



## تأثير برنامج للتدريبات المهارية المركبة علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء المهارات في كرة القدم

\*أ.د / خالد عبدالحميد شافع

\*أ.د / محمود حسن الحوفى

\*\*\*الباحث / محمد عبدالجيد خلف البناي

### مقدمة ومشكلة البحث:

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

والأنشطة الرياضية هي من أهم مجالات الحياة التي أثر فيها البحث العلمي وساعد على تقدمها وتطورها، فقد أصبح هناك علاقة إيجابية بين الدول المتقدمة علمياً وتفوقها في المجال الرياضي وكذلك بين نتائجها في البطولات العالمية وتصنيفها الدولي بين الأمم. وكرة القدم أكثر الرياضات شعبية على مستوى العالم عامة وفي مصر على وجه الخصوص، وقد ارتفع تصنيف مصر بين دول العالم حسب آخر ترتيب للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، وذلك بعد الإنجازات والبطولات الأفريقية التي حصل عليها المنتخب القومي.

ويذكر " مفتي إبراهيم " (١٩٩٨) أن علماء النفس الرياضيين قد حددوا أسباب الميل الشعبي الجارف للعبة كرة القدم في كثرة المهارات الحركية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، حيث أن اللاعب يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين في أداء ما يطلب منه ما عدا حارس المرمى بالإضافة إلى دقة وجمال الأداء المهارى، كما تمتاز كرة القدم أيضاً بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها (حماد، ١٩٩٨، صفحة ٦٤)

في شخصيته ومنها: روح خلقية، وانفعالية تتمثل بالانتران الانفعالي، والعقلي، والاجتماعي.

(٤٠:٣)(٥٣:١٥)

\* أستاذ الميكانيكا ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\* أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

. معلم تربية رياضية - بوزارة التعليم - دولة الكويت





ويري "حسن أبو عبده" (٢٠٠٧) أن تخطيط التدريب الرياضي يعتبر العامل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار العمل الرياضي الهادف، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وتخطيط التدريب الرياضي عبارة عن تنسيق وتنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذلك مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية وواضحة ودقيقة ومتسلسلة الترتيب (عبده، ٢٠٠٧، صفحة ٣٤٩) ويتفق كلاً من حنفي مختار " (١٩٩٥)، "حسن أبو عبده" (٢٠٠٧) على أن للتدريب الرياضي واجبات أساسية لا يمكن الاستغناء عن إحداها خلال عملية التدريب، وتلك الواجبات هي تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية بالإضافة الى الجوانب التربوية، حيث تعمل هذه الواجبات سواء التعليمية أو التربوية في إطار موحد لتحقيق الهدف من التدريب وهو الوصول باللاعب الى أعلى مستوى من الأداء في حدود إمكانيات وقدرات اللاعب مع المحافظة على هذا المستوى (مختار، ١٩٩٥م، صفحة ٨)، (عبده، ٢٠٠٧، صفحة ٢٦).

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

ويري " أمر الله البساطي" (١٩٩٨) أن طبيعة أداء اللاعبين في كرة القدم تتميز بكثرة المهارات التي يتطلب تنفيذها من اللاعب المقدر على دمجها مع بعضها البعض في صيغة وأشكال (تكوينات) متنوعة تؤدي كل منها داخل هذا التكوين دورها المحدد في الأداء الكلي بالشكل الذي يتناسب مع الموقف والهدف منها، ويشتمل هذا التكوين على عدة أداءات مهارية مستقلة وغير متماثلة ترتبط مع بعضها في شكل وحدات مهارية بكيفية تجعل أداؤها متواصلًا، وتبدأ جميعها بالسيطرة على الكرة وتنتهي بالتمرير أو بالتصويب (البساطي، ١٩٩٤م، صفحة ١٦٠).

السمات تكوين فرضي لا يمكن ملاحظته مباشرة وإنما نستدل على وجودها من خلال ملاحظتنا لسلوك الإنسان.

ويشير كلا من " عمر أحمد على، يحيى أحمد كامل" (٢٠٠٣) على أن الأداءات المهارية المركبة تعد العمود الفقري في التدريب الحديث لأي نشاط رياضي وتعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال المباريات، كما أنها وسيلة هامة جداً في تنفيذ خطط اللعب فكل خطة تتكون من مجموعة من





المهارات، لذلك فإن إتقان اللاعبين للأداءات المهارية المركبة عملية ضرورية وتؤثر على الأداء المهارى كما أنها تعمل رفع الكفاءة البدنية للاعبين (كامل، ٢٠٠٣م، صفحة ٣١٨).

كما يشير " مفتي إبراهيم " (١٩٩٦) أن إجادة المهارات المنفردة والمركبة هو مفتاح الفوز الأول في مباريات كرة القدم، وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب، فالمهارة لا تتطور ولا تتحسن لدى اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة، كما أن إصلاح أخطاء الأداء من خلال التغذية الراجعة السليمة وتكرار الأداء لعدد كبير من المرات تحت مختلف الظروف يساهم في الرقي بمستوى الأداء المهاري (حماد، كرة القدم للفنيات ، ١٩٩٦ ، صفحة ٦٥).

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

ويذكر " مجدي عبد النبي " (٢٠٠٨) أن امتلاك اللاعب مبكراً للأداءات المهارية الهجومية المركبة وفق متطلبات المباراة يتيح له اختيار أنسبها لمواقف اللعب المختلفة، حيث تزيد من قدرته على المناورة والخداع، وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولذلك لا يفاجأ بموقف ما لم يتم التدريب عليه، ومن ثم يتم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق (محمد، ٢٠٠٨م، صفحة ٤)

### أهمية البحث:

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب وخاصة بقطاع الناشئين لاحظ أن هناك بعض القصور في أداء الناشئين للأداءات المهارية المركبة ، كما أنهم لا يستطيعون أداء المهارات الهجومية المركبة أثناء المنافسة داخل الملعب بالرغم من تميز بعضهم في أداء هذه المهارات بصورة مفردة بعيدة عن متطلبات المباراة ، ويرجع الباحث ذلك القصور الى أن معظم المدربين العاملين بقطاع الناشئين يقومون بتدريب اللاعبين على المهارات الهجومية منفردة كل مهارة على حدة مع عدم التركيز على الربط بين هذه الأداءات كما تؤدي في مواقف اللعب الفعلية أثناء المباراة وذلك خلال مرحلة إعداد اللاعبين ونستخلص مما سبق مشكلة أساسية تواجه المدرب خلال فترة الإعداد وهي عدم الاهتمام بتنمية الأداءات المهارية الهجومية المركبة .





ويتحدد مدى نجاح الناشئ في المباراة بأن يكون على دراية وفهم كاف لتكوين واختيار الأداءات المهارية الهجومية المركبة التي يمكن تأديتها من الوضع الذي يتخذه المنافس أثناء سير المباراة ، وبالتالي كان واجباً علينا أن نصمم هذه التمرينات خلال التدريب ونضع لها برنامج يقوم اللاعب بالتدريب من خلاله حتى يتمكن اللاعب من التغلب على الموقف التنافسي خلال المنافسة ، وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة في محاولة للتوصل إلى أفضل الوسائل التي تساعد في تنفيذ خطط اللعب وتطوير الهجوم وزيادة فرص التهديد على المرمى من خلال تصميم برنامج للتدريبات المهارية المركبة ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوي أداء بعض المهارات في كرة القدم.

### هدف البحث:

#### يهدف البحث إلى التعرف على:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية المركبة، ومن خلال ذلك يمكن التعرف على:

١. تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات البدنية قيد البحث.
٢. تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات المهارية قيد البحث.

### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.

### مصطلحات البحث:

#### - المهارات المركبة:

" هي مجموعة من الأداءات الحركية المتعددة والمتصلة والمتراطة فيما بينهما وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة (التغذية الرجعية) وفي هذه الأداءات الحركية يتم دمج المرحلة الختامية للمهارة الأولى مع المرحلة الابتدائية للمهارة الثانية، في محاولة اختزال الزمن والتوصل الى أقل زمن ممكن في أداء المهارات المتتالية " (سليمان، ١٩٩٣ ، صفحة ٣).





### - التمرينات المركبة:

" هي تلك التمرينات التي تعمل على تثبيت دقة أداء اللاعب للمهارات الأكثر استخداماً في المباريات، وفيها يقوم المدرب بتركيب أكثر من مهارة سواء بدنية أو مهارية مع بعضهم البعض الأمر الذي يعمل على تنمية التوافق الحركي لدي اللاعبين؛ وبذلك تعتبر مدخلاً رئيسياً وهاماً في تعلم خطط اللعب " (مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ١٩٩٨ ، صفحة ١٣٩).

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ، باستخدام احد التصميمات التجريبية وهو القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة .

### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم وبلغ حجم العينة ٣٠ ناشئ

### تجانس عينة البحث :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث.

### جدول ( ١ )

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

والإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٦,٦٠	١٧,٠٠	٠,٥٠	٢,٤١-
	الطول	١٦٩,٢٣	١٧٠,٠٠	٥,٦٢	٠,٤١-
	الوزن	٦٣,٧٠	٦٤,٠٠	٢,٦٣	٠,٣٤-
الاختبارات البدنية	العمر التدريبي	٢,٩٢	٣,٠٠	٠,٦٦	٠,٣٨-
	ثني الجذع أماماً أسفل	١١,٥٠	١١,٥٠	٢,٦٠	٠,٠٠
	عدو ٥٠ م	٦,٦١	٦,٥٨	٠,٢٣	٠,٣٣
	الجري المكوكي ٤ × ١٠	١١,٠٢	١١,٠٢	٠,٣٤	٠,٠٢
الاختبارات المهارية	الوثب العريض من الثبات	١,٩٨	١,٩٥	٠,٣١	٠,٣٢
	جري ١٥٠٠ م	٦,٢٨	٦,٢٤	٠,١٧	٠,٧٨
	تنظيف الكرة	٦٤,٤٠	٦٥,٠٠	٦,٦٠	٠,٢٧-
	ركل الكرة لأبعد مسافة	٣٨,٩٣	٩٣,٥٠	٣,٣١	٠,٥١-
	الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر	٧,٣١	٧,٥٠	٠,٥٨	٠,٩٩-
الاختبارات المهارية	ضرب الكرة بالرأس	١٢,٧٣	١٢,٥٠	١,٨٠	٠,٣٩
	التصويب بالقدم على المرمى	٢,٠٣	٢,٠٠	٠,٨٩	٠,١١
	رمية التماس لأبعد مسافة	١٩,٨٧	٢٠,٠٠	٣,٠٣	٠,١٣-





. انحصرت معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث ما بين ( ٣- ، ٣+ ) مما يشير إلى أن العينة تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة متجانسة وموزعة توزيعاً إعتدالياً .

### أدوات جمع البيانات :

أولاً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي :

### ١. صدق الإختبارات البدنية :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربع الأعلى والربع الأدنى ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها ( ١٦ ) ستة عشر لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وتم حساب دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى ، والجدول ( ٢ ) يوضح النتيجة .

### جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى للمتغيرات البدنية قيد البحث

مستوي الدلالة	قيمة " Z "	الربع الاعلي ( ن = ٤ )		الربع الادني ( ن = ٤ )		وحدة القياس	المتغيرات
		٢ع	٢م	١ع	١م		
٠,٠١٩	٢,٣٤	٠,٥٠	١٥,٢٥	٠,٩٦	٩,٢٥	سم	ثني الجذع اماماً أسفل
٠,٠٢٠	٢,٣٢	٠,١٠	٦,٩١	٠,١٢	٦,٣٢	ثانية	عدو ٥٠ م
٠,٠١٩	٢,٣٤	٠,٠٦	١١,٥٥	٠,١٢	١٠,٦٤	ثانية	الجري المكوكي ٤ × ١٠
٠,٠١٧	٢,٣٨	٠,٢٥	٢,٤٥	٠,٠٥	١,٧٣	متر	الوثب العريض من الثبات
٠,٠١٩	٢,٣٥	٠,١٢	٦,٤٥	٠,١٣	٦,٠٣	دقيقة	جري ١٥٠٠ م

قيمة ( Z ) الجدولية عند ( ٠,٠٥ ) = ١,٩٦

يتضح من جدول ( ٢٣ ) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الربع الأعلى والربع الأدنى في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح الربع الأعلى وهذا يعني أن الاختبارات قادرة على التمييز بين المجموعات المختلفة .

### ٢. ثبات الإختبارات البدنية :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها ( ١٦ ) ستة عشر لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته ( ٣ ) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي ( ٣ ) يوضح ذلك :





## جدول ( ٣ )

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث ( ن = ١٦ )

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
٠,٩٦	٠,١٧	٦,٢٦	٠,١٧	٦,٢٥	دقيقة	جري ١٥٠٠ م
٠,٩٩	٠,٢٥	٦,٦٢	٠,٢٣	٦,٦٠	ثانية	عدو ٥٠ م
٠,٩٤	٠,٢٩	٢,٠٤	٠,٣٠	٢,٠٦	متر	الوثب العريض من الثبات
٠,٩٥	٢,٥٤	١٢,٢٥	٢,٥١	١٢,١٩	سم	ثني الجرع أماماً أسفل
٠,٩٧	٠,٣٧	١١,١٢	٠,٣٧	١١,١١	ثانية	الجري المكوكي ٤ × ١٠

قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية ( ١٤ ) ومستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول ( ٤ ) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية ما بين ( ٠.٩٤ : ٠.٩٩ )  
( وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

## ٣. صدق الإختبارات المهارية :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربع الأعلى والربع الأدنى ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها ( ١٦ ) ستة عشر لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وتم حساب دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى ، والجدول ( ٤ ) يوضح النتيجة .

## جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى للمتغيرات المهارية قيد البحث ( ن = ١٦ )

مستوي الدلالة	قيمة " Z "	الربع الاعلى ( ن = ٤ )		الربع الادنى ( ن = ٤ )		وحدة القياس	المتغيرات
		٢ع	٢م	١ع	١م		
٠,٠٢١	٢,٣١	٢,٦٥	٧١,٥٠	٦,٦٠	٥١,٢٥	عدد	تنطيط الكرة والتحكم بالكرة
٠,٠١٧	٢,٣٨	١,٥٠	٤٣,٧٥	١,٠٠	٣٤,٥٠	متر	ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة
٠,٠٢١	٢,٣١	٠,٢٠	٨,١٨	٠,٤٦	٦,٦٥	ثانية	الجري بالكرة مسافة ( ٥٠ ) متر
٠,٠١٣	٢,٤٩	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٥٨	١١,٥٠	متر	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
٠,٠١٧	٢,٤٠	٠,٥٨	٣,٥٠	٠,٥٠	١,٢٥	درجة	دقة التصويب بالقدم على المرمى
٠,١٩	٢,٣٥	٠,٨٢	٢٣,٠٠	٠,٥٨	١٥,٥٠	متر	رمية التماس لأبعد مسافة

قيمة ( Z ) الجدولية عند ( ٠.٠٥ ) = ١.٩٦

— توجد فروق دالة إحصائياً بين الربع الأعلى والربع الأدنى في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح الربع الأعلى وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .





#### ٤. ثبات الإختبارات المهارية :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها ( ١٦ ) ستة عشر لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي ( ٥ ) يوضح ذلك .

#### جدول ( ٥ )

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات المهارية قيد البحث ( ن = ١٦ )

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
٠,٩٨	٨,٥٧	٦٢,٩٤	٨,٣٤	٦٢,٨١	عدد	تنطيط الكرة والتحكم بالكرة
٠,٩٦	٣,٦٢	٣٩,١٩	٣,٦٧	٣٩,٠٠	متر	ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة
٠,٩٨	٠,٦٥	٧,٤٨	٠,٦٢	٧,٤٦	ثانية	الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر
٠,٩٤	١,٣٤	١٣,٢٥	١,٤٥	١٣,١٣	متر	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
٠,٩٤	٠,٩١	٢,١٩	١,٠٠	٢,٠٦	درجة	دقة التصويب بالقدم على المرمى
٠,٩٢	٢,٨٨	١٩,٥٠	٣,٠٠	١٩,٢٥	متر	رمية التماس لأبعد مسافة

قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية ( ١٤ ) ومستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٤٩٧

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات المهارية ما بين ( ٠.٩٢ ) : ( ٠.٩٨ ) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

#### البرنامج التدريبي المقترح :

لما كان الهدف من هذا البرنامج هو وضع برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام التمرينات المركبة ومعرفة أثرها على المتغيرات الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم ، قام الباحث بتقسيم فترة الإعداد كالتالي :

تم تحديد عدد الأسابيع المكونة لفترة الإعداد حيث بلغ عددها إثني عشر أسبوعاً ، وقد قام

الباحث بتقسيم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل كما يلي :

١. مرحلة الإعداد العام ومدتها ٣ أسابيع .

٢. مرحلة الإعداد الخاص ومدتها ٥ أسابيع .

٣. مرحلة الإعداد للمباريات ومدتها ٤ أسابيع .





## الدراسات الاستطلاعية :

١. تم الفترة ٤ / ٥ / ٢٠١٧ الى الفترة ١٠ / ٥ / ٢٠١٧ م التأكد من المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج .

## الدراسة الاساسية:-

قام الباحث بتطبيق القياسات القبلية للاعبين وتحديد المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي وذلك في أكاديمية أوميجا وأكاديمية دولفين في الفترة من ٢٠١٧/٦/١م إلي ٢٠١٧/٦/٢م وتم بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من (٢٠١٧/٦/٣م) الي (٢٠١٧/٨/٢٥م) ولمدة ٨ أسابيع بواقع خمسة وحدات تدريبية في الأسبوع وتمت القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من الي ٢٠١٧/٨/٢٦م إلي (٢٠١٧/٨٢/٢٧م).

## المعالجات الإحصائية:

استخدام الباحث برنامج SPSS في المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث:

- المتوسط. - الوسيط - الانحراف - الالتواء - اختبار ولكوسون.

## النتائج الخاصة بالفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدى .

### جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث

في المتغيرات البدنية ( ن = ٣٠ )

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة ت	نسبة التغير المئوية
	ع	م	ع	م		
التحمل	٠,١٧	٦,٢٨	٠,١٢	٥,٩٦	٢٠,٥٥	٥,١٠
السرعة	٠,٢٣	٦,٦١	٠,٢٣	٦,٤٨	١٤,٢٧	١,٩٧
الوثب	٠,٣١	١,٩٨	٠,٢٩	٢,٢٩	١٨,٤٠	١٥,٦٦
المرونة	٢,٦٠	١١,٥٠	٢,٤٥	١٣,١٧	١٢,٨٤	١٤,٥٢
الرشاقة	٠,٣٤	١١,٠٢	٠,٣٣	١٠,٣٦	٣٨,٣٥	٣,٢٧

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٢.٠٥

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدى وتراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين ( ١.٩٧٪ : ١٥.٦٦٪ ) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات البدنية قيد البحث .





## ٢. النتائج الخاصة بالفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي .

### جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية

( ن = ٣٠ )

نسبة التغير المئوية	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
% ٨,٩٠	٣٢,٠٤	٦,٠٨	٧٠,١٣	٦,٦٠	٦٤,٤٠	تنطيط الكرة والتحكم بالكرة
% ٩,٦٨	٢٥,٢٥	٣,٤٣	٤٢,٧٠	٣,٣١	٣٨,٩٣	ركل الكرة لأبعد مسافة
% ١٢,١٨	٤٢,٠٧	٠,٥٧	٨,٢٠	٠,٥٨	٧,٣١	الجري بالكرة مسافة (٥٠) متر
% ٢٢,٠٠	٢٠,١٥	١,٨٣	١٥,٥٣	١,٨٠	١٢,٧٣	ضرب الكرة بالرأس
% ٧٢,٤١	١٥,٨٣	٠,٩٠	٣,٥٠	٠,٨٩	٢,٠٣	التصويب بالقدم على المرمى
% ١٠,٨٧	١٥,٨٩	٢,٩٣	٢٢,٠٣	٣,٠٣	١٩,٨٧	رمية التماس لأبعد مسافة

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٢.٠٥

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين ( ٨.٩٠% : ٧٢.٤١% ) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات المهارية قيد البحث .

### ثانياً : مناقشة نتائج البحث :

سوف يقوم الباحث بمناقشة النتائج وتفسيرها مع الاستشهاد بالمراجع العلمية والدراسات المرتبطة السابقة وفقاً لترتيب عرض النتائج وفروض البحث .

ينتضح من جدول ( ٦ ) ، ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، وقد بلغت أعلى قيمة لاختبار (ت) في متغير الرشاقة حيث بلغت قيمة (ت) ٣٨.٣٥ ، بينما بلغت أقل قيمة لاختبار (ت) في متغير المرونة حيث بلغت قيمة (ت) ١٢.٨٤ ، علماً بأن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ هي ٢.٠٥ ، كما تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين ( ١.٩٧% : ١٥.٦٦% ) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات البدنية قيد البحث .





ويرى الباحث أن نتائج المتغيرات البدنية ونسب التحسن توضح تطور المستوى البدني للاعب كرة القدم مما يؤكد على أن تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة قد أثرت إيجابياً على تلك القدرات البدنية وهذا ما يؤكد "حنفي مختار" (بدون) ، "عصام عبد الخالق" (١٩٨١) ، "محمد علاوي" (١٩٨٤) على أن أنسب طريقة لتشكيل حمل التدريب هي الطريقة التمرينية بتعاقب الارتفاع والانخفاض بدرجة حمل التدريب من العالي إلى المتوسط مع ضرورة مراعاة العلاقة بين شدة الحمل وحجمه خلال الدورة التدريبية كقاعدة في التدريب الرياضي للاعب كرة القدم ، حيث راعى الباحث التدرج في ارتفاع الحمل التدريبي تدريجياً من يوم إلى يوم ومن أسبوع إلى أسبوع ، وعلى ضرورة استخدام تشكيلات مختلفة للحمل خلال الأسبوع مثل ( ٢ : ١ ) أي يومين حمل مرتفع ويوم حمل منخفض للوصول إلى القدرة على التكيف ( ١١ : ٤٢ ) ( ٢٩ : ٢٩ ) ( ٣٨ : ٦٤ ) .

وبالرجوع الى نتائج القياسات البدنية للاعبين عينة البحث ، ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد باستخدام التمرينات المركبة على تلك النتائج ، يلاحظ أن التمرينات المركبة قد ساهمت في تطوير الأداء البدني وهو ما يؤكد "حنفي مختار" (بدون) أن التمرينات المركبة تعمل على تثبيت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية ، وكذلك تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعبين بالإضافة الى تنمية توافق اللاعب الحركي ( ١١ : ١٣٩ ) .

ومن خلال العرض السابق ونتائج القياسات البدنية وآراء الخبراء يري الباحث أن الفرض الأول من البحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث " .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، وقد بلغت أعلى قيمة لاختبار (ت) في متغير الجري بالكرة حيث بلغت قيمة (ت) ٤٢.٠٧ ، بينما بلغت أقل قيمة لاختبار (ت) في متغير دقة التصويب حيث بلغت قيمة (ت) ١٥.٨٣ ، علماً بأن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ هي ٢.٠٥ ، كما تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين ( ٨.٩٠ % : ٧٢.٤١ % ) مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح في تطوير القدرات المهارية قيد البحث .

وفيما يخص اختبار دقة التصويب ناحية المرمى فقد بلغ معدل التغير في هذا الاختبار أعلى قيمة له بين الاختبارات المهارية حيث بلغ معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي ٧٢.٤١ % ، ويرجع الباحث هذا التحسن الى كثرة التصويب على المرمى ، حيث أن كثيراً من التمرينات المركبة





المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح تنتهي بالتصويب على المرمى ، كما أن الباحث أهتم بالجانب النفسي للتصويب وهو تنمية الصفات الإرادية لدي اللاعبين أثناء التصويب وتوجيههم الى عدم ركل الكرة عشوائياً بينما يجب أن يضع اللاعب في اعتباره أنه يركل الكرة من أجل إحراز هدف ، ويتفق هذا مع ما ذكره " حنفي مختار " (بدون) أن هناك عوامل نفسية تؤثر على دقة التصويب على المرمى وهي ( العزيمة والإرادة وقوة التصميم والثقة بالنفس والتركيز وهدوء الأعصاب وعدم التردد عند التصويب ) ( ١١ : ١٨٨ ) .

ويرجع أيضاً التحسن في اختبار دقة التصويب ناحية المرمى الى مراعاة الباحث أثناء التدريب على مهارة التصويب أن يعتني كل لاعب بدقة التصويب قبل قوته ، وهذا ما يؤكد " ديباك جيان Deepak Jain " ( ٢٠٠١ ) أن التصويب لا يعتمد فقط على قوة الركل بينما يعتمد على قوة الركل في الاتجاه الصحيح الأمر الذي يعمل على تطور دقة التصويب ( ٦١ : ٧٢ ) .

أما بالنسبة الى الزيادة في اختبار التحكم في الكرة أثناء الجري ٥٠ متر فقد وصلت قيمة (ت) الى أعلى قيمة لها بين الإختبارات المهارية حيث بلغت قيمة (ت) ٤٢.٠٧ ، ويرجع الباحث تلك الزيادة الى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح نظراً لأداء الكثير من التمرينات المركبة بتكرارات متعددة وبسرعات مختلفة ، الأمر الذي ساعد على زيادة قدرة اللاعبين على التحكم بالكرة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه "حنفي مختار" (١٩٩٨) أن الطريقة الأكثر إتباعاً لدي معظم المدربين لتحسين السرعة هي تكرار الحركات وخطط اللعب بأقصى سرعة مع العناية بدقة الأداء المهاري ( ١٦ : ١٠١ ) .

وبالرجوع الى نتائج القياسات المهارية للاعبين عينة البحث ، ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة على تلك النتائج يلاحظ أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين عينة البحث ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " حسن أبو عبده " ( ٢٠٠٧ ) أن التمرينات المركبة تعمل على تثبيت دقة وإتقان أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ( ١٠ : ١٥٢ ) .

ومن خلال العرض السابق ونتائج القياسات المهارية وآراء الخبراء يري الباحث أن الفرض الثاني من البحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث " .





### : الاستخلاصات :

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 الباحث الى استخلاص النقاط التالية :

١. البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد باستخدام التمرينات المركبة ساهم في تطوير مستوى الأداء البدني لناشئي عينة البحث .
٢. البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد باستخدام التمرينات المركبة ساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئي عينة البحث .

### : التوصيات :

استناداً إلى نتائج واستخلاصات هذا البحث يوصي الباحث بالآتي :

١. ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الأداء الخططي في مجال تدريب كرة القدم لما له من تأثير إيجابياً على تطوير الأداء الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم وخاصة في المراحل السنية المبكرة ( مدرسة الكرة ، فرق الناشئين ) لتنمية قدراتهم على الابتكار وتنمية إمكانياتهم مهارية والخططية التي تؤهلهم إلى الأداء الجيد .
٢. ضرورة اهتمام المدربين بمراعاة استخدام التمرينات المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب على المرمى مع التركيز على عامل التوقيت والمكان وبما يتناسب مع متطلبات المباراة .
٣. ضرورة إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية وخطط اللعب في ظروف تشبه ما يحدث في المباريات ، لما لها من أهمية بالغة في إنجاح خطط اللعب والتغلب على المنافس .
٤. ضرورة استخدام التحليل الخططي عن طريق الأساليب الحديثة مثل كاميرات التصوير وشرائط الفيديو أثناء قياس مستوى الأداء الخططي .

### : المراجع :

- ١- مفتي إبراهيم حماد : (١٩٩٨) التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة ) . القاهرة : دار الفكر العربي ، ، ص ١٠٧ .
- ٢- حنفي محمود مختار : (١٩٩٧) كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،





- ٣- اسامه احمد عبدالعزيز النمر : (١٩٩٩) تأثير برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولياقة الطاقة علي معدلات نمو الصفات البدنية والمهارات الاساسية لكرة السلة , رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ,جامعة حلوان .
- ٤- بهاء الدين سلامه : (١٩٩٤) ،بيولوجيا الرياضة والاداء الحركي دار الفكر العربي الطبعة الثانية ، القاهرة .
- ٥- حنفي محمود مختار : (١٩٩٧) كرة القدم للناشئين , دار الفكر العربي , القاهرة .
- ٦- سامي محمد علي : (١٩٩٩) :تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي واللاهوائي علي مستوي أداء لاعبي كرة اليد رسالة دكتوراة غير منشوره 'كلية التربية الرياضية 'جامعة حلوان .
- ٧- طلحه حسام الدين : (١٩٩٤)الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي . ،القاهرة : دار الفكر العربي ،
- ٨- علي سلامه علي : (١٩٩٤) تأثير التدريب الفترتي المنخفض الشدة والتدريب المستمرة علي تنمية الجلدالدووي التنفسي للاعبين هوكي الميدان ,كلية التربية الرياضية ,جامعة حلوان
- ٩- عادل عبد البصير علي : (١٩٩٩) ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر .
- ١٠- عبدالعزيز النمر , ناريمان الخطيب : تأثير احمال بدنية مختلفة الشدة على الدقة الحركية لدى لاعبي كرة السلة .إنتاج علمي منشور ,المجلة العلمية.
- ١١- عبدالعزيز النمر , ناريمان الخطيب: (٢٠٠٠) الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ , الطبعة الاولى , دار الاساتذة للكتاب الرياضي , الجيزة
- 12- Borazyn ski \_T and zdanowie -R: (1987) determination of endurance exercise in tensity in runners, based on anaerobic threshold, Biology of sport,Warsaw
- 13- Burgomaster KA, Howarth KR Phillips SM, Ralobowchuk , M , Macdonald MJ , McGEE sl, Gibala M J, Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in Human , the journal of pgsiology (JPhysiol) (2008), McMASTER University , Hamilton, Ontario, Canada, Jan 1, Vol. 586 (1),pp .151-60 , (2008) .





- 14- Cooper . Ki, (1968) : Amean of assenting maximal oxygen up take carrelatien between field and tread mill testing, J., American medical association , vol 12
- 15- Ceci , Marcello, . Grimeldi, Serena, Smith, Godfrey L. Aerobic Interval training Enhances Cerdomyocyte Contractility and Cycling . by phosphorylation of CaMLII and thr -17 of phospholamban Journalf Molecular &Cellular Cardiology , Sep 2007 , Calefornia University, CA. USA, Vol . 43 Issue 3 , p 354 -361, 8P,(2007) .

