ابو بكر عبدالله محمد عبوده

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد اصبح التدريب الرياضى الحديث أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث أن عملية التدريب الرياضى تعتمد في الأساس على مبادئ علمية إستمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدني والبيولوجي وعلم الحركة وعلم النفس والإدارة الرياضية وغيرها من العلوم التي تمزج مع بعضها لتحقيق اهداف العملية التدريبية. (٤٨ : ٥)

وعلم التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة الخبرات التدريبية والتي تعتمد على الكفاءة الفردية للمدرب وعلى صفاته الشخصية ومقدرته فيما يتعلق بعلم التدريب عامة والنظريات والتقنيات الخاصة بمجال تخصصه بصفة خاصة ، وتفهم تام لوظيفة المدرب بالنسبة للبرنامج التربوي العام مع إدراكه لطبيعة الأفراد الرياضيين وعناية خاصة بمشاكل التدريب الفردية ، ومقدرته على تنظيم الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين. (٣٧ : ٢)

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرعية التي تتميز بقدرات عديدة منها البدنية والمهارية والخطية والعقلية وما لهذه القدرات من دور فعال في تحقيق أعلى مستوي فني للعبة ، وأن الإرتقاء بهذا المستوي لا يتم إلا إذا كان هناك تدريب علمي متوازن يشمل كل مرتكزات العملية التدريبية سواء كانت بدنية أو خطية أو عقلية وترقية كل ما من شأنه إظهار المستوي الفني الجيد أثناء المنافسة أو المباريات . (٥٠ : ٥٢٢)

لقد أصبح التدريب الرياضي عملية للنهوض بمستوي اللاعب من خلال مؤشرات مخططة بغرض تنمية كفاءاته في أداء كافة المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء عناصر الكفاءة البدنية والحركية التي تؤدي دوراً مهماً في اللياقة المهارية التي تؤهل للقيام بواجباته للأداء الحركي بصورة أكثر فاعلية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة. (٣٤ : ٢١٢)

ويتفق كلاً من محمد كشك ، وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أنه كلما زاد درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية كلما إستطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب ، وإتقان اللاعب للمهارات هام ورئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم و فعال كما يقلل من حالات فقد الكرة. (٤٢ : ٢١٠)

(* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السادس) (١)

(**) مدرب كرة قدم بنادي وادي دجلة

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم ، وإحتلت مراكز متقدمة بين الألعاب ، وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين ، فتطورها وشعبيتها لم يكن صدفة بل كان حصيلة من تفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح ، والفسولوجي ، وعلم النفس ، والإجتماع ، والتدريب الرياضي ، والتعلم الحركي ، وعلوم أخرى ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية والبدنية للاعبين ، والتركيز علي إعدادهم إعداداً جيداً خلال الفترة الإعدادية فتطورت طرق تدريباتها تطوراً سريعاً من الناحية البدنية والمهارية والخطبية والنفسية ، كما ان كرة القدم رياضية جماهيرية تمتلك من الإهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم ، حيث يمارسها الكبار والصغار ، كما أن ممارستها حالياً لم تعد مقتصرة علي الرجال فقط ، بل أصبحت تمارس من قبل الإناث أيضاً. (١٥ : ١٧٣٣)

ويري مفتي إبراهيم (١٩٩٤م) إلي ان المهارات الأساسية في كرة القدم ما هي إلا وسائل تنفيذ الخطط الهجومية ، وهي العنصر الأساسي في تنفيذ خطط اللعب بجانب اللياقة البدنية والإعداد النفسي والذهني للاعب أثناء التدريب أو المباريات. (٤٤ : ١٢٥)

ويتفق كلاً من محمد كشك ، وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أنه كلما زاد درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية كلما إستطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب ، وإتقان اللاعب للمهارات هام ورئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم و فعال كما يقلل من حالات فقد الكرة. (٤٢ : ٢١٠)

ومن خلال خبرة الباحث والواقع التطبيقي لكرة القدم ومتابعة مختلف البطولات وتدريب البراعم ، وجد أن المواهب في كرة القدم بدأت في إنحدار إعدادها وأنه لا يوجد إهتمام بالبراعم في كرة القدم حالياً بالشكل التدريبي العلمي المعروف ولطبيعة التقدم والتطور في كرة القدم أصبح بدرجة كبيرة يتطلب نوعية جديدة من طرق وأساليب التدريب وذلك من خلال القدرة على إستخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب ، وهذا ما إستدعى الباحث إلى إعداد هذا البحث محاولة منه للإرتقاء والتطوير المهاري للبراعم .

هدف البحث:

التعرف علي تأثير التدريب بأسلوب (بأكثر من كرة - التدريبات المركبة) علي بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم .

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث .
- توجد نسب تحسن بين متوسط نتائج القياسات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريبات المركبة في المتغيرات المهارية قيد البحث .

مصطلحات البحث:

• التدريبات بأكثر من كرة :

هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الأساسية ، وتستخدم بأكثر من كرة واحدة وتستدعى هذه الطريقة من اللاعب تحكما ودقة وتكاملا في أداء المهارات الأساسية.(٥٢ : ٦)

التدريبات المركبة :

هي التي تحتوي علي عدة تمرينات بهدف إكسابه أكثر من مهارة أو مقدرة .(٤٠ : ٧٠)

الدراسات المرجعية العربية:

أجرى محمد عبدالستار (٢٠٠٥م) (٣٩) دراسة بعنوان " تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة علي بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم " وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها (٢٤) لاعب ، وكانت من أهم نتائج البحث التدريبات الأكثر من كرة تساعد علي زيادة نسبة التحسن لسرعة ودقة الأداءات النهارية المركبة الخاصة بلاعب كرة القدم تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الإرتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ، إختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثر وإستغلاله الإستغلال الأمثل في تطوير التدريب .

أجرى هشام حمدون (٢٠٠٨م) (٥٢) دراسة بعنوان " تأثير التدريب بإستخدام أكثر من كرة علي بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم " وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها (٢٥) لاعب ، وكانت من أهم نتائج البحث التدريبات الأكثر من كرة تساعد علي زيادة نسبة التحسن لسرعة ودقة الأداءات النهارية المركبة الخاصة بلاعب كرة القدم .

أجرى محمد ثروت (٢٠١٦م) (٣٨) دراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي علي بعض الأداءات المهارية المركبة المؤثرة علي الخطط الدفاعية لناشئي كرة القدم " وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها (٣٦) ناشئ ، وكانت من أهم نتائج البحث أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً علي تحسن الأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

الدراسات المرجعية الأجنبية:

أجرى مايو الفيزا وآخرون (MaioAlvesjm et-al) (٢٠١٠م) (٥٩) دراسة بعنوان " تأثير التدريبات المركبة للموسم القصير ومقارنة القدرات (الوثب العمودي-السرعة-الرشاقة) لناشئي كرة القدم" ، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها (٢٣) ناشئ ، وكانت من أهم النتائج التدريبات المركبة تعمل علي زيادة المسافة المقطوعة للسرعة (٥-١٥) متر ، الوثب العمودي ، سرعة الأداء لا تتأثر بالتدريبات المركبة في البرنامج المقترح من الإسبوع الأول من الموسم التدريبي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين - بالإضافة إلى المجموعة الثالثة المجموعة الضابطة) ، وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث براعم كرة القدم تحت ١٤ سنة وعددهم (١٢٠) لاعب بنادي وادي دجلة و المقيدون بسجلات النادي لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠١٧م/٢٠١٨م .

عينة البحث :

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم من نادي وادي دجلة الرياضي في المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (٦٠) لاعب بالإضافة الي عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية ليصبح اجمالي العينة (٦٨) لاعب (العينة الأساسية + العينة الاستطلاعية) ، وجدول (٣) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

ن=٦٨

العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية						العينة الكلية		
	مجموعة التدرّيبات المركبة		مجموعة التدرّيبات بأكثر من كرة		المجموعة الضابطة				
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
١١.٧٦	٨	٢٩.٤١	٢٠	٢٩.٤١	٢٠	٢٩.٤١	٢٠	١٠٠	٦٨

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو

ن = ٦٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١١.٤٢	١١.٥٠	٠.٣٤	٠.٧١-
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٣٩.٧١	١٤١.٠٠	٣.٥٩	١.٠٨-
٣	وزن الجسم	كجم	٣٩.٥٧	٣٩.٠٠	٢.٠٥	٠.٨٣
٤	العمر التدريبي	سنة	١.٥٣	١.٤٠	٠.٤٢	٠.٩٣

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين(- ١.٠٨ : ٠.٩٣) في متغيرات النمو وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السادس) (٤)

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٦٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	عدو ٣٠ متر من البدء العالي	ثانية	٦.٤٣	٦.٣٢	٠.٣٨	٠.٨٧
٢	تمرير الكرة علي مقعد سويدي	عدد	٦.١٥	٦.٠٠	٠.٦٥	٠.٦٩
٣	الجري الزجاجي	ثانية	١١.٢٧	١١.١٥	٠.٤٦	٠.٧٨
٤	الوثب العريض	سم	١٣٤.٠٢	١٣٥.٥٠	٤.٧٩	٠.٩٣-
٥	الجري ٣٠ م × ٥ مرات	سم	٣١.٧٤	٣٢.١١	١.٤٨	٠.٧٥-
٦	الجلوس من الرقود	عدد	٢٠.٨٥	٢٠.٠٠	٢.٤٣	١.٠٥
٧	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٨.١٦	٨.٠٠	٠.٤٩	٠.٩٨
٨	دقة التمرير القصير	درجة	٣٢.٦٤	٣٠.٠٠	٨.٨٧	٠.٨٩
٩	دقة التصويب علي المرمي المقسم	درجة	٣.٢٥	٣.٠٠	٠.٩٦	٠.٧٨
١٠	الجري بالكرة في خط مستقيم ٢٥ م	ثانية	١٢.٨٧	١٢.٧٠	٠.٧٩	٠.٦٥
١١	الجري بالكرة في خط متعرج ٢٠ م	ثانية	١٦.١٠	١٥.٦٨	١.١٣	١.١٢
١٢	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	١٥.٦٦	١٥.٠٠	٢.١٨	٠.٩١

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

تحليل التباين بين متوسط نتائج القياسات القبليّة لمجموعات البحث الثلاث في متغيرات النمو

ن=١ ن=٢ ن=٣=٢٠

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	العمر الزمني	بين المجموعات	٠.١٣	٢	٠.٠٧	٠.٥٧
		داخل المجموعات	٦.٧٦	٥٧	٠.١٢	
٢	ارتفاع الجسم	بين المجموعات	١١.٧٨	٢	٥.٨٩	٠.٤٩
		داخل المجموعات	٨٧٤.٨٥	٥٧	١٥.٣٤	
٣	وزن الجسم	بين المجموعات	٣.٩٥	٢	١.٩٦	٠.٦٥
		داخل المجموعات	١٧٤.٤٧	٥٧	٣.٠٦	
٤	العمر التدريبي	بين المجموعات	٠.٢٩	٢	٠.١٤	٠.٨٣
		داخل المجموعات	٩.٨٥	٥٧	٠.١٧	

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.١٥

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسات القبليّة لمجموعات البحث الثلاث في متغيرات النمو .

جدول (٥)

تحليل التباين بين متوسط نتائج القياسات القبليّة للمجموعات الثلاث في الاختبارات البدنية

ن=١ ن=٢ ن=٣=٢٠

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	عدو ٣٠ متر من البدء العالي	بين المجموعات	٠.٢٥	٢	٠.١٣	٠.٣٩
		داخل المجموعات	٧.٢١	٥٧	٠.١٨	
٢	تمرير الكرة علي مقعد سويدي	بين المجموعات	٠.٧٠	٢	٠.٣٥	٠.٤٥
		داخل المجموعات	٢٤.٥٤	٥٧	٠.٥٤	
٣	الجري الزجراجي	بين المجموعات	٠.٨٧	٢	٠.٢٣	٠.٩١
		داخل المجموعات	١٤.٧١	٥٧	٠.٢٥	
٤	الوثب العريض	بين المجموعات	٣٥.٢٠	٢	١٧.٦٠	٠.٧٦
		داخل المجموعات	١٣١٣.٥٢	٥٧	٢٣.٠٤	
٥	الجري ٣٠ م × ٥ مرات	بين المجموعات	١٣.١٧	٢	٦.٥٨	٠.٦٨
		داخل المجموعات	١٦٢.٢٤	٥٧	١٢.٨٤	
٦	الجلوس من الرقود	بين المجموعات	٧.٢٣	٢	٣.٦١	٠.٨٤
		داخل المجموعات	٣٨٠.٩٥	٥٧	٦.٦٨	
٧	ثني الجذع أماماً أسفل	بين المجموعات	٠.٩٧	٢	٠.٤٨	٠.٢٩
		داخل المجموعات	١٩.٧٨	٥٧	٠.٣٤	

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.١٥

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السادس) (٦)

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسات القبلية لمجموعات البحث الثلاث في الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث أن قيمة " ف " الجدولية أكبر من قيمة " ف " المحسوبة ، مما يشير الي تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في الاختبارات قيد البحث

التكافؤ بين مجموعات البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول (٦)

تحليل التباين بين متوسط نتائج القياسات القبلية للمجموعات الثلاثة في الإختبارات المهارية

$$n=1 \quad n=2 \quad n=3 \quad n=20$$

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	دقة التميرير القصير	بين المجموعات	٩٠.١٢	٢	٤٥.٢٨	٠.٥٨
		داخل المجموعات	٤٩٧٠	٥٧	٨٧.١٩	
٢	دقة التصويب علي المرمي المقسم	بين المجموعات	١.٦٣	٢	٠.٨١	٠.٤٣
		داخل المجموعات	٥٥.١٠	٥٧	٠.٩٦	
٣	الجري بالكرة في خط مستقيم ٢٥ م	بين المجموعات	٠.٤١	٢	٠.٢٠	٠.٦٩
		داخل المجموعات	٣٢.٣١	٥٧	٠.٥٦	
٤	الجري بالكرة في خط متعرج ٢٠ م	بين المجموعات	٢.٤٦	٢	١.٢٣	٠.٧٤
		داخل المجموعات	٨٨.٢٤	٥٧	١.٥٤	
٥	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	بين المجموعات	٢.٠٣	٢	١.٠٧	٠.٧٦
		داخل المجموعات	٢١٦.٥١	٥٧	٣.٧٩	

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.١٥

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات مجموعات البحث الثلاث في متغيرات النمو ، حيث أن قيمة " ف " الجدولية أكبر من قيمة " ف " المحسوبة ، مما يشير الي تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات قيد البحث .

الإختبارات المهارية قيد البحث : مرفق (٤) ، الإختبارات البدنية مرفق (٣)

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استطلاع آراء الخبراء :

- استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث مرفق (٣)

- إستمارة إستطلاع الخبراء حول اهم الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث مرفق (٤)

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٦)

استمارة تسجيل البيانات : مرفق (٥)

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .

- شريط قياس الاطوال (سم) - أقماع بلاستيك - ساعة إيقاف - عصا - أعلام صغيرة - أطواق - كرات قدم - مقعد سويدي - مرمي كرة قدم - كرات طبية - صافرة .
الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية ١ : ٣/٤/٢٠١٨ م م علي عينة استطلاعية قوامها (٨) لاعبين من مجتمع البحث ، ومن خارج العينة الأساسية .

معامل الصدق :

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات قيد البحث بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (٨) ناشئين تحت ٤ اسنة والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٢ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$n=1 \quad n=2 \quad n=8$$

م	الأختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠ متر من البدء العالي	ثانية	٥.٢٢	٠.١٩	٦.٣٧	٠.٣٤	٨.٣٥
٢	تمرير الكرة علي مقعد سويدي	عدد	٩.٣٧	٠.٦٤	٦.٢٥	٠.٨٢	٨.٤٨
٣	الجري الزجزاجي	ثانية	٩.٥٦	٠.٣٢	١١.٢٨	٠.٦١	٧.٠٦
٤	الوثب العريض	سم	١٥٢.٢٥	٤.٠٥	١٣٣.١٢	٤.٥٤	٨.٨٩
٥	الجري ٣٠ م × ٥ مرات	سم	٢٧.٤٤	١.٢٠	٣٢.١٩	١.٥٣	٦.٩١
٦	الجلوس من الرقود	عدد	٢٩.١٢	١.١٦	٢١.٧٥	٢.٦٢	٧.٢٧
٧	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	١٠.٣٧	٠.٤٣	٨.٣١	٠.٦٠	٧.٨٩
٨	دقة التمرير القصير	درجة	٦٢.٥٠	٨.٢٩	٣١.٢٥	٧.٨١	٧.٧٦
٩	دقة التصويب علي المرمي المقسم	درجة	٦.٨٧	٠.٧٥	٣.٣٧	٠.٩٨	٨.٧٣
١٠	الجري بالكرة في خط مستقيم ٢٥ م	ثانية	١٠.٢٦	٠.٤٦	١٢.٩٣	٠.٨١	٨.١١
١١	الجري بالكرة في خط متعرج ٢٠ م	ثانية	١٢.٦٤	٠.٩٠	١٦.٠٧	١.١٥	٦.٦٤
١٢	تنظيف الكرة بأجزاء الجسم	عدد	٢٢.٥٠	١.٧٣	١٥.٧٥	١.٩٢	٧.٣٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات.

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٨) لاعبين ، في الفترة الزمنية ٧ : ٢٠١٨/٤/٩ م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

معامل الثبات :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٢ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وجدول (٨) يوضح ذلك :-

جدول (٨)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية
في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$n=8$

م	الأختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠ متر من البدء العالي	ثانية	٦.٣٧	٠.٣٤	٦.٣١	٠.٢٨	٠.٩٠
٢	تمرير الكرة علي مقعد سويدي	عدد	٦.٢٥	٠.٨٢	٦.٣٧	٠.٩٣	٠.٩٢
٣	الجري الزجراجي	ثانية	١١.٢٨	٠.٦١	١١.١٨	٠.٣٩	٠.٨٧
٤	الوثب العريض	سم	١٣٣.١٢	٤.٥٤	١٣٣.٤٢	٤.٥٧	٠.٩١
٥	الجري ٣٠ م × ٥ مرات	سم	٣٢.١٩	١.٥٣	٣١.٩٤	١.٥٣	٠.٩٠
٦	الجلوس من الرقود	عدد	٢١.٧٥	٢.٦٢	٢٢.١٢	٢.٥٧	٠.٩٢
٧	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٨.٣١	٠.٦٠	٨.٣٧	٠.٦٤	٠.٨٩
٨	دقة التمرير القصير	درجة	٣١.٢٥	٧.٨١	٣٢.٥٠	٨.٢٩	٠.٩١
٩	دقة التصويب علي المرمي المقسم	درجة	٣.٣٧	٠.٩٨	٣.٦٢٠	١.١٤	٠.٩٢
١٠	الجري بالكرة في خط مستقيم ٢٥ م	ثانية	١٢.٩٣	٠.٨١	١٢.٧١٠	٠.٩٥	٠.٨٩
١١	الجري بالكرة في خط متعرج ٢٠ م	ثانية	١٦.٠٧	١.١٥	١٥.٩٨٠	١.٠٩	٠.٩٤
١٢	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	١٥.٧٥	١.٩٢	١٦.٢٥	٢.٦٨	٠.٩١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

سادساً: البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (١٠)

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السادس) (٩)

إعداد البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتحليل محتوى البرامج التدريبية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بالبحث ومقابلة السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب رياضة كرة القدم خاصة ، حيث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التدريبي .

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف علي تأثير التدريب بإسلوب (بأكثر من كرة - التدريبات المركبة) علي بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تحت ١٤ سنة .

أسس وضع البرنامج :

- تحقيق أهداف البحث .
- مراعاة الخصائص والصفات البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة .
- مراعاة مناسبة التدريبات المستخدمة في برنامج كرة القدم مع البراعم .
- مراعاة الفروق الفردية بين لاعبي عينة البحث .
- توفير الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات) المطلوبة لتطبيق إجراءات البحث .
- توفير عنصر التنوع في التدريبات المستخدمة .
- توفير عنصر التشويق في التدريبات المستخدمة .
- مرونة البرنامج وقبولة للتطبيق العملي .
- التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- محاولة إشباع حاجات البراعم من الحركة والنشاط - التكيف .

محتوي البرنامج : مرفق (٧)

يتضمن محتوى البرنامج علي تدريبات الإحماء والتهيئة البدنية والإعداد البدني والجزء الرئيسي (تدريبات بأكثر من كرة - التدريبات المركب) وتدريبات الختام والتهيئة البدنية .

خطوات إعداد التدريبات :

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح للتعرف علي تأثير التدريبات (بأكثر من كرة - التدريبات المركبة) علي بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تحت سن (١٤) سنة. مرفق (٦)

الإجراءات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، وذلك في الفترة الزمنية ١٠ : ١١/٤/٢٠١٨ م .
تطبيق تجربة البحث الأساسية :

تطبيق تجربة البحث الأساسية : مرفق (٩)

قام الباحث بتنفيذ التجربة في الفترة الزمنية ١٢/٤/٢٠١٨ م إلى ٤/٦/٢٠١٨ م بواقع شهرين (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً علي كل المجموعات الثلاث وذلك كالآتي :

- بالنسبة للمجموعة الضابطة: تدرت هذه المجموعة بالطريقة المعتادة (التقليدية) وإستغرقت فترة التدريب لهذه المجموعة (٢٤) وحدة بواقع (٣) وحدات إسبوعياً .
 - بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى : تدرت هذه المجموعة بتدريبات أكثر من كرة ، وإستغرقت فترة تدريب هذه المجموعة نفس الفترة التي إستغرقتها المجموعة الضابطة .
 - بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية : تدرت هذه المجموعة بتدريبات مركبة ، وإستغرقت فترة تدريب هذه المجموعة نفس الفترة التي إستغرقتها المجموعتين السابقتين (المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية الأولى) .
- محتوي الوحدة التدريبية اليومية : مرفق (٩)

الإحماء (للمجموعات الثلاثة) : الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل علي تمرينات لكل أجزاء الجسم (الرقبة-الذراعين-الجذع-الرجلين) كما راعى الباحث إحتواء هذا الجزء علي تمرينات الإطالة والتي تعمل علي تحسين المرونة وتساعد علي تدفئة العضلات وبالتالي تجنب الإصابة ، وقد إستغرق زمن الإحماء (١٥) ق عند بداية كل وحدة تدريبية طوال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

الإعداد البدني (للمجموعات الثلاثة) : هي التمرينات البنائية العامة والهدف من إستخدامها داخل الوحدة التدريبية هو رفع الكفاءة الوظيفية للجسم واكتساب أساس قوي من القدرات البدنية العامة للبراعم ، وروعي أن تكون التمرينات في مستوى قدرات البراعم البدنية والوظيفية وزمن هذا الجزء (٢٠) ق .

الجزء الرئيسي : يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدي إلي تحقيق الهدف من التدريبات وهو تطوير مستوى أداء البراعم لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة واستخدام أساليب التدريب تم إجراء القياس البعدي لكل من المجموعات الثلاثة (المجموعة الضابطة {الأسلوب التقليدي} والمجموعة التجريبية الأولى {بأكثر من كرة} والمجموعة التجريبية الثانية {التدريبات المركبة})، وذلك في الفترة من ٧ : ٢٠١٨/٦/٩م .

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean .	المتوسط الحسابي .
Median .	الوسيط .
Standard Deviation .	الانحراف المعياري .
Skewness .	معامل الالتواء .
Paired Samples T Test .	اختبار دلالة الفروق (ت) .
Correlation (person) .	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
Analysis of variance .	تحليل التباين .
L.S.D .	حساب أقل فرق معنوي .
Percentage of Progress .	نسب التحسن .

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي لمجموعة

التدريبات بأكثر من كرة في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

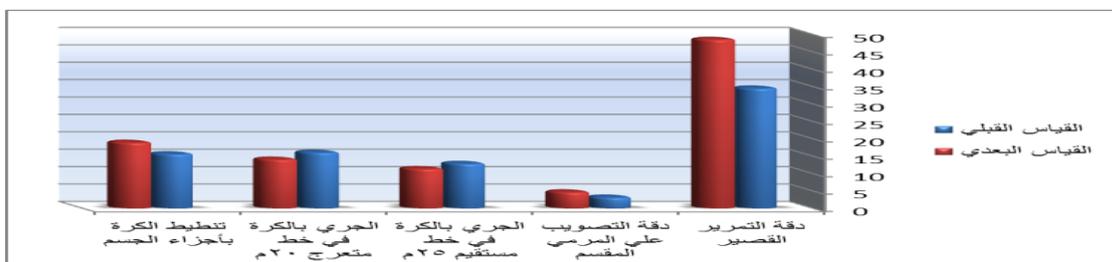
م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	دقة التمير القصير	درجة	٣٤.٥٠	٩.٧٣	٤٨.٥٠	٩.٦٣
٢	دقة التصويب علي المرمى المقسم	درجة	٣.١٥	٠.٩١	٤.٦٥	٠.٩٦
٣	الجري بالكرة في خط مستقيم ٢٥ م	ثانية	١٢.٨٣	٠.٧٢	١١.٣٤	٠.٦٩
٤	الجري بالكرة في خط متعرج ٢٠ م	ثانية	١٦.٠٤	١.١٣	١٤.٠٤	١.١٢
٥	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	١٥.٦٠	١.٧٧	١٨.٩٠	١.٨٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي نتائج القياسين

القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة التدريبات بأكثر من كرة في الاختبارات المهارية

قيد البحث



دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريبات

بأكثر من كرة في الاختبارات المهارية قيد البحث

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي لمجموعة

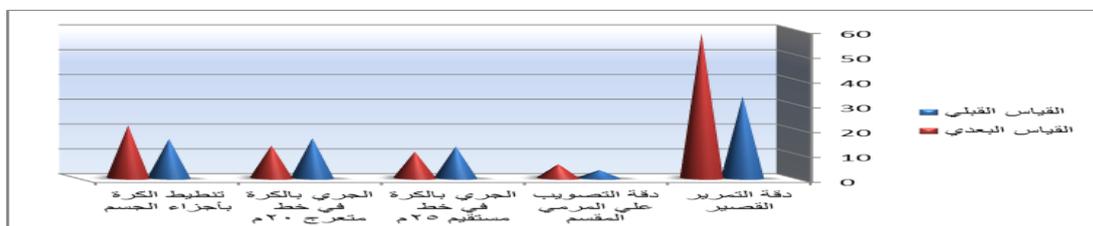
ن = ٢٠

التدريبات المركبة في الاختبارات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	دقة التمرير القصير	درجة	٣٣.٠٠	٩.٥٣	٥٨.٥٠	١١.٠٨	٧.٦١
٢	دقة التصويب علي المرمي المقسم	درجة	٣.٣٠	٠.٩٥	٥.٦٠	٠.٩٦	٧.٤٢
٣	الجري بالكرة في خط مستقيم ٢٥ م	ثانية	١٢.٧٦	٠.٦١٧	١٠.٦٢	٠.٦١	١٠.٧٥
٤	الجري بالكرة في خط متعرج ٢٠ م	ثانية	١٦.١٢	١.١٦	١٣.١٤	٠.٦٤	٩.٨٠
٥	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	١٥.٨٠	٢.٢٩	٢١.٢٠	٢.٦٧	٦.٦٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي نتائج القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة التدريبات المركبة في الاختبارات المهارية قيد البحث ،



دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريبات المركبة في الاختبارات المهارية قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١١)

تحليل التباين بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث

في الاختبارات المهارية قيد البحث $n_1 = n_2 = n_3 = 20$

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	دقة التمرير القصير	بين المجموعات	٣٦١٣.٣٣	٢	١٨٠٦.٦٧	١٨.٣٧
		داخل المجموعات	٥٦٠٥.٠٠	٥٧	٧٨.٣٣	
٢	دقة التصويب علي المرمي المقسم	بين المجموعات	٣٠.٦٣	٢	١٥.٣٢	١٥.٧٩
		داخل المجموعات	٥٥.٣٠	٥٧	٠.٩٥	
٣	الجري بالكرة في خط مستقيم ٢٥ م	بين المجموعات	١٧.٨١	٢	٨.٩١	٢٣.٨١
		داخل المجموعات	٢١.٣٢	٥٧	٠.٣٧	
٤	الجري بالكرة في خط متعرج ٢٠ م	بين المجموعات	٣٦.١٩	٢	١٨.٠٩	٢٠.٣٢
		داخل المجموعات	٥٠.٧٧	٥٧	٠.٥٦	
٥	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	بين المجموعات	١٦١.٢٤	٢	٨٠.٦٠	١٧.٢٦
		داخل المجموعات	٢٦٦.٢٠	٥٧	٤.٦٧	

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05 = 3.15$

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث في الاختبارات المهارية قيد البحث ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق .

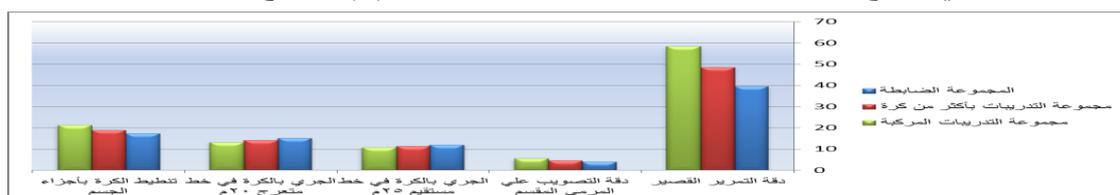
جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث

في الاختبارات المهارية قيد البحث ن=١ = ن=٢ = ن=٣ = ٢٠

م	المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات		قيمة LSD عند ٠.٠٥
				التدريبات بأكثر من كرة	التدريبات المركبة	
١	دقة التمير القصير	الضابطة	٣٩.٥٠	٩.٠٠	١٩.٠٠	٧.٩٢
		التدريبات بأكثر من كرة	٤٨.٥٠		١٠.٠٠	
		التدريبات المركبة	٥٨.٥٠			
٢	دقة التصويب علي المرمي المقسم	الضابطة	٣.٩٥	٠.٧٠	١.٦٥	٠.٨٧
		التدريبات بأكثر من كرة	٤.٦٥		٠.٩٥	
		التدريبات المركبة	٥.٦٠			
٣	الجري بالكرة في خط مستقيم ٢٥ م	الضابطة	١١.٩٣	٠.٥٩	١.٣١	٠.٥٤
		التدريبات بأكثر من كرة	١١.٣٤		٠.٧٢	
		التدريبات المركبة	١٠.٦٢			
٤	الجري بالكرة في خط متعرج ٢٠ م	الضابطة	١٥.٠٢	٠.٩٨	١.٨٨	٠.٦٧
		التدريبات بأكثر من كرة	١٤.٠٤		٠.٩٠	
		التدريبات المركبة	١٣.١٤			
٥	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	الضابطة	١٧.٢٠	١.٧٠	٤.٠٠	١.٩٣
		التدريبات بأكثر من كرة	١٨.٩٠		٢.٣٠	
		التدريبات المركبة	٢١.٢٠			

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي لمجموعة التدريبات المركبة وكلاً من القياس البعدي لمجموعة التدريبات بأكثر من كرة والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح البعدي لمجموعة التدريبات المركبة في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي لمجموعة التدريبات بأكثر من كرة والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي لمجموعة التدريبات بأكثر من كرة في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ، وشكل (٤) يوضح ذلك .



دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث

في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السادس) (١٦)

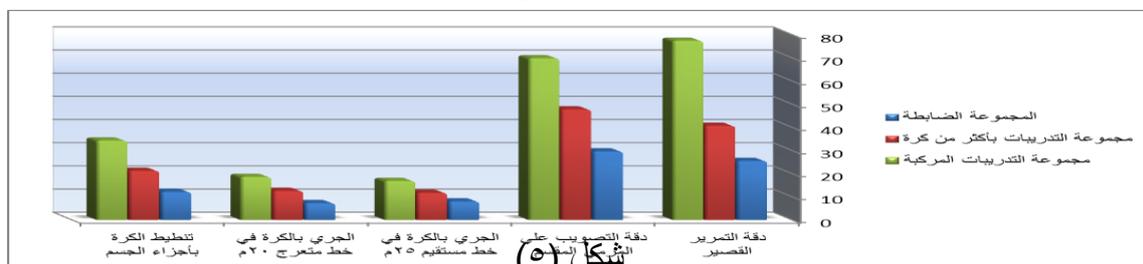
عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٣)

نسب التحسن لمجموعات البحث الثلاث في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	التدريبات بأكثر من كرة	التدريبات المركبة
١	دقة التمرير القصير	درجة	٢٥.٤٠	٤٠.٥٨	٧٧.٢٧
٢	دقة التصويب علي المرمي المقسم	درجة	٢٩.٥١	٤٧.٦٢	٦٩.٧٠
٣	الجري بالكرة في خط مستقيم ٢٥ م	ثانية	٧.٩٥	١١.٦١	١٦.٧٧
٤	الجري بالكرة في خط متعرج ٢٠ م	ثانية	٧.١٧	١٢.٤٧	١٨.٤٩
٥	تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	١٢.٠٥	٢١.١٥	٣٤.١٨

يتضح من جدول (١٣) نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث الثلاث (المجموعة الضابطة - مجموعة التدريبات بأكثر من كرة - مجموعة التدريبات المركبة) في الاختبارات المهارية قيد البحث ، وشكل (٥) يوضح ذلك .



نسب التحسن لمجموعات البحث الثلاث في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث

مناقشة الفرض الأول للبحث :

ثانياً: مناقشة النتائج:

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي نتائج القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى لمجموعة التدريبات بأكثر من كرة في الاختبارات المهارية قيد البحث.

ويعزو الباحث هذا التقدم إلي إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات الأكثر من كرة علي المجموعة التجريبية الأولى وذلك لما لهذه التدريبات من طابع خاص يساعد اللاعبين

علي سرعة الأداء للمهارات الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب علي الملاحظة أثناء التدريب وهذا يتفق مع دراسة هشام حمدون (٢٠٠٨م) (٥٢) .

وهذا يتفق مع كلا من إسلام مسعد (٢٠٠٧م) (٦) ، أحمد عبدالمولي (٢٠٠٨م) (٥) حيث أشاروا أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا على مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية في كرة القدم لما يحتويه البرنامج من تنوع في التدريبات مما أدى إلي تطوير الأداء الحركي . ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي نتائج القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة التدريبات المركبة في الاختبارات المهارية قيد البحث. ويعزو الباحث هذا التقدم إلي إحتواء البرنامج التدريبي علي التدريبات المركبة لما لها أثر فعال في تثبيت دقة الأداء المهاري ، وإحتواء البرنامج التدريبي علي تدريبات مهارية من خلال مواقف اللعب المختلفة وما يشابه ذلك أثناء المباراة ، وهذا يتفق ما مع توصل إليه طارق جابر (٢٠٠٢م) (٢٠) .

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من محمد إبراهيم (٢٠٠٤م) (٣٣) ، محمد عبدالستار (٢٠٠٥م) (٣٩) ، فادي فريد (٢٠١٦م) (٣١) علي أهمية إستخدام التدريبات المركبة في البرنامج والتي تؤدي بدورها إلى إختصار الزمن الكلي للأداء الحركي لمجموعة المهارات التي يحتويها الأداء الحركي .

مناقشة نتائج الفرض الثاني للبحث :

حيث يتضح من الجدول (١١) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة (الضابطة ، التجريبية الأولى ، التجريبية الثانية) في القياسات البعدية للاختبارات المهارية قيد البحث . كما يعزو الباحث هذا التقدم في البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات المركبة إلى إحتواء البرنامج علي عدد كبير من التدريبات مواقف اللعب الفعلية التي تساهم بأدائها بطريقة صحيحة تحت ظروف المنافسة ومن ثم يتحسن زمن ودقة الأداء مما يؤدي إلي تحسين الاداء المهاري ويتفق ذلك مع بوركس وآخرون S Et-al . Burkes (٢٠٠١م) (٥٦) أن التحسن في سرعة ودقة الأداء يرجع إلي التدريبات المركبة التي تتطلب إلي تغييراً في الإتجاهات وإستمرارية التدريب لتحقيق الغرض المطلوب .

مناقشة نتائج الفرض الثالث للبحث :

يتضح من جدول (١٢) وجود نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعات البحث الثلاث (المجموعة الضابطة - مجموعة التدريبات بأكثر من كرة - مجموعة التدريبات المركبة) في الاختبارات المهارية قيد البحث .

كما يشير الباحث إلى حدوث التحسن في المتغيرات المهارية إلى أن البرنامج كان مقنناً ومتدرجاً وراعي خصائص المرحلة السنية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاه أثرت إيجابياً علي مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث .

ويتفق مع ما ذكره كلاً من محمد كشك وأمر الله البسطاطي (٢٠٠٠م) (٤٢) ، إبراهيم متولي (٢٠٠٥م) (٢) ، هشام حمدون (٢٠٠٨م) (٥٢) ، فادي فريد (٢٠١٦م) (٣١) أن طبيعة اللعب في مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات تؤدي بتتال يؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يتوجب علي المدرب إعداد وتجهيز اللاعبين لمواجهة تلك المواقف من خلال الإرتقاء بمستوي الأداء المهاري .

الإستنتاجات:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث (المجموعة الضابطة - مجموعة التدريبات بأكثر من كرة - مجموعة التدريبات المركبة) ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث (المجموعة الضابطة - مجموعة التدريبات بأكثر من كرة - مجموعة التدريبات المركبة) ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث.
- توجد نسب تحسن بين متوسط نتائج القياسات القبلية والبعدي لمجموعات البحث الثلاث (المجموعة الضابطة - مجموعة التدريبات بأكثر من كرة - مجموعة التدريبات المركبة) ولصالح مجموعة التدريبات المركبة في المتغيرات المهارية قيد البحث .

التوصيات:

- تطبيق الدراسة علي مراحل سنية مختلفة .
- مراعاة التنوع في التدريبات بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب .

- مراعاة الأسلوب العلمي عند إختيار التمرينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبية وخصائص اللاعب ومراعاة مبدأ الفردية في التدريب .
- إختيار التدريبات الملائمة للمرحلة العمرية لإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير المهارات الحركية في كرة القدم .
- ضرورة إهتمام المدربين بنوعية وشكل التدريبات المركبة والتي تحسن الأداء الفني وذلك من خلال تشكيل الوحدات التدريبية وأئها من خلال مواقف تشبه ما يحدث في المباراة.

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم شعلان(٢٠٠٩م): كرة القدم للبراعم والأشبال ٩-١٢ سنة ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢. إبراهيم متولي(٢٠٠٥م): تأثير برنامج تدريبي مقترح للأداءات المهارية المركبة على فاعلية بعض الجمل الخططية الهجومية لدى ناشئي كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد(٨) ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .
٣. أبو العلا عبدالفتاح(١٩٩٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، د.ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٤. أبو عبده حسن السيد(٢٠٠٨م): الإعداد المهاري للاعبى كرة القدم ، ط ٨ ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
٥. أحمد عبدالمولى السيد(٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الإستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٦. إسلام مسعد على(٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلى العصبى على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٧. أمر الله أحمد البساطى(١٩٩٧م): التدريب والإعداد البدنى في كرة القدم ، د.ت ، دار المعارف ، الإسكندرية .
٨. باسم جبار منصور ، جلال كامل عبود(٢٠١٧م): تأثير تمرينات مركبة وفق طريقة التدريب التكرارى في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم للمصالات ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد (١٠) ، العدد (٣٤) ، جامعة ديالى .
٩. بدر دويكات ، رائد حسين(٢٠١٤م): أثر برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم في محافظة نابلس ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث "العلوم الإنسانية" ، المجلد (٢٨) ، العدد(١٠) .
١٠. جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ(١٩٩٥م): علم الحركة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية .

١١. **حسن إسماعيل (٢٠١٣م):** أثر توظيف الفيديو التفاعلي لتحسين مهارة التصويب في كرة السلة لدى اللاعبين الناشئين بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة .
١٢. **حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٧م):** الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط ١٠ ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية
١٣. _____ **(٢٠٠٨م):** الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم "النظرية والتطبيق" ، ط ٨ ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
١٤. **حنفي محمود مختار (١٩٩٤م):** الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٥. **راتب داوود ، خير الويسى (٢٠١٤م):** تأثير إستخدام أسلوب حل المشكلات في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ، مجلة العلوم التربوية ، المجلد (٤٣) ، جامعة اليرموك .
١٦. **سالم محمد الحسناوى (٢٠١٢م):** تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة علي تحسين الأداء الفني لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
١٧. **سامي الصفار (١٩٨١م):** كرة القدم " كتاب منهجي لطلاب الصف الثامن" ، د.ط ، دار الكتب للطباعة ، الموصل .
١٨. **سكينة كامل المعموري (٢٠٠٨م):** تأثير الأداءات المهارية المندمجة والمنفردة علي تحسين مستوى الأداء الفني لبراعم كرة القدم ، مجلة كلية التربية الأساسية ، المؤتمر العلمي الثاني ، العدد (١) ، جامعة بابل .
١٩. **شادي جمال (٢٠١٥م):** تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية علي إنجاز بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٢٠. **طارق محمد جابر (٢٠٠٢م):** تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب علي فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٢١. **طه إسماعيل ، عمرو أبوالمجد ، إبراهيم شعلان (١٩٩٧م):** كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدنى ، د.ط ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٢٢. **عبدالباسط محمد عبدالحليم (١٩٩٨م):** تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٢٣. _____ ، **عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١م):** إتجاهات التمير وأماكن حدوثه وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٢٤) ، العدد (٥٨) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٢٤. **عبدالعزیز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م):** الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأستاذة للكتاب الرياضي .
٢٥. **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م):** التدريب الرياضي "نظريات-تطبيق" ، ط ٨ ، منشأة المعارف ، القاهرة .

٢٦. **عصام أمين حلمي ، محمد بريقع (١٩٩٧م):** التدريب الرياضي "أسس - مفاهيم - اتجاهات" ، د.ط ، دار المعارف ، الإسكندرية .
٢٧. **على المبروك (٢٠٠٦م):** تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم تحت ١٤ سنة بلنبيبا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٢٨. **على فهمي البيك (١٩٩٣م):** تخطيط التدريب الرياضي ، د.ط ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٢٩. **عمرو محمد عيطة (٢٠٠٧م):** تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض الأداءات الحركية المركبة على مستوى الأداء المهاري للاعبين مدارس كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٣٠. **غازي صالح محمود (٢٠١١م):** كرة القدم "المفاهيم - التدريب" ، ط ١ ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان .
٣١. **فادي فريد أبوسلطان (٢٠١٦م):** فاعلية الفيديو التفاعلي في تنمية الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لطلاب المرحلة الأساسية العليا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
٣٢. **فرج حسين بيومي (١٩٨٩م):** الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المسافات ، د.ط ، دار المعارف ، الإسكندرية .
٣٣. **محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م):** نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٣٤. **محمد الأنصاري ، سالم موسى (٢٠١٤م):** تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة علي تحسين مستوى الأداء الفني لدي ناشئي كرة القدم بغات ، مجلة جامعة سبها "العلوم الإنسانية" ، المجلد (٣) ، العدد (١) .
٣٥. **محمد حسن علاوي (١٩٨٧م):** سيكولوجية التدريب والمنافسات ، د.ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٦. **محمد حسين أحمد (١٩٩٤م):** علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
٣٧. **محمد حسين أحمد (٢٠٠٤م):** تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٣٨. **محمد سامي ثروت (٢٠١٦م):** أثر برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة المؤثرة علي الخطط الدفاعية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة إسكندرية .
٣٩. **محمد عبدالستار محمود (٢٠٠٥م):** تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة علي بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٤٠. **محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤م):** أساسيات كرة القدم ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤١. **محمد شوقي كشك (١٩٩١م):** دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنوية ٩-١٢ سنة ،

رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية

٤٢. _____ ، **أمر الله البساطي (٢٠٠٠م):** أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم "ناشئين-كبار" ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٤٣. **محمود الأطرش (٢٠٠٩م):** تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، العدد (٢٢) ، جامعة النجاح نابلس .
٤٤. **مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م):** الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤٥. _____ **(١٩٩٧م):** البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٤٦. _____ **(١٩٩٨م):** التدريب الرياضي الحديث "التخطيط والتطبيق والقيادة" ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤٧. _____ : موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٤٨. _____ **(٢٠٠١م):** التدريب الرياضي الحديث "تخطيط-تطبيق-قيادة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤٩. **موفق محمود (٢٠٠٨م):** التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، ط١ ، دار دجلة ، عمان .
٥٠. **نبيل أحمد عبد أحمد (٢٠١٢م):** فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم ، مجلة الفتح ، العدد (٥١) ، جامعة ديالى .
٥١. **هاشم ياسر حسن (٢٠١١م):** تحمل الأداء للاعبين كرة القدم ، ط١ ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان .
٥٢. **هشام محمد أحمد حمدون (٢٠٠٨م):** تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة علي بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- هشام محمد أحمد عبدالله (٢٠٠١م):** تأثير الإرتقاء ببعض النواحي البدنية على فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، الإسكندرية

المراجع الأجنبية:

٥٣. **Asai .F ., Carre .A , And Haak A .(٢٠٠٣):** The Preparation Stage Planning On The Level Of Skillful Soccer Young Players , Sport Engineering , Oxford , England.
٥٤. **Bouclas . T ., (٢٠٠٢):** Attacking (Skill and Tactics) , United States.
٥٥. **Burkes ., Btyand A., Potiron E., and Josse J.(٢٠٠١):** The Effect Of Developing The Special Physical Variables On The Skillful Performance Of The Soccer Young Players ,

Journal Of Sports Nutrition and Exercise Metabolism ,
Champaign

٥٦. **Dauty .A** ,_____ (٢٠٠٢): The Effect Of Using The Precision Exercise on The Level Of Performing The Passing and Shooting Skills In Soccer Game , Science and Sports , Paris.
٥٧. **Huang & Pan**(٢٠٠٣): The Effect Of The Competition Training On The Level Of The Skills Performance Of The Soccer Players , Journal Ofxion , Institute Of Physical Education XI
٥٨. **MaioAlves . JM , Repelo .AN, Abrantes .C, Sampaio . J** (٢٠١٠): Short Term Effects Of Complex and Contrast Training In Soccer Players Vertical Jump Sprint and Agility Abilities Sports Sciences , Department University Of Tras-Os Montes Alto Douro vila Real Portugal University Of Porto , Sports Science , Health Sciences and Human Development , mar